

3/20

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI



Oman maan Mansikki

LIHA JA MAITO
OVAT SUOMALAISEN
RUOKATUOTANNON
KULMAKIVIÄ.
NIIDEN TUOTTAMINEN
ON KOKO AJAN
YMPÄRISTÖ-
YSTÄVÄLLISEMPÄÄ.

ERITYINEN YHTEYS
MLL:n Minna
kuulee lasten ja
nuorten murheet

UUTTA PERUNAA!
Kokeile kesäsuosikkia
vaihteeksi salaattiin,
grilliin tai pizzaan

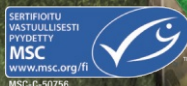
SAUNOJEN MAA
Valokuvaaja ikuisti
löylykulttuuria
eri puolilla Suomea



Abba®

M E R E N H E R K U T

KESÄKAUSI AVATTU



ABBAN HERKULLISET KAUSISILLIT NYT KAUPPOISSA. AVAA JA NAUTI.

Katso reseptit:

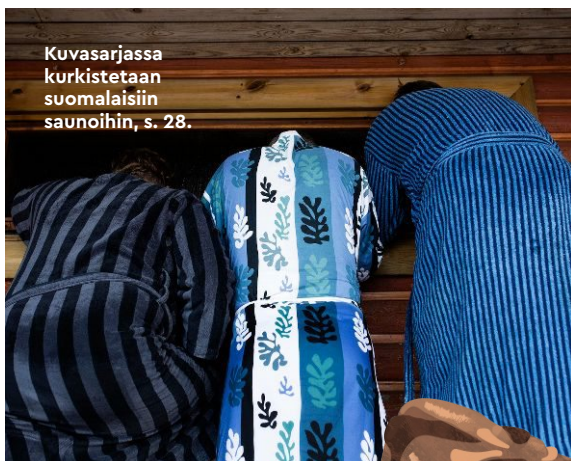
SILLI
sillikoulu.fi



Tutun kesäkeiton voi päivittää yrttitahnalla, s. 38.

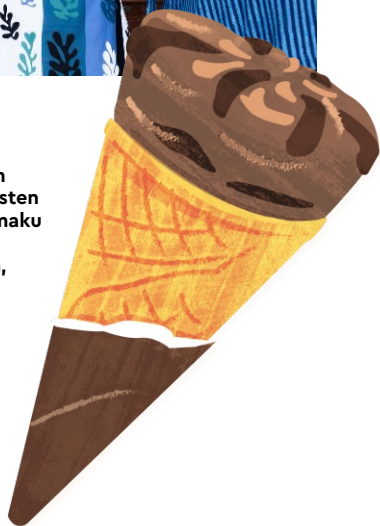


Oripääläisen Lankisen tilan sonnit viihtyvät laumoissa, s. 18.



Kuvasarjassa kurkistetaan suomalaisiin saunoihin, s. 28.

Suklaa on suomalaisten suosikkimaku jäätelötuotteissa, s. 59.



Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 83 Hiltunen
- 113 Ristikko
- 115 Hyvä päivä

Sisällys ⁰³/2020

11 Kohti puhdasta ja päästötöntä ilmaa

Teollisuuden hiilidioksidipäästöt ovat vähentyneet, mutta kulu-
tuseräiset päästöt kasvussa.

13 Kaupan keräämä tieto hyödyttää asiakasta

S-ryhmän asiakkaistaan keräämä tieto vaikuttaa esimerkiksi kauppojen valikoimiin.

15 Metsän sininen supermarja

Mustikan tehoon terveyden edistämässä on luotettu satoja vuosia.

17 "Eläinrakkaus vei samalle alalle"

Jessica Löfgren-Eriksson ja hänen tyttärensä Erica Lindell ovat molemmat eläinlääkäreitä.

18 Mansikki ja muu maailma

Suomalaisessa nautakarja-
tuotannossa on kansain-
välisesti verrattuna monia
hyviä piirteitä.

28 Ikkuna suomalaisuuteen

Valokuvaaja Heli Blåfield
kuvasi suomalaista
saunakulttuuria.

38 Vastustamaton varhaisperuna

Uudet perunat maistuvat
voin ja tillin kanssa,
mutta myös salaattissa
tai pizzassa.

47 Sillipala, kesäkala

Kesän keustosuosikkia,
silliä, voi käyttää myös
lämpimissä ruoissa.



Satu Roiha ja Selina Baltzar ihastelevat perheen lemmikkejä, s. 74.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Juustoiset perunanyytit
- Lohikyljykset grillissä
- Seitipannu
- Kanasalaatti
- Sitruunaiset siikanyytit ja retiisicoleslaw
- Kauramuikut ja sinihomejuustodippi
- Kesäsalaatti
- Vegaaniset burgerit
- Entrecôte-pihvit ja basilika-korianterivoi
- Jauhelihalla täytetyt kaaliletut
- Mantelinen raparperi-mansikkakakku
- Savusärki-tuorejuustonapit
- Possu-retiisivartaat ja yrttiöljy
- Grillatut avomaankurkut ja piparjuurikastike
- Helppo mansikka-kiivijäätelö

48 Muikkuvesien mestari ja tuoreen kalan taika

Perheyritys Hätäla kauppa ja jalostaa kalaa jo neljännessä sukupolvessa.

55 Hetkiä kesäkeittiössä

Nyt on aika nauttia hyvää ruokaa kesäisissä maisemissa.

59 Kesän merkki

Jäätelötuuteissa suklaa on suomalaisten suosikkimaku.

60 Iloa perheiden ruokapöytään

Ravitsemustieteilijä Tara Junker toivoo, että vanhemmat kokkaisivat luovasti nuorten kanssa.

64 Riittävästi rautaa

Riittävään raudan saantiin on hyvä kiinnittää huomiota läpi elämän.

68 Järkeviä auton hankkijoita

Suomalaisten autohaaveita kyseltiin S-Pankin teettämässä kyselyssä.

74 Pitkäikäiset söpöliinit

Suolahtelaisperheeseen hankittiin Bonuksilla kaksi kilpikonnaa.

76 Pääkonttorin renessanssi

Näyttävä Radisson Blu Plaza Helsingissä on entinen SOK:n pääkonttori.

84 Tärkeintä on kuunnella

MLL:n Lasten ja nuorten puhelimessa vastattiin viime vuonna 17 000 yhteydenottoon.

88 Tarvitseeko mainostaa?

Osuuskauppojen mainonta on ollut sekä yhteisömainontaa että tuotemarkkinointia.

92 Ikä on vain numero, totta tosiaan

S-ryhmä ei aio enää kysyä työnhakijoiden ikää.

107 Kauppareissu voi olla luksusta

Juontaja Anni Hautala etsii kaupoista uutuustuotteita.

Arnold Olsenin Elännolle suunnittelema mainosjuliste on 1950-luvulta, s. 88.

S-Pankin teettämässä kyselyssä selvitettiin suomalaisten autohaaveita, s. 68.



HEDELMÄISTÄ VASTUSTUSKYKYÄ¹



Actimel sisältää 20 miljardia maitohappobakteeria sekä ¹B₆- ja D-vitamiinia, jotka tukevat kehon luonnollista vastustuskykyä.

Nauti osana tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota sekä terveitä elämäntapoja.

yhteishyvä



TOIMITUS SOK
Päätoimittaja
Veli-Pekka Ääri
Toimituspäällikkö
Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö, ruoka
Sanna Autio
Tuottaja
Enna Pohjala

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen
Keskuskunta
Kanavajohtaja
Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYYNTI SOK
smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus
etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihe
SOK 010 768 011

Postiosoite
PL 1, 00088 S-ryhmä
Asiakasomistajapalvelu
010 765 858
(0,088 euroa/min)
auttaa kaikissa omistajuus-
teen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi
www.s-kanava.fi

Osoitelähde
S-ryhmän asiakasomistaja-
ja asiakasrekisteri,
SOK / Asiakasomistajuuden
ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä
Osoitteenmuutokset
päivittyvät automaattisesti
väestörekisteri-
järjestelmästä.

TOIMITUS SANOMA
MEDIA FINLAND
Sisältöpäällikkö
Tytti Kontula
Art Director
Leena Majaniemi
Tuottaja
Leila Mehto
Ruokatuottaja
Tiina Valkonen


KIRJAPAINO
PunaMusta Oy

116. VUOSIKERTA
Yhteishyvä-lehti ilmestyy
kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 684 101 (Media
AuditFinland, 2019)
Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuva
Vesa Tyni

 **Uusi terveellinen välipala**
BEAR mansikka ja mango

 **20 gramman pussit**
löytyvät kuivattujen
hedelmien hyllystä

www.bearnibbles.com

Markkinoija

(ALFMIX)

Vain hedelmiä. Vain kasviksia.
Ei mitään muuta.

SOK:n harjatehdas aloitti vaatimattomassa vuokrahuoneistossa Helsingin Erottajalla vuonna 1914. Vuonna 1917 tehdas siirrettiin Vaajakoskelle, missä ei vielä tuolloin ollut muita SOK:n tuotantolaitoksia. Tehdas valmisti 1930-luvun huippuvuosina vuosittain lähes 300 000 erilaista harjaa ja 150 000 sivellintä. Uusi Harjatehdas aloitti Vaajakosken Varasaaressa vuonna 1937.



Terveisiä tutkimusnavetasta

Vanha totuus on, että tärkeimmät ja välttämättömimmät asiat huomataan vasta, kun niiden olemassaolo on vaarassa. Takana on kevät, jonka koronavirus mullisti. Olemme todistaneet ennennäkemätöntä yhteen hiileen puhaltamista, kun eri tahot ovat taistelleet eturintamassa hillitsemässä koronaviruksen leviämistä.

Samaan aikaan on kyetty huolehtimaan kansalaisten perustarpeista. Me S-ryhmässä teemme tässä työssä osamme. Myymälöiden ja eri ketjujen toimipisteiden henkilökunta työskentelee pää kylmänä ja sydän lämpimänä yhteisen hyvän puolesta. Tulokoon mitä vaan – täällä ollaan.

KUN ELINTÄRKEISTÄ asioista tulee globaalisti pula, markkinoilla vallitsevat viidakon lait ja harva kerää kansainvälisen yhteisvastuun tyylipeisteitä. Tämä nähtiin suojavarusteiden hankintaan liittyneissä puutteissa pandemian ensimmäisillä. Kun käsillä on kansainvälinen kriisi, tuotantoketjut ovat haavoittuvia. Siinä tulee äkkiä ikävä kotimaista tuotantoa. Ilman suomalaisia ruoan tuottajia

Suomalaisten lautasella kotimaisuusaste on 80 prosenttia.

kaupassa olisi vain rajallisesti tuotteita myytäväksi. Siksi Nutella-niminen lehmä on ansainnut paikkansa tämän Yhteishyvä-lehden numeron kannessa.

Ruokaomavaraisuuden turvaajana lihalli ja maitotuotteilla on tärkeä asema Suomessa. Julkisessa ilmastokeskustelussa suomalaiselle lehmälle on usein langennut pahiksen rooli. Teemajuttumme pyrkii avaamaan tätä problematiikkaa ja näyttää, miten monitahoinen kokonaisuus maidon- ja lihantuotanto Suomessa on. Siihen linkittyvät paitsi ruokaomavaraisuus myös maaseudun elinvoimaisuus, ruokakulttuuri, eläinten hyvinvointi ja kansainvälinen politiikka.

ARMEIJAN TERMEIN: lakki päästä. Arvostetaan ruoan tuottajien työtä ja kunnioidaan suomalaisen ruoan matkaa

pellolta pöytään. Meidän suomalaisten lautasella kotimaisuusaste on 80 prosenttia. Sen merkitys on toivottavasti valjennut viimeistään nyt. Uskon, että suomalaisen ruoan tuotanto-osaamisella on yhä enenevässä määrin kysyntää myös maailmalla.

Moni kantaa suotta huonoa omaatuntoa kotimaisen maidon ja lihan hiilijalanjäljestä. Harva tietää, miten paljon suomalaisilla tiloilla jo nyt tehdään työtä ympäristön eteen. Samalla kun varmistetaan, että lautasillamme on ylipäättään ruokaa, mitä syödä.

HYVÄN OMANTUNNON ruokahalua kaikille,



VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja

LiNNANMÄEN RiEMUA KOTiin!



**LAUTAPELI-
UUTUUS!**

Linnanmäen Hupicity-lautapelissä pääset hyppäämään huvipuistoseikkailuihin, kokemaan hykerryttäviä sattumuksia, vastaamaan oivallushermoja kutitteleviin kysymyksiin ja suorittamaan riemukkaita tehtäviä.

Nyt Linnanmäen verkkokaupasta: verkkokauppa.linnanmaki.fi

Linnanmäki
REILUSTI RIEMUA



LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 2/20
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. "Ei se vanhuus kivaa ole"
2. Viisaat sanat: Tarja Halonen
3. Vuonankaali saattoi yrittäjät yhteen

Ajankohtainen juttu yksinäisyydestä ja sen estämisestä. Jokainen voisi ottaa tavoitteeksi soittaa tai käydä edes kerran kuussa yhden ikäihmisen luona.

– Heli Palo, Haapajärvi

Tarja Halonen on ikoninen suomalainen nainen, joka esimerkillään tuo hyvää maahan. Hänen sanojaan voisin lukea useammin. Toimittaja oli tehnyt erittäin hyvää työtä, joten juttua oli mukava lukea.

– Saija Hostikka, Helsinki



Vuonankaalista kertovassa jutussa oli ihania, rohkeita, yhteistyökykyisiä nuoria tuottajia.

Tulin todella iloiseksi tästä artikkelista.

Seuraavalla kauppareissulla ostan vuonankaalia, mikäli vihanneshyllystä löytyy.

– Tuire Yrttiahjo, Salo

ETUJA SINULLE

Yhteishyvän mennessä painoon ei ollut vielä tietoa, miten koronaviruksen aiheuttama poikkeustilanne vaikuttaa kesän tapahtumiin. Siksi lehden loppuosassa ei tällä kertaa ole Etuja sinulle -osiota. Edut julkaistaan digitaalisesti, jolloin niitä voidaan ajantasaistaa helpommin. Löydät edut osoitteesta www.s-kanava.fi/web/s/edut

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

JÄNNITYSTÄ
RIIPPUKEINUUN

Moni ehtii kesällä lukea tavallista enemmän. Tässä Facebookista kootut Yhteishyvän lukijoiden kirjavinkit.

NUOREMPANA LUIN kesäloman aikana aina yhden venäläisen klassikon, esimerkiksi *Anna Karenina*, *Sota ja rauha*, *Tohtori Zivago*... Ne ovat sopivan hitaita ja aikaa vieviä. – Sinikka Rahkonen

LUCINDA RILEYN *Seitsemän sisarta* -kirjasarja on ihastuttavaa luettavaa. Mikä parasta, kirjoista jokainen on oma tarinansa, eikä niitä tarvitse lukea järjestyksessä. Suosittelen! – Maritta Kovanen

LUEN JOKA KESÄ Agatha Christien dekkareita. Ei haittaa, vaikka valtaosan muistan jo ulkoa. Myös uudet kotimaiset dekkarit kuuluvat kesälukemistooni. Ainakin **Jarkko Sipilän** uusin *Takamäki* ilmestyy touku-kuussa. Toivon, että myös uusin **Reijo Mäen** *Vares* näkisi päivänvalon kesäksi. – Pia Lagerstedt-Warvas

MINUSTA ON ollut hauskaa ottaa kesäisin joku luku-teema tai joku kirjailija, jonka tuotantoa luen. Yksi kesä meni dekkareita lukien, toinen liittyi televisio-sarjoista tehtyihin kirjoihin, kolmantena kesänä kävin **Anni Polvat** läpi. – Katri Reponen

KESÄ ALKAA, kun lukee **Tove Janssonin** *Kesäkirjan*. – Ninni Kankaanpää

LUONNOSTAAN YHDESSÄ

Ennen kilpailimme toisiamme vastaan. Nyt rakennamme vastuullisempaa tulevaisuutta, jossa muutamme, miten maailma syö ja juo lusikallinen ja lasillinen kerrallaan. Sillä vain yhdessä voimme saavuttaa enemmän.

Fazer Aito Kauraherkku on maidoton jälkiruokauutuus, jossa maistuu herkullinen vadelma. Se sopii nautittavaksi sellaisenaan tai käytettäväksi leivonnassa ja jälkiruoissa.



Runsasproteiininen ja maidoton **Fazer Yosa Sport** -tuoteperhe on saanut uuden nimen Fazer Yosa Protein ja herkullisen uutuusmaun Mustikan.

**S-RYHMÄSSÄ
KUNNIANHIMOISET
ILMASTOTAVOITTEET**

- Tavoitteemme on, että oma toimintamme on hiilinegatiivista vuoden 2025 loppuun mennessä. Pääsemme tavoitteeseen laittamalla esimerkiksi päästömmme kuriin. Päästövähennystavoitteemme on 90 prosenttia vuoteen 2030 mennessä vuoden 2015 tasosta. Tavoitteesta on nyt saavutettu 60 prosenttia.
- Käyttämämme sähkö on jo nyt päästötöntä, ja vuoteen 2030 mennessä tuotamme kaiken kuluttamamme sähköön omalla uusiutuvalla tuuli- ja aurinkoenergialla.

KOHTI PUHDASTA JA PÄÄSTÖTÖNTÄ ILMAA

Suomi kuuluu puhtaimman ilman maihin. Viime vuosina Suomen ilma on entisestään parantunut. Kolmessakymmenessä vuodessa teollisuuden hiilidioksidipäästöjä on onnistuttu vähentämään noin 12 prosenttia. Vuonna 1990 hiilidioksidipäästöt olivat 52,6 tonnia ja vuonna 2018 noin 26,3 miljoonaa tonnia. Sen sijaan kulutusperäiset päästöt ovat Suomessakin kasvussa, mutta tähän voimme onneksi jokainen vaikuttaa omilla kulutusvalinnoillamme.

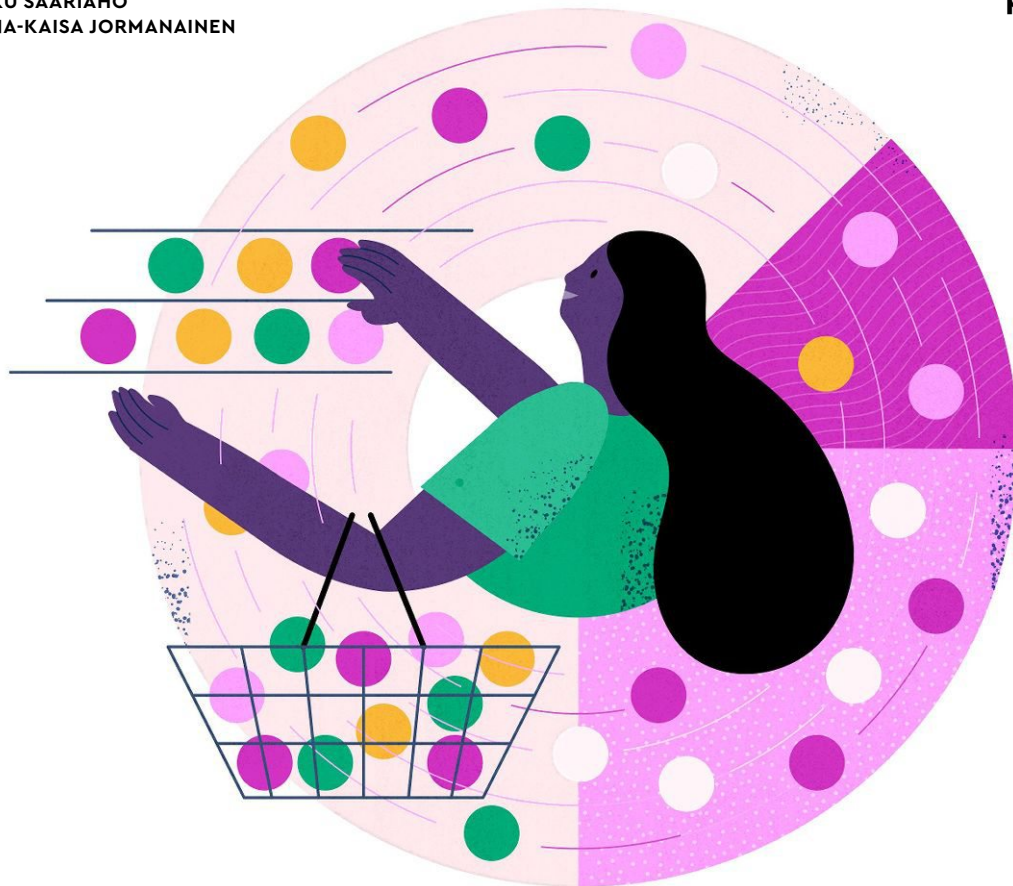
Lähde: Tilastokeskus

OREO

Oreo on onna!

UUTUUS!





KAUPAN KERÄÄMÄ TIETO HYÖDYTTÄÄ ASIAKASTA

Osuvat kauppapalvelut syntyvät
tarkan tiedon pohjalta.

S-ryhmä kerää asiakkaitaan henkilö- ja yhteystietojen lisäksi tietoja ostokäyttäytymisestä. Tiedot kerätään S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteriin.

Mitä hyötyä tietojen keräämisestä on asiakkaalle, S-ryhmän asiakkuusjohtaja Pekka Litmanen?

Bonusmaksaminen ei olisi mahdollista ilman ostotietoja. Tietojen avulla olemme myös kehittäneet monia palveluita asiakkaan hyödyksi. Tällaisia ovat esimerkiksi S-mobiilin Omat ostot -palvelu ja sähköinen kuittipalvelu sekä Oma S-kanava ja älykäs ostoslistapalvelu.

Vaikuttavatko kerätyt tiedot esimerkiksi kauppojen valikoimiin?

Kyllä, tiedon perusteella voimme perustaa kauppiaa oikeisiin paikkoihin ja jokaisessa kaupassa on sinne parhaiten sopiva valikoima.

Mitä tietoja asiakas näkee Omat ostot -palvelun kautta?

Sen kautta voi tarkastella ostojen sekä seurata ostotensa kotimaisuusastetta, kasvisten osuutta sekä ostotensa hiilijalanjälkeä. Palveluun lisätään jatkuvasti uusia ominaisuuksia. Seuraava uusi ominaisuus on

ravintotietopalvelu, josta asiakas näkee ostamiensa elintarvikkeiden ravintoarvot.

Entä onko joku muu paikka, mistä näkee omat kerätyt tietonsa?

Kaikki rekisteriimme kerätyt henkilötietonsa näkee kirjautumalla omalle S-kanavalle. Tiedot voi saada kotiin myös kirjattuna kirjeenä. Tilauksen voi tehdä osoitteessa tietosuoja.asiakkuus@sok.fi.

Voiko tietojensa keräämisen kieltää?

Kyllä, noin 56 000 asiakasta on tehnyt sen. Kiellon voi tehdä itse Omalla S-kanavalla tai asiakasomistajapalvelussa. Bonuksia varten pitää salliä kuitenkin loppusumman tallentaminen. Omat ostot -palvelu tai tarkka ostoskori -suosittelevat eivät kiellon jälkeen toimi, koska ostotietoja ei ole.



Maista uutta!



Herkulliset uutuudet nyt S-ryhmän
myymälöissä ja verkkokaupassa.

Northern Magic. Made Real.

1 MUSTIKKAA ON perinteisesti hyödynnetty kansanlääkinnässä erilaisten sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Jo antiikin aikaan mustikkaa käytettiin ripulilääkkeenä. Toisessa maailmasodassa mustikan tehoon luottivat lentäjät, jotka söivät mustikoita parantaakseen hämäränäköä.

Nykyään monista mustikan terveyshyödyistä on olemassa tieteellistekin tutkimusnäyttöä. Terveyden kannalta hyödyllisiä ovat etenkin mustikan sisältämät polyfenolit. Kasvit muodostavat polyfenoleita omiksi puolustusmekanismeikseen, mutta niistä on todettu olevan hyötyä myös ihmiselle. Mustikasta saa myös C- ja E-vitamiinia, kuitua sekä monia kivennäisaineita. Terveyttä edistävässä ruokavaliossa mustikka ja muut marjat muodostavat kasvisten ja hedelmien kanssa ruokakolmion perustan, johon kuuluvia ruokia tulisi syödä joka päivä runsaasti.

2 SÄÄNNÖLLINEN mustikoiden käyttö näyttää lievittävän elimistössä piilevää matala-asteista tulehdusta, joka on yhdistetty muun muassa sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen ja muistisairauksien riskiin. Hyötyjä on

havaittu tutkimuksissa, joissa päivittäin syöty mustikka-annos on tyypillisesti ollut 100–400 grammaa. Mustikoiden käytöllä voi olla myönteisiä vaikutuksia myös elimistön sokeri- ja insuliiniaineenvaihduntaan.

Mustikan polyfenolit ovat todennäköisesti hyödyllisiä aivojenkin terveydelle. Kiinnostavia tuloksia mustikan syönnin eduista on saatu esimerkiksi muistia ja oppimista mittaavissa tutkimustehtävissä.

3 MUSTIKAN VAIKUTUKSIA hämäränäköön on tutkittu vuosikymmeniä. Vanhimmissa tutkimuksissa havaittiin hämäränäön paranemista, mutta uudemmissa tutkimuksissa ei ole todettu yhtä positiivisia vaikutuksia. Jonkin verran on saatu tutkimusnäyttöä siitä, että mustikoiden säännöllinen käyttö voi vähentää silmien väsymistä näyttöpäätetyöskentelyssä. Hyötyjä on havaittu jo neljä viikkoa kestäneen käytön jälkeen.

METSÄN SININEN SUPERMARJA

Mustikan tehoon terveyden edistämisessä on luotettu satoja vuosia. Soman sinisessä mustikassa on terveydelle hyödyllisiä polyfenoleja enemmän kuin monissa muissa marjoissa.

LÄHTEET:

Törrönen: Tutkimustietoa mansikan, vadelman, mustaherukan, mustikan ja puolukan terveysvaikutuksista (2017);
Laatikainen: Taltuta lievä tulehdus (2019); Jyväkorpi: Hyvää aivoille (2017); Klemettilä ja Jaakola: Mansimarjasta punapuolaan – marjakasvien kulttuurihistoriaa (2011).

HYVÄÄ MONESSA MUODOSSA



Irrallisina pakastetut suomalaiset mustikat ovat parhaimmillaan hiukan kohmeisina.



Kotimaista mustikoista valmistetun mustikamehun täysmehupitoisuus on 18 prosenttia.



Mustikkakeitto on perinteinen puuron kaveri ja maistuu hyvin sellaisenaankin.

Compeed®

KEEPS YOU ON TRACK

VÄLITÖN KIVUNLIEVITYS

JALKARAKOISTA



Saatavilla Prismoista,
S-marketeista ja Sokoksista.

compeed.fi

Erica Lindell ja Jessica Löfgren-Eriksson kertovat, että sukulaisuuden ja ammatin lisäksi heitä yhdistää samanlainen työ-moraali: "Annamme eläinten hyvinvoinnin eteen kaikkemme."

"ELÄINRAKKAUS Vei samalle alalle"

Eläinlääkäri Jessica Löfgren-Eriksson huomasi jo varhain, että hänen tyttärellään Erica Lindellillä oli sama intohimo ja hoivavietti kuin hänelläkin.

"TIESIN JO päiväkotikäisenä, että minusta tulisi isona eläinlääkäri kuten äidistänikin. Hänen intohimoinen suhtautumisensa työhönsä herätti palon minussakin. Meillä oli lapsuudessani aina paljon lemmikkejä: koiria, kissoja, nymfipapukaija, marsuja, hamstereita, liskoja ja kilpikonniakin. Opin jo nuorena osallistumaan eläinten hoitoon. Siksi tuntui aina selvältä, että halusin erikoistua urallani pieneläimiin. Perustin oman pieneläinklinikan lähes yhdeksän vuotta sitten. Äiti on alusta asti ollut minulle suurena tukena. Hänen vuosikymmenten aikana kertynyt tietonsa on kultaakin arvokkaampaa."

Erica Lindell, 37, tytär

"JÄIN TAMMIKUUSSA eläkkeelle työskenneltyäni 40 vuotta eläinlääkärinä. Viimeiset 10 vuotta olin Etelä-Suomen läänineläinlääkärinä ja työskentelin pääasiassa eläinsuojelun valvontatehtävissä. Sitä ennen työskentelin myös kunnissa tuotantoeläinten parissa. Isojenkin eläinten hoitaminen on aina ollut minulle luontevaa, koska vietin lapsuuteni kesät perheemme maatilalla. Kun aloitin opintoni, pieneläinten hoitamista pidettiin vielä jotenkin nolona. Vuosien varrella arvostus sitä kohtaan on kasvanut. Teen edelleen keikkatöitä Erican klinikalla. Olen hänestä valtavan ylpeä."

Jessica Löfgren-Eriksson, 66, äiti



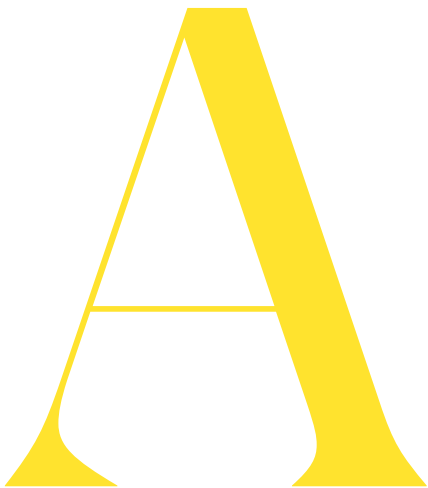
Nelivuotias Nutella-
lehmä asuu Luken
tutkimusnavetalla
Jokioisilla.



MANSIKKI JA MUU MAAILMA

teksti KAISA HAKO kuvat VESA TYNI

Nauta muuttaa ruohon arvokkaaksi ravinnoksi, maidoksi ja lihaksi. Hintana ovat suuret kasvihuonepäästöt. Suomalaisessa nautakarjatuotannossa on kuitenkin kansainvälisesti verrattuna monia hyviä piirteitä.



Aamupäivätunnelma navetassa on rauhallinen.

Lehmät ovat käyneet aamulypsyn jälkeen syömässä ja laskeutuneet sen jälkeen makuulle. Unelias tunnelma kuitenkin hämää. Vain yksi lehmistä on kääntänyt päänsä kainaloon päin ja nukkuu. Muut märehähtävät.

”Lehmät tekevät totista työtä. Utareiden maitoa tuottavissa soluissa käy nyt valtava kohina”, kertovat tutkimusmestari **Mari Talvisilta** ja tutkimusprofessori **Marketta Rinne** Luonnonvarakeskuksen tutkimusnavetassa Jokioissa.

Rinne poimii kämmenelleen vihertävää massaa. Se on ruohosta hapattamalla valmistettua rehua, nobelisti **A.I. Virtasen** lahja maailmalle.

”Ihminen ei saisi tästä mitään ravinteita irti, mutta lehmä tekee tästä maitoa – kiitos pötsimikrobien”, Rinne sanoo.

Naudan pötsissä tapahtuva prosessi on mahdollistanut korkealaatuisen ravinnon tuottamisen Suomen pohjoisissa olosuhteissa, joissa lyhyt kasvukausi asettaa kasvien viljelylle väistämättömät rajoitteensa.

Suomalaisen ruokaomavaraisuuden turvaajana lihalla ja maitotuotteilla on edelleen tärkeä asema. Maailmanlaajuiset kriisit voivat vaikuttaa ruoan tuontiin, mutta karjatalouden ja muun tuotannon ansiosta suomalaiset saavat ruokaa Suomesta, vaikka sitä ei muualta meille pystyttäisi tuomaan.

Maitotuotteet ja liha ovat edelleen vankasti osa suomalaisten ravitsemusta. THL:n tuoreen Fin-Ravinto 2017 -raportin mukaan niiden kokonaiskulutuksessa ei ole viime vuosina tapahtunut merkittäviä muutoksia.

”Ilmastokeskustelu tosin aktivoitui vielä lisää sen jälkeen, kun tutkimusaineisto oli kerätty tammi-lokakuussa 2017”, huomauttaa tutkimuspäällikkö, dosentti **Liisa Valsta**.

Ilmastonmuutos on tuonut ihmiskunnan tilanteeseen, jossa myös ruoantuotannon vaikutukset ilmastoon on otettava vakavasti. Maitotuotteet ja liha ovat olleet tässä keskustelussa erityisen huomion kohteena, sillä nautakarjatuotannon vaikutukset ympäristölle ovat maailmanlaajuisesti merkittävät. Pötsissä tapahtuva pöhinä, joka tuottaa arvokasta ravintoa, tuottaa myös ilmastoa lämmittävää metaania. Sitä vapautuu ilmaan hiljalleen lehmän suun kautta, kun se märehähtii. Muitakin ympäristövaikutuksia karjataloudella on, kuten lannan käsittelyn ja maankäytön tuottamat kasvihuonekaasut sekä pelloilta vesistöihin valuvat ravinteet.

Myös suomalaiselle Mansikille on julkisessa keskustelussa usein langennut pahiksen rooli.

On täysin perusteltua etsiä päästövähenneksiä myös ravinnosta, mutta Marketta Rinne sekä Luonnonvarakeskuksen johtava tutkija **Perttu Virkajärvi** ovat sitä mieltä, että monet maatalouden globaaleista negatiivisista ympäristövaikutuksista eivät Suomessa toteudu samassa mittakaavassa, ja maatalouden saama kritiikki on ollut siksi osin suhteetonta. Suomalainen tehokkaaksi trimmattu maidon tuotantoketju niputetaan usein samaan kastiin kuin kehittyvien maiden tuotanto, ja suomalainen nurmiruokintaan perustuva lihantuotanto rinnastetaan Brasilian tai Yhdysvaltain käytäntöihin, joiden ominaispiirteitä ovat valtava eläintiheys, soijarehu ja runsas antibioottien käyttö.



RUOAN OSUUS
kuluttamisen
ilmastovaikutuksista
on Suomessa
noin 24 %.



SUOMALAINEN
KULUTTI
keskimäärin 110 kiloa
maitoa ja 19,3 kiloa nau-
danlihaa vuonna 2018.



LIHAN JA
MAIDON OSUUS
kulutuksen kasvihuone-
päästöistä on Suomessa
keskimäärin 5,2 %.



MAATALOUDEN
OSUUS
Suomen
maapinta-alasta
on noin 8 %.



Kumkvatti-lehmä on vuorollaan metaboliakammiossa, jossa tutkitaan lehmien aineenvaihduntaa. Vieressä tutkimusprofessori Marketta Rinne.

”Ruokaomavaraisuuden turvaajana lihalla ja maitotuotteilla on tärkeä asema.”

Suomalainen nautakarjatuotanto on rakennemuutoksen kautta jalostunut omavaraistaloudesta biotaloudeksi.

Maidon panos-tuotossuhteen hiominen tehokkaaksi on palvellut myös ympäristötehokkuutta: 30 viime vuoden aikana hiilijalanjälki maitokiloa kohti on kutistunut miltei kolmanneksella. Perttu Virkajärvi arvioi, että raakamaitokilon hiilijalanjälki on Suomessa nyt noin 1,1 hiilidioksidiekvivalenttikiloa, kun vastaava luku Länsi-Euroopassa on noin 1,4 ja koko maailmassa noin 2,5. Luvuissa eivät ole mukana maankäytön vaikutukset, sillä tuotantomenetelmät eri maissa poikkeavat toisistaan niin, että yhteismitallinen vertailu on vaikeaa.

Tutkimusnavetalla sensorit mittaavat lehmien toimintoja, ja niiden syömän rehun määrä tiedetään tarkalleen. Pleksiseinässä metaboliakammiossa Kumkvatti-lehmä suorittaa juuri omaa tutkimusjaksoaan. Kammiossa tuotettu maito, virtsa, sonta ja kaasut analysoidaan tarkasti.

”Tutkimme yritysten kanssa yhteistyössä, voisivatko tietyt rehun lisäaineet vähentää pötsin metaanituotantoa”, kertovat Talvisilta ja Rinne.

Tähän mennessä on huomattu, että kovin helppoa siihen ei ole ruokinnalla vaikuttaa ainakaan niin, että maidontuotanto pysyisi samalla tasolla. Läpimurtoa ei ole vielä saavutettu.

Eläinjalostuksen uskotaan osaltaan tuovan vähennystä metaanipäästöihin, mutta tutkijoiden mukaan hiilijalanjäljen minimoinnissa ratkaiseviksi nousevat muut seikat kuin se, mitä lehmän ruoansulatuskanavassa tapahtuu. Maidon- ja lihantuotanto on monitahoinen ympäristöllinen, ravitsemuksellinen, taloudellinen ja kulttuurinen kokonaisuus. Siihen linkittyvät maaseudun elinvoimaisuus ja elinkeinot, ruokaturva, suomalainen ruokakulttuuri, eläinten hyvinvointi ja kansainvälinen politiikka.

Mielekkäintä ja oikeudenmukaisintakin olisi siis tuotannon ympäristöllisten ja yhteiskunnallisten vaikutusten kokonaisvaltainen tarkastelu.

Perttu Virkajärvi toteaa, että ympäristön kannalta tärkeimpiä toimia olisivat Suomen herkkien vesistöjen suojaaminen ravinteilta sekä kasvihuonepäästöjen hillitseminen turveperäisiltä peltomailta. Niiden päästöt muodostavat noin puolet maatalouden kasvihuonepäästöistä.

”Turvemaat ovat tietynlainen taakamme. Toisaalta ne ovat tärkeä osa tuotantoa tilakohtaisesti ja etenkin kuivina vuosina”, hän sanoo.

Suomen etuja ovat alhainen eläintiheys, hyvät vesivarat ja tiloilla tuotettujen rehujen suuri osuus. Naudoille syötetään pääosin nurmirehua, jonka viljely on taloudellista

→



Kukin lehmä on omanlaisensa yksilö, kertovat tutkimusmestari Mari Talvisilta ja tutkimusprofessori Marketta Rinne. Kuvassa Rinteen kanssa Lukko-lehmä.

”Yli 80 prosenttia lihantuotannosta syntyy maidontuotannon sivutuotteena.”

pohjoisillakin leveysasteilla. Nurmi ei kilpaile ihmiskäytön kanssa, ja sen viljely sitoo hiiltä maaperään ja edesauttaa luonnon monimuotoisuutta.

Naudanlihan hiilijalanjälkeä pienentää Suomessa se, että yli 80 prosenttia lihantuotannosta syntyy maidontuotannon sivutuotteena. Näin on Suomen lisäksi myös Ruotsissa ja Norjassa. Syyt ovat maantieteellisiä ja kulttuurisia.

”Meillä maidon ja lypsypöydän rooli ruokaturvallisuuden ja ravinnon on ollut aina merkittävä”, Perttu Virkajärvi sanoo.

Hänen mukaansa maitorotuisen lihakilon hiilijalanjälki on Luken omien tutkimusten perusteella noin 17–18, kun se suomalaisella pihvikarjalihalla on 27–32. Maailmanlaajuisesti lihakilon hiilijalanjälki on 30–50.

Tutkijoiden mukaan naudanlihan osuutta ruokavaliosta on varaa pienentää sekä terveys- että ilmastotavasta. Marketta Rinne toteaa kuitenkin, että vastuullisemman tuotantotapansa vuoksi suomalaisilla

tuotteilla voisi globaalissa tuotannossa olla nykyistä suurempikin rooli.

Tutkijat huomauttavat, että kasvihuonepäästöjen vähentämiseen suhtaudutaan Suomen maataloudessa kasvavan kunnianhimoisesti. Esimerkiksi Valio on ilmoittanut tavoitteekseen, että sen tuottaman raakamaitokilon hiilijalanjälki on nolla vuonna 2035.

”Tavoite on kova. Se vaatii monia keinoja, helpompia ja vaikeampia”, sanoo Valion hiilineutraali maitoketju -johtaja **Juha Nousiainen**.

Keskeisiä keinoja ovat nurmen hiilensidonnan maksimointi ja uusien ratkaisujen etsiminen myös turvemaille. Lisäksi Valio etsii keinoja hyödyntää lantaa systemaattisesti biokaasuksi ja lannoitevalmisteiksi. Se aikoo myös ottaa logistiikassaan käyttöön uusiutuvaa energiaa.

”IPCC:n nimeämät keinot ovat juuri näitä, hiilinielujen ja kiertotalouden vahvistamista. Tämä vaatii myös investointeja, yhteiskunnan toimijoiden yhteistyötä ja infran rakentamista.”

Valio, Arla ja Juustoportti ovat mukana S-ryhmän Iso juttu -ilmastokampanjassa. Kampanjan tarkoitus on, että S-ryhmä kymmenine yrityskumppaneineen vähentää päästöjään yhteensä miljoona tonnia vuoteen 2030 mennessä.

Tiesitkö tämän lehmistä?

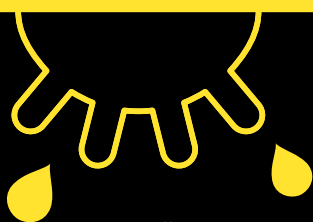


Lehmä painaa keskimäärin 650 kg.



LEHMÄ SAA KESKIMÄÄRIN 3,2 VASIKKAA. Lypsylehmä poikii reilun kahden vuoden ikäisenä ensimmäisen kerran, ja silloin hiehosta tulee lehmä eli aikuinen. Maidontuotanto alkaa ensimmäisestä poikimisesta.

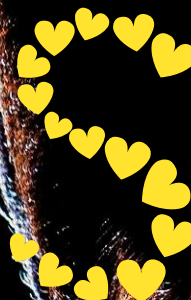
Lehmä makaa noin puolet ajastaan, mutta nukkuu tästä vain 4 tuntia lyhyissä pätkissä ympäri vuorokauden. Se syö 5 tuntia ja märehitii 7–9 tuntia. Suurin osa märehimisestä tapahtuu makuulla ollessa.



LEHMÄN KESKIMÄÄRÄINEN MAITOTUOTOS on 8 810 litraa vuodessa. Päivässä lehmä lypsää keskimäärin 29 litraa.

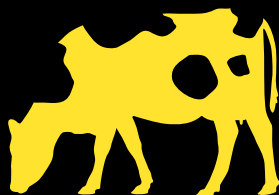
SÄIHKE VAI S-AGENTTI?

Tuotosseurantaan kuuluvat vasikat saavat tänä vuonna S-kirjaimella alkavan nimen. Laitumilla saattavat kirmata esimerkiksi Supernainen, Simasuu, Suukkonen, S-Agentti, Säihke, Sooloura, Shakira, Sinikello, Syreeni, Säihkysääri, Sontakone, Seinäruusu, Seiska, Suklaasukka, Sinkku, Sörkkä, Sunnuntai, Suppilovahvero, Sumpi, Sateenkaari ja Salsa.



LEHMÄN HYVINVOINNIN PERUSTA KITEYTYY VIITEEN VAPAUTEEN:

1. Vapaus nälästä, janosta ja väärästä ravitsemuksesta
2. Vapaus epämiellyttävyyden tunteesta
3. Vapaus kivusta, vammoista ja sairauksista
4. Vapaus käyttäytyä lajilleen tyypillisesti
5. Vapaus pelosta ja kärsimyksistä



SUOMEN YLEISIMMÄT LEHMÄRODUT Mustavalkoinen holstein on juuri ohittanut yleisyydessä punakirjavan ayshiren.

MISTÄ LEHMÄ TYKKÄÄ?

- Tutun lehmälauman seurasta ja rauhallisesta elämästä
- Vapaasta liikkumisesta
- Navetassa karheasta lattiasta, pehmeästä parsipedistä ja hyvästä ilmanvaihdesta
- Ruoaista ja märehimisestä

TIINA VARHO-LANKINEN
Lankisen pihvikarjatilalla, Oripää

”Pohjoismainen liha on vastuullisinta maailmassa”

Suklaanruskeat ovat limousine-rotua. Vaaleat ovat charolais-rotua, ja kaksiväriset ovat itävaltalaista simmentalia”, luettelee

Tiina Varho-Lankinen.

Oripääläisen Lankisen tilan suurissa ulkopihvitoissa vuoden ikäisten sonnien päät kääntyvät uteliaasti katsomaan vierailijoita. Pitkät vaaleat silmäripset räpsyvät, mutta iltapäivän harmonia ei rikkoudu. Sonnit nojailevat rauhallisina toisiinsa kaveriporukoissaan.

”On tärkeää, että ne saavat olla omissa laumoissaan. Arvojärjestys muodostuu heti, kun vasikat ovat puolivuotiaina tulleet emolehmitiloilta”, Varho-Lankinen kertoo.

SUOMEN naudanlihatuotannosta vain 18 prosenttia tulee pihvikarjatiloilta, ja Lankisen 650 sonnin tila on yksi niistä. Tilalla tuotetaan myös broilereita.

Tiina Varho-Lankinen ja hänen puolisonsa **Tarmo Lankinen** siirtyivät 1990-luvulla jatkamaan tilaa Varho-Lankisen vanhempien jäljiltä. Vastuu nautakarjasta on nykyisin siirtynyt heidän pojalleen **Olli Lankiselle**.

Tiina Varho-Lankinen vastaa tilan hallinnollisista töistä ja visioi suomalaisen ruokatuotannon tulevaisuutta valtioneuvoston asettaman Yhteinen ruokapöytä -asiantuntijafoorumin jäsenenä. Syksyllä aloittaneen foorumin toiminta vaikuttaa hänen mielestään lupaavalta.

”Tavoitteena on suomalaisen ruoan brändin vahvistaminen ja läpinäkyvyyden jatkuva lisääminen. Kestävyys, vas-

tuullisuus ja ympäristöystävällisyys”, hän luettelee.

Varho-Lankinen haluaisi välittää viestiä kuluttajille:

”Pelkään, että moni kantaa suotta huonoa omaatuntoa ja murhetta ruoan hiilijalanjäljestä, kun ei tiedä, miten paljon suomalaisilla tiloilla jo tehdään ympäristön eteen työtä”, hän sanoo.

”Mehän olemme läheisessä suhteessa luontoon, ja havaitsemme ilmastonmuutoksen vaikutukset nopeasti. Ääri-ilmiöiden lisääntyminen haittaa elinkeinoamme.”

LANKISEN TILALLA ympäristöasioita on pyritty huomioimaan monin tavoin esimerkiksi vesistöjen suojelussa. Tilan pelloilla kasvaa karjalle rehua: nurmea, ohraa, kauraa ja härkäpapua. Pellot rajoittuvat Yläneenjokeen, joka laskee Säkylän Pyhäjärveen, sekä Aurajokeen, joka laskee Saaristomereen. Tila on tehnyt sopimuksen peltojen suojavyöhykkeistä sekä luonut kosteikkoalueen. Näin pyritään hillitsemään ravinnevalumaa.

Tilalla on myös investoitu aurinko-sähköön ja pyritty pitämään pellot 80-prosenttisesti kasvipeitteisinä hiilinielujen ylläpitämiseksi.

Varho-Lankinen kertoo, että Suomessa on vireillä lukuisia tutkimushankkeita, jotka tähtäävät maatalouden hiilijalanjäljen pienentämiseen. Sellainen on esimerkiksi laajapohjainen Carbon Action, joka pyrkii vauhdittamaan ja todentamaan hiilen sitoutumista maaperään.

”Välillä, kun tympään kirjapitotöihin, tulen navetoille kävelemään. Eläinten läsnäolo on rauhoittavaa”, sanoo Tiina Varho-Lankinen.





”Tavoitteena on suomalaisen ruoan brändin vahvistaminen ja läpinäkyvyyden lisääminen.”

Globaalit ja kotimaiset faktat sekoittuvat usein lihantuotantokeskustelussa.

”Kun lähdetään Pohjoismaiden ulkopuolelle, erot maiden välillä ovat suuria”, Varho-Lankinen sanoo.

Yrittäjät ovat tutustuneet käytäntöihin useassa maassa. USA:n todellisuutta ovat kasvuhormonit ja kymmenientuhansien eläinten tilat. Etelä-Amerikassakaan sonnit eivät laidunna pampaksella, vaan syövät maissia loppukasvattamoilla. Antibiooteissa ei säästellä. Ympäristövai-
kutukset ovat aivan toista luokkaa kuin Pohjoismaiden nurmiruokitulla karjalla.

Täällä ei kärsitä vesipulasta eikä ylilaidunnuksesta.

”Sanoisin, että pohjoismainen liha on vastuullisinta maailmassa”, Varho-Lankinen sanoo.

Hän ennustaa, että esimerkiksi Suomen valitsema niukka linja antibioottien käytössä nousee vielä arvaamattomaan.

”Minusta me teemme tärkeää työtä, kun tuotamme suomalaista ruokaa. Olisi aika vaarallista tukeutua pelkkään tuontiin. Ei tarvita kummoistakaan kriisiä, kun ruoantuonti häiriintyy.”

VEERA PEIJARINIEMI JA TUOMO MÄKINEN

Tikan tila, Kurikka

”Maanantaina lypsettiin 8 992 litraa maitoa”

Tikan tilalla
tuotetaan luomu-
täysmaitoa.
”Toivomme, että
kotimainen tuo-
tanta voisi tule-
vaisuudessakin
olla kannattavaa”,
sanoo Veera
Peijariniemi.



”Verkkosivu kertoo lehmien hyvinvoinnista.”

Kun Veera Peijariniemi vastaa puhelimeen Tikan maatilalla Kurikassa, taustalta kuuluu myös lasten ääniä. Koronaepidemiaan varautuminen on jo ehtinyt vaikuttaa tilan arkeen. Perheen kaksi lasta ovat kotihoidossa, ja kaikki vierailut tilalla on peruutettu.

Peijariniemen ja hänen puolisonsa **Tuomo Mäkinen** työ sen sijaan jatkuu kuten ennenkin, ja itse kukin voi käydä netissä toteamassa sen. Jos klikkaa kalenteria Tikan tilan verkkosivuilla, saa selville, että esimerkiksi maanantaina 23. maaliskuuta kaikkiaan 312 luomulehmää kävi lypsillä ja tuotti yhteensä 8 992 litraa luomumaitoa. Yksi vasikkakin syntyi päivän aikana. Maitoauto nouti maidon tilalta kello 22.30, ja maidon lämpötila oli kuljetuksen aikana 6 astetta. Kello 2.48 maitoauto oli tyhjentänyt lastinsa Hämeenlinnan Osuusmeijerissä. Tästä noin neljän tunnin kuluttua Tikan tilan maito oli purkitettu Arlan Yhden tilan luomumaito -purkkeihin ja matkalla kauppaan.

Tilan verkkosivu kertoo myös faktaa lehmien hyvinvoinnista, kuten elin-tilasta, liikehinnasta ja ulkoilusta.

KULUTTAJAN ON mahdollista tietää tämä siksi, että Tikan tila on osa Arlan

tavoittelemaa maailman läpinäkyvintä valmistusketjua.

”Kahdessa navetassamme on kamerat, jotka seuraavat eläinten liikkeitä. Tekoäly tulkitsee kameroiden keräämän tiedon”, Mäkinen kertoo. Lypsyrobotit antavat dataa jokaisesta maitoerästä. Lisäksi yrittäjät kirjaavat muut tarvittavat tiedot järjestelmään.

”Nämä ovat perusasioita, joita muutenkin tarkkailemme”, he sanovat.

”Lehmien hyvinvointiin kuuluvat hyvä ruoka ja vesi, puhdas makuualusta, kivat kulkukäytävät ja myös omaehtoinen liikkuminen. Ne saavat syödä, ulkoilla ja käydä lypsillä silloin kun siltä tuntuu.”

Lypsykarja on rodultaan holsteinia ja ayshirea. Peijariniemi muistaa ajatelleen sa kaksi vuotta sitten, että ei ikinä oppisi tuntemaan näin isoa karjaa yksilöllisesti.

”Kummasti lehmät kuitenkin jäävät mieleen. Joku tykkää käydä useammin lypsillä, toinen taas on melkein aina ulkona”, hän kertoo.

35-VUOTIAAT Mäkinen ja Peijariniemi tulivat Tikan tilan osakkaiksi kaksi vuotta sitten. Tilan täysomistajia heistä tuli tänä keväänä. Noin 600 hehtaarin luomutilalla on 350 lypsylehmää ja kymmenkunta työntekijää. Rehu viljellään pääosin omilla pelloilla.

Peijariniemi on pääosin vastuussa siitä, mitä navetan seinien sisällä tapahtuu. Mäkinen vastuulla on peltojen viljely ja yrityskokonaisuuden hallinta.

”Aika hektistä tämä on. On tehtävä isoja investointeja, suuriin virheisiin ei ole varaa. Luomuviljely on oma maailmansa eläinten ruokinnasta ja viljelymenetelmistä alkaen. Pellolla työskennellessä sitä jatkuvasti miettii lajikevalintoja ja oikeaa ajoitusta”, Mäkinen kuvailee.

PEIJARINIEMI JA MÄKINEN toteavat, että ympäriryöreyden työpäivien keskellä ei useinkaan ehdi miettiä omaa roolia suomalaisessa ruoantuotannossa.

”Nyt olemme mielenkiintoisessa vaiheessa, kun maiden rajat ovat koronakriisin vuoksi alkaneet sulkeutua. Utisista olen seurannut, että Ruotsissa on jo ollut huolta omavaraisuuteen liittyen”, Peijariniemi sanoo.

”Toivottavasti tämä havahduttaa ajattelemaan, miten tärkeää kotimainen tuotanto on.” ■

KOKEILE!

PIENI KEKSI, RÄJÄHTÄVÄ MAKU

Pussi täynnä rapeita TUC-pikkukeksejä.

UUSI MAKU
PAPRIKA!



Ikkuna suomalaisuuteen

Sauna ei ole vain pimeä soppi ja puhdistautumispaikka, vaan se on meille suuri yhdistävä tekijä. Valokuvaaja Heli Blåfield kiersi puolitoista vuotta eri puolilla Suomea kuvaamassa nykypäivän saunakulttuuria.

kuvat **HELI BLÅFIELD** teksti **VILLE BLÅFIELD**





POHJOIS-KARJALA

Tuula ja Esa löylyssä Esan saunassa Vehkalammen rannalla Polvijärvellä. "Aina pötkötetään lauteilla päät vastakkain, jalat seinällä", Tuula selittää. "Siinä melkein nukahtaa. Ja kerran nukahdettiin, päät vastakkain havahduttiin siihen, että pitkän aikaa molemmat olivat onnellisina kuorsanneet kovilla lauteilla."



HELI BLÅFIELD, 34

● Helsingkiläinen freelance-valokuvaaja, joka on työssään erikoistunut reportaaseihin, henkilökuiuiin ja muotiin.

● Saunakuvat ja -tekstit ovat osa Saunavuoro-projektia, josta kuvaaja on veljensä kanssa julkaissut samannimisen kirjan. Kuvia on ollut esillä Virossa, ja näyttely järjestetään myöhemmin myös Kuopiossa ja Espanjan Madridissa. Projektia varten Blåfieldit kiersivät katsomassa saunoja kaikissa Suomen maakunnissa. 12 908 kilometrin kierrokselta kertyi 21 kuvareportaasin sarja.

KANTA-HÄME

Jarmo on lastensa Tuulin ja Hassen kanssa taloyhtiön saunan pukuhuoneessa Riihimäellä. Perheellä on saunavuoro taloyhtiön saunalla joka perjantai kello kuusi. "Sitä toivoisi että tämä voisi olla sellainen rauhoittumisen hetki, että sauna olisi rauhoittumisen paikka", Jarmo sanoo. Työkseen rekkaa ajava Jarmo on töissä lauantai-keskiviikkoon, perheen äiti Kati taas torstait ja perjantait. "Perjantai-ilta on meidän ainoa yhteinen vapaa ilta."



UUSIMAA

"Leidit lauteilla" Kotiharjun saunalla Helsingissä. Naiset tuntevat toisensa lukiosta asti. "Ennen olimme tiiviisti yhdessä, kämppiksinä tai muuten. Viime vuosina elämät ovat erkaantuneet eri suuntiin." Uudeksi siteeksi keksittiin kuukausittaiset saunaillat. "Jo ekalla kerralla päätettiin, että tehdään tästä säännöllistä."

ETELÄ-KARJALA

Saimaan Saunaseuran vuotuisen Löylycupin finaalit ovat käynnissä Hinkanrannan saunoilla Joutsenossa. Lauteilla istutaan tiiviissä rivissä. Kiukaalle heitetään vettä 15 sekunnin välein. Viimeiseksi ulos kiipeä-vä voittaa. Aiemmillä kierroksilla karsiutuneet seuraavat kilpailua ulkoa saunan ikkunasta kurkkien.





KYMENLAAKSO

Hanna-Mari, Paula ja Sirkkis
ystävänsä Katin mökkisaunalla
Haukkajärven rannalla Kouvo-
lassa. Löylyssä naiset muistele-
vat lapsuuden saunoja. "Se
oli ihana hetki, kun mummi
sanoi: nyt vihdotaan!"





AHVENANMAA

Sten vilvoittelee meressä veljensä Svenin kanssa yhdessä rakennetun rantasaunan edustalla Saltvikissa, Ahvenanmaalla. Tämä on Stenin rituaali: hän hytisee jääkylmässä vedessä täyden minuutin.

SATAKUNTA

Porin prikaatin huoltokomppanian varusmiehet pääsevät kolmen päivän maastoharjoituksen päätteeksi aamu-saunaan varuskunnan urheilutalolla. Varusmiehet kertovat, kuinka urheilutalolla voi hankkia kuntoisuuslomia käymällä urheilemassa oma-aloitteisesti iltavapaalla. Porsaanreikäneä systeemissä on, että merkinnän saa mistä tahansa tunnin aktiviteetista – vaikka urheilutalon saunassa istumisesta. "Alussa yritin sitä pari kertaa", tunnustaa yksi varusmiehistä, "mutta käy se tunnin saunominenkin kunnon päälle."





bite away®

Hyönteisen puremat?

Ei kiusaa meitä.

KESÄ JA HYTTYSET? – BITE AWAY® KARKOTTA KUTINAN NOPEASTI!

Hyttyset, paarmat, mäkäräiset ja ampiaiset ovat varma kesän merkki. Pistoksia on vaikea välttää ja puremat aiheuttavat kutinaa, turvotusta, ja jopa kipua. Monet käyttävät oireiden hoitoon antihistamiineja ja voiteita, jotka lisäävät kehon kemiallista kuormitusta.

Nyt Suomessakin on saatavilla bite away®, jolla hyönteisten puremat voi hoitaa ilman kemikaaleja. Se sopii kaikille käyttäjille, myös allergikoille, lapsille* ja raskaana oleville.

"bite away® on kuin kynä ja sitä on helppo käyttää. Se toimii AA-paristoilla (LR6 1.5V), joiden teho riittää jopa 300 hoitokertaan. bite away® mahtuu kätevästi mukaan niin

mökille, metsäretkelle kuin uimarannallekin", kertoo Ilkka Manner maahantuoja Vertos oy:ltä.

Keskitetty lämpöimpulssi on tehokas

bite away®-laitteen vaikutus perustuu keskitettyyn lämpöimpulssiin ja laite on dermatologisesti tutkittu. Lämpötila sen keraamisessa päässä on 51 celsiusta, mikä tuottaa pistoskohtaan paikallisen hypertermian.

"bite away®-laitteella tehty hoito vaikuttaa todella nopeasti. Kutina väistyy minuuteissa, kun muutoin se kestää jopa päiviä**.

Ja käyttö on helppoa: asetat keraamisen pinnan pistoksen päälle ja painat nappia. Painetusta napista riippuen hoito kestää vain kolme tai viisi sekuntia. Hoidon voi tarvittaessa uusia käyttöohjeiden mukaan", Manner sanoo.

bite away® on saatavilla Prismoista, apteekeista ja biteaway.fi-verkkokaupasta

 **PRISMA**

CE0123

*yli 12-vuotiaat lapset saavat käyttää laitetta itsenäisesti.

**Müller et al., Clinical Cosmetic Investigational Dermatology, 2011; 4-192-196



bite away® voi tuoda nopean ja tehokkaan avun:

- ✓ KUTINAAN
- ✓ KIPUUN
- ✓ TURVOTUKSEEN

Hoida
hyönteisen
puremia ilman
kemikaaleja



biteaway.fi

Made in Germany



AUTOLLA RUOKA-MATKALLE VIROON

Tallinna on tunnettu erinomaisista ravintoloistaan, mutta syömään kannattaa lähteä myös muualle Viroom. Nappaa auto alle ja kierrä Viron kiinnostavimmat ravintolat!

Viro on autoilijan paratiisi: välimatkat ovat lyhyitä, päätiet hyväkuntoisia ja bensiini edullista. Yhden päivän aikana autoileva matkailija ehtii nähdä ja kokea paljon. Ja maistaa! Viro on nimittäin myös ruokamatkailijan paratiisi.

Rakkaudella valmistettu virolainen perinne- ja lähiruoka on pääkaupungin ulkopuolella kunniansaan. Virolaiset kokit ovat ottaneet haltuunsa myös

kansainvälisten keittiöiden herkut. Maaseudun ja pienten kaupunkien hyvät ravintolat on helppo saavuttaa autolla.

Viroom pääsee autolla paitsi Helsingin keskustasta myös Itä-Helsingistä Vuosaaren satamasta, josta Eckerö Linen rahtilaiva m/s Finbo Cargo kuljettaa automatkustajia Tallinnan Muugaan. Koska molemmat satamat sijaitsevat keskusta-alueiden ulkopuolella, autoilija välttää keskus- tojen ruuhkat. Muugasta on kätevää ajaa pääteitä pitkin

vaikkapa kohti Narvaa, Pärnua ja Tarttoa.

Näihin suosittujen matkareittien varrella sijaitseviin ravintoloihin kannattaa ajaa vaikka vähän pidemmänkin matkan takaa:

MODERNI RANTARAVINTOLA

OKO Resto on suosittu ravintola Haabneemen rannalla, 12 kilometriä koilliseen Tallinnasta. Tunnelmallisen rantaravintolan menu koostuu slow fast foodista eli hitaasta pikaruokasta. OKO on erityisen

tunnettu puulämmitteisessä uunissa paistetuista pizzoista ja gourmet-tason ranskanperunoista. Tarjolla on myös kalaa ja runsaita kasvisruokia. Lapsille löytyy oma menu.

OKO Resto, Kesk tee 27, Viimsi Vald
oko@okoresto.ee, (+372) 5300 4440

KROUVI KANSALLISPUISTOSSA

Altja Kõrts sijaitsee Lahemaan kansallispuistossa Pohjois-Virossa. Talon terassilla puupöytien ääressä nautitaan kesäisin aitoa virolaista perinneruokaa. Krouvin suosituin annos on



2



1

mulgipuder-perunapuuro, jossa on mukana sianlihaa. Tarjolla on myös muun muassa metsäsienipelmeneitä, kala-ruokia ja mustikkapiirakkaa. Krouvin hintataso on melko edullinen. Pääruoat maksavat 10–14 €.

Altja Kõrts, Vösu-Vergi-Sõeaugu Altja Küla
info@altja.eu, (+372) 5559 9977

PERINNERUOKAA KARTANOMILJÖÖSSÄ

Põhjakan kartanoravintola sijaitsee Järvamaalla, noin tunnin ajomatkan päässä Tallinnasta. Ravintolan keittiö vaalii sekä lähi- että kansallista ruokakulttuuria valmistamalla konstailemattomia ja edullisia ruokia. Päivittäin vaihtuvan ruokalistan voi tarkistaa etukäteen ravintolan kotisivuilta. Kesällä ravintola käyttää oman puutarhansa antimia ja myös säilöö niitä talven varalle.

Põhjaka mõis, Mäeküla, Paide Vald
pohjaka@pohjaka.ee, (+372) 526 7795

VUOSAARESTA MUUGAAN PARISSA TUNNISSA

- M/s Finbo Cargo taittaa matkan Vuosaaresta Muugaan alle kolmessa tunnissa.
- Laivassa voi nauttia kotiruokalounaan tai Kotipizza GO -pizzapaloja.
- Finbo Cargo kuuluu Portaat luomun -ohjelmaan, ja esimerkiksi siellä tarjottava kahvi on luomua.
- Laivan infopisteessä toimii pieni myymälä, ja istumalongissa voi nauttia rahtilaivan kiirettömästä tunnelmasta.



1. OKO Resto 2. Hapsal Dietrich

HERKUTTELUA HAAPSALUSSA

Hapsal Dietrich on kahvila-ravintola, jonka edeltäjä, Dietrichin leipomokahvila, perustettiin 1900-luvun alussa. Nykyiset omistajat ovat onnistuneet vaalimaan alkuperäisen Dietrichin henkeä. Ruokalistalla on paikallisen kalastajan pyytämää kalaa ja lihaleikkettä Dietrichin isoäidin tapaan mutta myös eksoottisempia makuja, kuten thaicurrya ja mausteisia sinisimpukoita. Maista myös suussa sulavia leivonnaisia!

Hapsal Dietrich, Karja 10, Haapsalu
kohvik@dietrich.ee, (+372) 509 4549

TEEHUONE SETOMAALLA

Seto Tsäimaja sijaitsee Värskan maatilamuseon vieressä Setomaalla noin 70 kilometrin päässä Tartosta kaakkoon. Ravintolassa tarjotaan vanhoja perinneruokia sekä leivonnaisia paikallisten käsityöläisten valmistamista saviastioista. Lämpimällä säällä ruokaa tai teetä ja marjapiirakkaa voi nauttia ulkoterasilla.

Seto Tsäimaja, Pikk 56, Värsk, Setomaa
info@setomuuseum.ee, (+372) 505 4673

Eckerö Line ei vastaa ravintoloiden tietojen mahdollisista muutoksista.



1. OKO Resto
2. Altja Kõrts
3. Hapsal Dietrich
4. Põhjaka mõis
5. Seto Tsäimaja

LUE LISÄÄ JA VARAA:
ECKEROLINE.FI

Liitä S-Etukorttisi tiedot Eckerö Linen asiakastiliin saadaksesi asiakasomistajahinnan ja Bonukset matkoista automaattisesti.



Vastustamaton varhaisperuna

Uudet perunat, tilli ja voi ovat kesän odotetuin makuyhdistelmä.
Kun ensihuuma hieman laantuu, sekoita perunat salaattiin,
grillaa rapeiksi tai upota pizzaan.

teksti **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKİÄ** kuvat **REETTA PASANEN**



KESÄPYTTIPANNU

Paista keitetyt perunat pannulla ja lisää mukaan sipulia, lämmin- tai kylmäsavukirjolohta ja baby-pinaattia. Pisteeksi i:n päälle sopivat aurinkoiset, paistetut kananmunat.

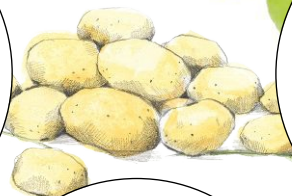
Valitse lajisi!

VARHAINEN TIMO

Timon pyöreät, litteät mukulat ovat kesän odotetuimpia uusia perunoita, koska ne tulevat kauppaan usein ensimmäisinä. Vaalean-keltaisen mallon suojana on erittäin ohut kuori, minkä takia Timoa kannattaa käsitellä hellävaroen.

KIINTEÄ COLOMBA

Kirkas ja sileäkuorinen Colomba sopii kaikkeen ruoanlaittoon, sillä se on kiinteä mutta silti sopivan irtonainen myös uuni-ruokiin ja muusiin. Vaalean perunan väri syvenee kypsennettäessä herkulisen keltaiseksi.



LEMPEÄ SOLIST

Kauniin muotoinen soikea Solist on suosittu perunalajike Pohjoismaissa ja Saksassa. Miedonmakuisen kesäperuna on väriltään voimakkaan keltaisen ja sopii niin lohko-perunaksi, salaattiin kuin keittoihinkin.

MAUKAS ANNABELLE

Pitkulainen, ohutkuorinen ja maultaan pehmeän kerman Annabelle on herkkua keitettynä lisukkeena, keitossa tai vaikka grillissä paahdettuna. Makeahkon Annabellen voimakkaan keltaisen malto pysyy hyvin koossa.

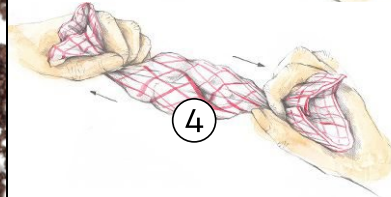
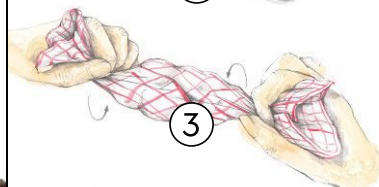


Hyvin keitetyt

Keitä parhaat kesäperunat lisäämällä kiehuvaan veteen suolaa, ripaus sokeria, puh- taaksi harjatut perunat ja tillinvarsia. Anna poreilla kannen alla 8–15 minuuttia. Kaada vesi pois ja haihduta kosteus perunoista siirtämällä kattila hetkeksi takaisin kuumalle levyille.



Kuvitus Sari Airola



Ravistettuna, kiitos

Kuori kesän ensimmäiset perunat keittiöpyyhkeen ja merisuolan avulla:

1. Laita pyyhkeen keskelle puoli kiloa perunoita, pari lusikallista karkeaa merisuolaa ja tilkka vettä.
2. Taittele pyyhe pitkittäin rullaksi.
3. Kierrä päät tiiviisti kiinni.
4. Ota hyvä ote päistä ja ravistele voimakkaasti. Huuhtelee perunat.

KESÄKEITON KRUUNU

Tutun suviruoan uusi juu on yrttitahna. Surauta siihen esimerkiksi tilliä, ruohosipulia ja rypsiöljyä. Mausta halutessasi valkosipulilla ja mustapippurilla. Myös raastettu sitruunankuori antaa kesän ensimmäisistä perunoista ja kasviksista keitetylle keitolle särmää.

*Päivitä kesäkeitto
raikkaalla yrttitahnalla.*

*Höystä salaatti pestolla
ja kesäkasviksilla.*

Kirkkaan perunasalaatin
voit mehevöittää majonee-
silla tai paksulla jogurtilla.

Täydellisen perunasalaatin kaava

1

POHJA PERUNASALAATILLE

Tee perunasalaatin pohjatyöt hyvin. Mausta keitetyt, paloittelut perunat jollain hapokkaalla, esimerkiksi viinietikalla tai sitruunamehulla, lisää rypsi- tai oliiviöljyä ja mausta suolalla ja mustapippurilla.

2

MAKUA JA MAUSTEITA

Kun salaatin perusta on kunnossa, lisää siihen makua. Marinoi sipulia, viipaloi vihreät sipulinvarret tai raasta pestyn sitruunan kuori. Anna terää vahvalla sinapilla tai lempeyttä juoksevalla hunajalla. Hienonna salaatin joukkoon yrttejä tai tuhlaile mausteissa. Ota oppia intialaisista ja mausta perunasalaatti juustokuminalla ja jauhetulla kurkumalla.

3

POTKUA PROTEIINEISTA

Sekoita perunasalaattiin proteiineja, sillä ne pitävät nälän hyvin loitolla. Pilkuta salaatti keitetyillä linsseillä, pavuilla tai kikherneillä. Keitä kananmunia tai murustele sekaan juustoa. Leipäjuusto, salaattijuustot, feta ja grillattu halloumi sopivat upeasti perunasalaattiin.

4

KOKONAISEN ATERIAN TEKIJÄT

Perunasalaatti on kesäpöydän luottolisuke. Kun tarjoat sen pääruokana, lisää mukaan graavilohta, särkeäilykettä, paahtopaistia tai pekonia. Ripottele päälle siemeniä tai viimeistele kuivatulla sipulilla.



GRILLISTÄ ESPANJALAISITTAIN

Jos pidät espanjalaisista patatas bravas -perunoista, tykkäät taatusti myös näistä. Paista tai grilla eiliset perunat lohko-perunoiksi. Viimeistele annokset valmiilla jalapeno-cheddar-juustokastikkeella, kuutoidulla tomaatilla ja tuoreilla yrteillä.



LITISTETTY HITTIHERKKU

Litistä keitetyt, kylmät perunat lastalla grilliparilan tai muurikan päällä ja paahda rapeiksi. Tarjoa kastikkeena raikasta tsatsikia: raasta noin neljäsosa kurkusta, lisää ripaus suolaa ja valuta puoli tuntia siivilässä. Purista raaste mahdollisimman kuivaksi ja sekoita siihen hienonnettu valkosipulinkynsi ja 200 grammaa turkkilaista jogurtia. Mausta sitruunamehulla, mustapippurilla ja kuivatulla mintulla ja anna maustua jääkaapissa noin kolme tuntia.

MAKUA MARINADISTA

Tiesitkö, että kuuma peruna imee itseensä paljon makua? Sekoita lämpimiin keitettyihin perunoihin rypsi- tai oliiviöljystä jälkimarinadi, jossa on valkosipulia, yrttejä, sitruunankuorta ja -mehua. Mausta myös suolalla ja pippurilla. Anna tekeytyä puoli tuntia tai jääkaapissa seuraavaan päivään. Tarjoa salaatissa tai grilliruoan lisukkeena.



Hillitse hävikkiä ja tee yön yli levänneistä keitetyistä varhaisperunoista uusia herkkuja kesäpöytään.



MAKKARAPERUNAT PIZZASSA

Sipaise pizzapohjalle tomaattikastikkeen sijasta ranskankermää ja asettele päälle viipaloitua keitettyä perunaa, pepperonimakkaraa, juustoa ja suolakurkua. Paista oikein kuumassa uunissa ja tarjoa heti. ■

AIDOSTI SAARISTOSTA

Kökar sijaitsee 2,5 tuntia
mantereelta. Sade tulee
vaakatasossa ja viimeinen
yhteysalus lähtee saaresta klo 15.
Voiko sellaisessa paikassa asua?
Asuuko sellaisessa paikassa
ketään?



Ulkosaaristossa sijaitseva Kökarin
saari on Suomen toiseksi pienin
kunta, joka asuttaa 250 ihmistä,
yli 400 kotieläintä sekä
120 traktoria.

Saarelta on kotoisin myös
Skärgårdsbröd Kökarin leipomon
herkulliset Saaristolaisleipä ja
Saaristonäkkäri.
Rakkaudella leivotut.



SAARISTONÄKKÄRI n. 150g
Hunajaoluella ja maltaalla
maustettu näkkäri
Laktoositon ja lisäaineeton

**SAARISTOLAISLEIPÄ
240g**
Maltaalla maustettu
vuokaleipä
Laktoositon ja
lisäaineeton



UUSI KARHU VEHNÄOLUT



SAATAVANA VAIN KESÄN 2020 AJAN
SUUREN PANIMON TASAISEN PARASTA LAATUA

3 X SILLITAPAS

PERUNAPETI

Pujota cocktail-tikkuun pala tomaattisilliä, marinoitua punasipulia ja halkaistu kypsä varhaisperuna. Somista tillillä.

SALAATTIVENE

Silppua sillifilee, ruohosipulia ja herneitä ranskan-kermaan. Mausta valkopippurilla ja sitruunankuorella. Jaa pienille salaatinlehdille.

RUISKUPPI

Hienonna valkosipulisilliä, omenaa ja purjoa, mausta seos currylla ja lusikoi ruisnappeihin. Rouhi päälle pippuria.

Sillipala, kesäkala

Pidätpä sokerisuolatusta, maustetusta, marinoidusta tai perinteisestä suolasillistä, valinnanvaraa riittää. Kokeile silliä myös lämpimissä ruoissa.

teksti HELENA SAINNE-LAITINEN kuva ANNA HUOVINEN

MUTKATTOMIN silliateria syntyy, kun naksautat auki sillipurkin ja nostat pöytään kattilallisen keitetyjä varhaisperunoita voin, ruisleivän ja tillisilpun kera. Sillien kanssa sopivat myös keitetyt kananmunat, omena, retiisi ja etikka-punajuuri sekä hapankermapohjaiset kastikkeet.

Sillitahnoista ja -kaviaareista teet maistuvia pikkupaloja lusikoimalla seosta pienille leiville. Voileipäkakuunkin sopii sillitäyte. Sillijäädye maistuu vaikka alkupalana.

Silli sopii myös pannulle. Kun sivelet paistetun matjessillifileen ruskistetulla voilla ja ripotat päälle kevätsipulia, sillifanin pikaruoka on valmis. Liota kalaa ensin pari tuntia kylmässä vedessä suolaisuuden vähentämiseksi. Liotetut fileet voi paistaa myös leivitettyinä tai valmistaa grillissä folionyteissä. Lado

mukaan perunaa, porkkanaa, fenkolia, sipulia ja tilliä sekä nokare tuorejuustoa.

Silliströminpihveissä hienonnetun sillin joukkoon raastetaan punajuuria ja kypsää perunaa. Janssonin kiusauskin onnistuu sillifileestä.

Amsterdamista tulee sillihodari! Siellä katukuvaa täplittävät sillikioskit, joissa myydään marinoitua, paistettua ja savustettua silliä. Useimmiten silli tarjotaan sämpylän välissä sipulin, suolakurkun ja majoneesin kera. Hauska idea kesävilpalaksi.



Sekoita silli kaviaariksi ja tarjoa kananmunien kanssa. Sillikaviaarimunien resepti: yhteishyva.fi

Muikku- vesien mestari ja tuoreen kalan taika

Hätälän sopimus-
kalastajiin kuuluva
Lauri Halonen kalas-
taa ympäri vuoden,
talvella nuotalla ja
avoveden aikaan
troolilla.



Perheyritys Hätälä kauppaa ja jalostaa kalaa jo neljännessä sukupolvessa. Yksi Hätälän suosituimmista tuotteista on muikku.

teksti **IRENE PAKKANEN**
kuvat **ANTTI J. LEINONEN** ja **HÄTÄLÄ**

”**T**uore muikku on napakka kuin tikkaa heittäisi. Kalan silmät ovat kirkkaat ja ulkonevat ja pinta kiiltävä kuin vedestä nostettu.”

Näin kuvailee tuoreen kalan tunnusmerkkejä Hätälän varatoimitusjohtaja **Matti Isohätälä**. Mies tietää, mistä puhuu, sillä neljännen polven kalanjalostajana hän on ollut mukana kalabisneksessä pienestä pojasta lähtien. Perheyrityksen kantaisä **Juho Isohätälä** yhdessä **Vendla**- puolisonsa kanssa aloitti kalan ja vihannesten torikauppiaana Oulussa vuonna 1938.

Tällä hetkellä Oulun Kaakkurissa valmistaudutaan tulevaisuuteen. Matti Isohätälä luotaa parhaillaan laajennusta, jonka tavoitteena on nelinkertaistaa tehtaan fileoitujen ja paneroitujen kalavalmisteiden tuotanto.

”Mietimme jo, mitä kalatuotteita kodeissa syödään vuonna 2030. Kuuntelemme kuluttajaa ja kauppaa herkällä korvalla”, Matti Isohätälä sanoo.

Muikku on ykkönen

Yksi Hätälän suosituimmista tuotteista on muikku. Muikku on muutenkin suomalaisten suosikki: sisävesikalastuksessa se on ykkönen. Luonnonvarakeskuksen tilastojen mukaan sitä popsitaan melkein puoli kiloa henkeä kohti vuodessa.

”Muikkua on paljon järvillä ja myös meressä. Kasviplanktonia ja pieneliöitä syövä muikku on vakavarainen laji, jonka kannat kestäisivät nykyistä suurempaakin kalastusta”, Matti Isohätälä arvioi. →



Matti Isohätälä, Samu Pelkonen ja Lauri Halonen ovat kaikki tärkeitä henkilöitä ketjussa, jonka ansiosta suomalaiset saavat tuoreita muikkuja lähikaupastaan.

Hätälä ostaa muikkua ja myy sitä eteenpäin noin miljoona kiloa vuodessa.

Kaikkiaan tehdas käsittelee kalaa noin 18 miljoonaa kiloa vuodessa. Siitä kotimaisen villikalan osuus on noin 3–4 miljoonaa kiloa.

Katkeamaton kylmäketju takaa, että kuluttajat saavat Hätälältä kalansa tuoreena. Kala ehtii kauppaan 8–24 tunnin sisällä pyytämisestä. Kokonainen muikku säilyy nelisen päivää ja perattu viisi.

Satoja kiloja muikkua

Kala ei ui lähikauppaan itseksensä, vaan siihen tarvitaan ammattilaisia. Yksi heistä on kalastaja **Lauri Halonen**, joka on pyytänyt maivaa eli merimuikkua Hätälälle jo pitkään. Saaliina nousee myös silakkaa, kuoretta ja siikaa.

Halonen on myös Perämeren rannikon kalatalousryhmän puheenjohtaja. Siinä roolissa hän seuraa elinkeinoa tarkkaan ja on mukana myös erilaisissa tuotekehityshankkeissa. Suomessa on kymmenen alueellista kalatalousryhmää. Niiden tehtävänä on kehittää oman alueensa kalataloutta, parantaa toimijoiden yhteistyötä ja edistää lähellä tuotetun kalan käyttöä.

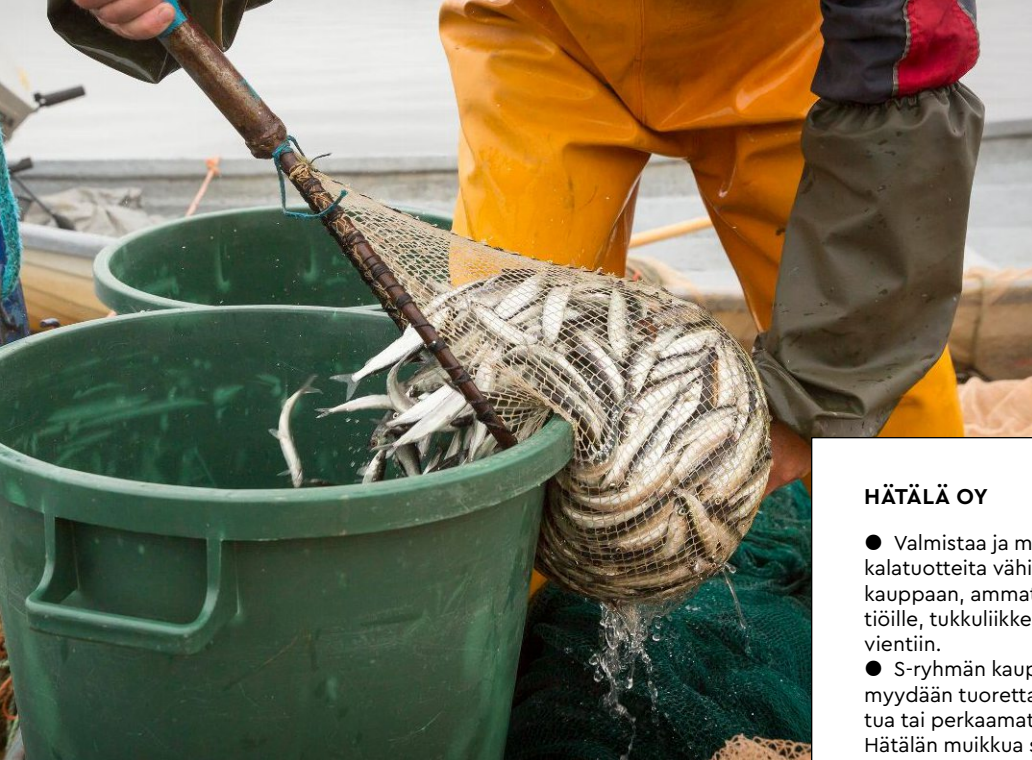
Jotta pyynti kannattaisi, saalista on saatava useita satoja kiloja kerrallaan.

Halonen kalastaa enimmäkseen Hailuodon pohjoispuolella kohtuumatkan päässä Kellon Kiviniemen kalasatamasta. Murtoveden kalana maiva viihtyy seuđuilla, missä suolainen ja makea vesi sekoittuvat.

”Hailuodon seuđuilla on jo monen vuoden ajan ollut erittäin hyvä muikkukanta, vastaavaa en muistakaan. Kannan kasvuun saattaa vaikuttaa, että veden suolapitoisuus on laskenut. Ennen kalastimme maivaa Kemiä myöten.”

Kalastajat tekevät työtään ympäri vuoden. Talvella Halosen nuottaparina on kalastaja **Hannu Paso** ja avoveden aikaan hän troolaa kalastaja **Aleksi Vehkaperän** kanssa.

Jäiden lähdettyä muikun pyyntiin tulee silakan kuden mittainen tauko. Heinäkuusta alkaen muikua troolataan rospuuttoon saakka.



Kun kalastajat troolaavat kahdella aluksella, se tarkoittaa suurempia saaliita, mutta myös suurempia kuluja.

Jotta pyynti kannattaisi, saalista on saatava muutama sata kiloa kerrallaan. Nuotta-aikaan riittää vähempikin.

Halonen ei romantisoi työtään, jossa työpäivät venyvät toisinaan lähes kellon ympäri, eikä saaliistakaan ole takuita.

Mutta aina keväisin käy sama juttu: kun kytö avovesille iskee, se on menoa se. Parastaan meri antaa, kun vähän tuleksii ja pyydykset painavat.

Sama kala eri nimellä

Halosen pyydyksistä nousee merimuikkua eli mai-vaa. Ammatilaisen mukaan sen erottaa järvimuikuista vain nimi.

”Jotkut sanovat, että järvimuikku on tummempaa, mutta sama kala se on”, hän tuumaa.

Lihavimmillaan ja maukkaimmillaan muikku on loppukesästä juuri ennen kutuaikaa. Perkauksen yhteydessä Hätälälle talteen otettava mäti tarkoittaa Haloselle lisätienestiä.

Kalat laitetaan jäähileeseen jo pyydyksestä nostettaessa. Kalasatamassa elintarvikehallin kuljetuslinjalla saaliista erotellaan kuoreet. Muikut lajitellaan pieniin, keskikokoisiin ja isoihin. Kalat pakataan jäihin 10 kilon styroxlaatikoihin.

Lauri Halonen ei ole kyllästynyt kalaruokiin, vaikka onkin eväkkäiden kanssa tekemisissä lähes päivittäin. Hänen kotonaan muikkua syödään monella tapaa.

”Muikkua voi paistaa, keittää, savustaa, suolata tai tehdä oikeastaan miten vaan. Se pärjää pellillä paistettuna tomaatin ja erilaisten mausteiden kanssa ja purkkikalana. Itse tykkään muikusta eniten friteerattuna.”

HÄTÄLÄ OY

- Valmistaa ja markkinoi kalatuotteita vähittäiskauppaan, ammattikeittäille, tukkuliikkeille ja vientiin.
- S-ryhmän kaupoissa myydään tuotetta perattua tai perkaamatonta Hätälän muikkua sekä Kotimaista-merkin alla fileoituna silakkaa, haukea, kuhaa ja ahventa.
- Pääpaikka kalatehdas Oulussa. Työllistää vakituisesti noin 220 henkilöä, sesonkiaikoina jopa 350.
- 400 sopimuskalastajaa.
- Käsittelee vuodessa noin 18 miljoonaa kiloa kalaa.
- Liikevaihto vuonna 2020 noin 120 miljoonaa. Viennin osuus liikevaihdosta noin 10 prosenttia.
- BRC-sertifioitu yritys vuodesta 2014.



Tuoreen muikun silmät ovat kirkkaat ja ulkonevat ja pinta kiiltävä kuin vedestä nostettu.

Luonnonkala nosteessa

Halonen on yksi Hätälän 400 sopimuskalastajasta. Yritys pyrkii ostajana siihen, että kalastaja voi keskittyä pyyntiin ja alkukäsittelyyn. Hätälä toimittaa kalasatamiin ja vastaanottoterminaaleihin jäähilettä ja pakkausmateriaaleja. Kylmäkontteja, joihin seudun kalastajat voivat viedä saaliinsa Hätälään kuljetusta varten, on neljä eri puolilla Suomea.

”Aika monen kalastajan puolesta huolehdimme laskutuksestakin”, kotimaisen luonnonkalan ostaja **Samu Pelkonen** kertoo.

Muikkua ostetaan ympäri vuoden. Pelkonen luettelee tunnettuja muikkuvesiä: Inari, Kuusamo, Lestijärvi, Päijänne, Konnevesi, Puruvesi, Saimaa, Säkylä. Neulamuikkua pyydetään Kuusamosta ja Savosta talvella. Koska neulamuikku ei talvella juurikaan syö, sen suoli on tyhjä, eikä kalaa tarvitse perata.

Sisävesien haukea, lahnaa, sulkavaa, särkeä ja säynettä jauhetaan kalamassaksi, josta tehdään



Suomessa oli 30 vuotta sitten lähes 1 800 kalastajaa, nykyään noin 500.

pihvejä ja pyöryköitä. Makoisan raaka-aineen ohella etenkin särkikalojen kalastuksella pidetään samalla huolta järvien kunnosta.

Viime vuosina kuhan ja mateen suosio on nousut kohisten.

Hätälä voisi käyttää enemmänkin kalaa ja tähyilee sen vuoksi uusia kalastajia.

”Rannikolla kalastajista on pula, mutta sisävesillä olemme saaneet uusiakin.”

Luonnonkalan hyvä menekki merkitsee Pelkosel-le työn iloa: ”Ostajan tähtihetkiä on, kun voin sanoa kalastajille, että pyytäkää muikkua tai jotain muuta kalaa niin paljon kuin saatte.”

Vauhtia tuotantoon

Kalan menekin kasvu näkyy Hätälässä investointeina. Etenkin uusiin tuotantolinjoihin satsataan. Vuosina 2020–2022 tehtävä laajennus kasvattaa Oulun tehtaan pinta-alan 15 000 neliömetriin. Tehtaan

katon alle mahtuisi kaksi kansainvälisen jalkapalloliiton FIFA:n suosittamaa pelikenttää ja vähän yli-kin. Tehtaassa kalan vastaanotto, kylmätilat, fileointi, jalostus, tuotekehitys ja pakastus ovat kaikki saman katon alla.

Investointien tavoitteena on noin nelinkertaistaa tuotantolinjojen kapasiteetti.

Hätälän tuotteita menee suomalaisten kotien lisäksi ammattikeittiöihin ja vientiin.

Uusia kalastajia kaivataan

Suomessa oli 30 vuotta sitten lähes 1 800 kalastajaa, nykyään noin 500. Kalastusta tukee, että kuluttajat arvostavat luonnonkalaa.

Hätälälle on tärkeää, että Suomessa kalastetaan jatkossakin.

Koko tämän vuoden kestäväällä *Kalastajalle kiitos*-kampanjallaan yhtiö pyrkii tekemään kalastajien työtä tunnetuksi ja houkuttelemaan alalle uusia ammattilaisia. Kalastajien keski-ikä on tällä hetkellä 58 vuotta.

Kuluttajapakkausten ja tiskeissä myytävän kauden kalan tuotosta osa lahjoitetaan ammattikalastajien ja elinkeinon tukemiseen. Varojen käytöstä päättävät aikanaan alueelliset kalatalousryhmät. ■



BRITA MARELLA -VEDENSUODATUSKANNU TEKEE HANAVEDESTÄSI RAIKKAAN MAKUISTA

Suodata hanavetesi, vähennä veden kloori -ja kalkkipitoisuutta.

- Suodatin suodattaa vedestä hajuun ja makuun vaikuttavia ainesosia, kuten klooria, kalkkia, raskasmetalleja ja muita epäpuhtauksia
- BRITAlla suodatetulla vedellä saat kahvista ja teestä maukkaampaa
- Suodattamalla hanavetesi saat sen maistumaan raikkaalta

Lue lisää BRITA-vedensuodatustuotteista www.brita.fi



Saavuta jotain suurenmoista.



Mentolisavukkeiden myynti loppui. Nicoretten laajan tuotevalikoiman avulla voit helpottaa tupakanhimoa.

NICORETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy 03/2020 FI-NI-2000015 © McNeil 2020

HEI HERKKU, SINUSSA ON JOTAIN UUTTA.

GO ON -SARJA ON NYT
GREEK STYLE!



LEMPPEÄ MUSTIKKAKAKKU

Tarvitset:

- 180 g keksejä
- 50 g sulaa margariinia
- 800 g uutta Alpro Greek Style Vanilla -kasvipohjaista vaihtoehtoa kreikkalaiselle jogurtille
- 80 g ruokosokeria
- 100 ml auringonkukka- tai rapsiöljyä
- 4 kananmunaa tai 2 banaania, jos haluat kakusta vegaanisen
- 250 g mustikoita
- 2 mandariinia
- 1 vaniljatangko
- 1 lime

Valmistus:

Murenna keksit ja sekoita joukkoon margariini. Levitä seos vuoon pohjalle. Vispaa yhteen Alpro Greek Style -seos, öljy ja keltaiset. Sekoita joukkoon vaniljansiemenet, raastettu limenkuori ja 2 tl limenmehua.

Vispaa valkuaiset (tai muussaa banskut) ja lisää Greek Style -seos. Asettele mandariinit ja puolet mustikoista keksipohjalle. Kaada päälle taikina ja paista kakku kullanuskeaksi 180 asteessa, n. 40–45 min. Koristele jäähtynyt kakku mustikoilla, ota askel taaksepäin ja ihaile – sinä teit sen!

ONPA HYVÄ!



Hetkiä kesäkeittiössä

Nyt nautitaan valosta ja lämmöstä sekä hyvästä ruoasta kesäisissä maisemissa. Poutasäällä keittiöstä suoriudutaan pikavauhtia ulos syömään.

SANNA AUTIO



KOKKAA KOTIMAISTA

Helppo kananmunakastike

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEISTA syntyy vajaassa vartissa helppo kolmen aineksen kananmunakastike. Keitä kananmunia kahdeksan minuuttia ja jäähdytä kylmässä vedessä. Kuori ja hienonna munat ja yhdistä kermaviiliin kanssa. Neljään annokseen tarvitset kolme kananmunaa ja purkillisen (200 g) kermaviiliä. Sekoita joukkoon ½ purkkia (noin 1 ½ dl) sinappikurkku-salaattia. Tarjoa kylmä kastike esimerkiksi paistetun tai grillatun kalan kanssa.



Suomessa tuotettu kananmuna on puhdas ja turvallinen proteiinin lähde.



Kotimaisesta kermasta valmistettu kermaviili on hyvä pohja kylmille kastikkeille.



Sinappikurkku-salaatti tuo kastikkeeseen mausteisia makuja ja rapeaa rakennetta.

Roar hasselpähkinä-suklaa-keksijäätelö on vegaaninen. Huomioi, että jäätelö sisältää gluteenia.



3 kaverin Vadelma & Valkosuklaa -puikot sa maistuvat kotimainen vadelma-sorbetti ja kermajäätelö sekä valkosuklaakuorrutus.



Pingviini -vegaaninen suklaatuutti on täytetty kaakaokaurajäätelöllä ja kastikkeella.



Magnum Ruby -vegaaninen valkosuklaajäätelö mehevöittää vadelmakastike. Kuorrute on pinkkiä ruby-suklaata.



Yosa Choco on kotimaisesta kaurasta tehty vegaaninen suklaajäätelö, jota maustaa suklaanmakuinen kastike.

Kesän kylmät uutuudet

Aurinkoisen päivän juhlistaa uutuusjätski. Makuja riittää ja vegaaniset ovat nyt pop!



Muumi Vaniljaeskimon laktoositonta jäätelöä ympäröi kaakaokuorrute. Sokeria on kolmannes vähemmän kuin tavallisessa kermajäätelössä.



Halo Top Strawberry Cheesecake sisältää kermaista vanilja-jäätelöä, mansikkaa, juustokakkua ja keksiä. Jäätelössä on tavallista vähemmän kaloreita.

Sanna suosittelee

Suklaista kermaa

VALION LAKTOOSITON SUKLAAKERMA taipuu moneen. Vaahdota ja pursota kakkujen ja jälkiruokien koristeeksi, täytäkakut ja tortut tai käytä jälkiruokien pohjana. Keitä helppo kuuma suklaadippi mansikoille: kaada suklaakerma kattilaan ja anna kiehua noin 10 minuuttia, kunnes kerma sakenee.



Kuva Anna Huovinen

Hyvää leipää



1 TUMMA HOT DOG -SÄMPYLÄ

Vaasan Street Foodin Dark Dog on rukiinen, mukkea ja hieman makea hot dog -sämpylä. Pintaa koristavat unikonsiemenet.



2 JUURILEIPÄ JÄLKIUUNISTA

Oululaisen Jälkiuunipala Ohut Ruis leivotaan juureen ja paistetaan jälkiuunin miedossa lämmössä. Kuori on rapea ja sisus sopivasti sitkeä.



3 TUMMA GLUTEENITON

Vaasan Moilas Free From -tumma siemenpala on gluteeniton tuore leipä, joka sopii monille erityisruokavaltioita noudattaville.



4 SUOLAPIHI KAURARIESKA

Fazerin Lemppari Kaurarieskasen viljasta kolmasosa on täysjyväkauraa. Vähäsuolainen leipä sopii koko perheelle.



MAA ANTAA
PERUNAT



AHTI
SILLIT

ELÄMÄN PARHAITA PALOJA



Nauti kesäsesongin makeimmat



Tuotteet
saatavilla
kesän
ajan

Crushing it.





Kesän merkki

Monen mielestä jäätelö on parasta kesässä. Jätskituuteissa suklaa on suomalaisten suosikkimaku.

teksti **LEILA MEHTO** kuvitus **HANNA RUUSULAMPI**

KUUSI TUUTTIA

Kuusi yksittäistuuttia ja neljä tuuttien monipakkausta – sen verran jäätelötuuttien ystävät niitä viimeisen vuoden aikana ostivat. Määrä on jäätelötuotteja ostaneiden asiakasomistajien keskiarvo.



6/10
myydystä jäätelötuutista päätyy naisten ostokoriin. Noin 35 % jäätelötuotteja ostaneista asiakkaista asuu lapsiperheessä.

HELSINKI VEI VOITON

Eniten jäätelötuotteja myytiin viimeisen vuoden aikana Helsingissä, Kannelmäen Kaaren Prismassa. 44 % kaikista jäätelötuotteista myydään Etelä-Suomen osuuskauppojen alueella. Etelässä jäätelöä ostettiin myös suhteellisesti enemmän kuin Pohjois-Suomessa.



KESÄINEN HERKKU

Viimeisen vuoden aikana noin puolet S-ryhmän myymistä jäätelötuuteista myytiin kesäkuun alun ja elokuun lopun välillä. Jäätelötuotteja ostetaan kaikkina viikonpäivinä, mutta hitusen aktiivisemmin viikonloppuisin.

SUKLAATA, KIITOS!

Suklaa on suomalaisten suosikki. Jätskituotteja ostaneista

44 %

valitsi suklaan.

Toiseksi suosituimpia ovat erilaiset karkkimaut ja kolmanneksi suosituimpia toffee-, nougat- ja kinuski-jätskit. Viiden kärkeen mahtuvat myös kuningatar- ja vaniljatuutit.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

teksti JENNA PARMALA kuvat MEERI UTTI

Iloa perheiden ruokapöytään

Perinteinen päivällinen ei välttämättä kelpaa itseään etsivälle nuorelle. Ravitsemustieteilijä Tara Junker rohkaisee vanhempia luovuuteen.

Tara Junkerin lapsuuskodin keittiössä kävi kova kuhina, kun äiti ja isoäiti laittoivat ruokaa. Kokkaavat naiset opettivat Taran rakastamaan yhteisiä ruoanlaitto- ja päivällishetkiä.

”Isoäitini opetti, että ruoan täytyy tuoda elämään iloa. Satokauden ajankohtaiset herkut – uudet perunat, ensimmäiset metsämansikat ja sienet – olivat perheessämme aina odotettu tapaus.”

Lukiossa Junker opiskeli humaaniekologian linjalla ja ryhtyi kasvissyöjäksi. Ruoka oli hänelle tapa ilmaista omia arvojaan. Lukion jälkeen Junker hakeutui opiskelemaan ruoka- ja ravitsemustiedettä Ruotsiin, Uppsalan yliopistoon. Siellä hän yllättyi siitä, kuinka paljon opetuksessa keskityttiin suolistoflooraan.

”Minä olisin halunnut puhua ruoasta, en suolistobakteereista. Kiinnostuin kuitenkin aiheesta, kun ymmärsin suoliston ja aivojen kiinteän yhteyden.”

Junkerin mukaan ravitsemustutkimus keskittyy yhä enemmän suolistoflooran ja psyykkisen terveyden yhteyteen. Tutkimusten mukaan terve suolistofloora auttaa myös koko immuunijärjestelmäämme toimimaan. Suolistoflooran kunnolla voi olla yhteys yleisterveyteen.

”Yksinkertaistaen voisi sanoa, että voimme yhä huonommin, koska syömmme aiempaa yksipuolisemmin. Terve suolistofloora sisältää monenlaisia bakteereja. Hyvinvointia voisi lisätä syömällä monipuolisesti.”

Tara Junker on huolissaan erityisesti nuorten ruokavaliosta. Se on usein hyvin yksipuolinen ja saattaa sisältää liikaa rasvaa ja sokeria. Hän haastaa nuorten vanhemmat lisäämään perheen aterioille kasviksia.

1 Roskaruoka on nuoren tapa kapinoida.


”Nuoret altistetaan esimerkiksi mainonnan keinoin roskaruokalle. Pikaruoka ja einekset ovat halpaa ja helppoa ruokaa, jota ei tarvitse erikseen kokata. Tavallaan ne ovat myös kapinallisia vaihtoehtoja, jotakin aivan muuta kuin mitä aikuiset toivoisivat nuorten syövän. Samalla pikaruokat ovat usein hyvin ravintoköyhiä ruokavaihtoehtoja, jotka köyhdyttävät ja yksipuolistavat suoliston bakteerikantaa.

Kouluruoka olisi terveellistä, mutta moni saattaa korvata senkin kaupasta haetuilla karkeilla tai rasvaisella piirakalla.

Olen pohtinut paljon sitä, miksi monet psyykkiset sairaudet puhkeavat ensi kertaa teini-iässä. En ihmettelisi, vaikka huonontuvien ruokailutottumusten ja

→

”Isoäitini opetti, että ruoan täytyy tuoda elämään iloa. Satokauden herkut olivat perheessämme odotettu tapaus.”



Tara Junker oppi laittamaan ruokaa teini-ikäisenä. Hän toivoo, että nuoria kannustettaisiin valitsemaan ja valmistamaan ruokaa.

BM Anti-Age Herkälle iholle



BM-sarja
S-etuhintaan.
Katso
tarjoussivut

BM hoitaa ja vahvistaa ihoa

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

BM auttaa

Herkkää, ohutta ja
couperosa- ihoa

Ikääntyvää ihoa

Ongelmaihoa

Kuivaa ihoa

Tiesithän...

että BM-tuotteet saa myös
Sokos.fi verkko-
kaupasta S-etuhintaan.

BM
COSMECEUTICALS
SENSITIVE
SKIN

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

Jälleenmyyjät:
Sokos ja Emotion

*) katso www.mediwell.fi

Mediwell Oy-Perheyritys Suomesta



Tara Junker puhuu
kasvien puolesta.
Syksyllä häneltä
ilmestyy kirja niiden
terveysvaikutuksista.

NÄIN SYÖN

JOS OLISIN ruokalaji,
olisin jokin helposti
valmistettava peltiruoka,
jonka resepti on sopivan
taipuisa erilaisille
kokeiluille.

KUN OLEN 80-vuotias,
haluan syödä itse valmis-
tamani korvapuustin.
Ehkä olen siihen menses-
sä oppinut leipomaan
siitä täydellisen.

ODOTAN ruokainnovaati-
ota, joka varmistaisi, ettei
yhteiskuntamme tuota
enää hävikkiruokaa.

mielen sairauksien väliltä löytyisi yhteys.
Kasvava nuori tarvitsisi elimistönsä tueksi
paljon kasviksia, hyviä rasvoja, kuituja ja
proteiineja.

Minulle ruoka on hyvin poliittinen
asia. Päättäjät vaikuttavat paljon siihen,
millaista ruokaa ja ruokailun mahdolli-
suuksia nuorille tarjotaan esimerkiksi
koulussa ja sen ulkopuolella. Ei ole ihan
sama, mihin kohtaan kasvikset on kou-
lun ruokalinjastossa sijoitettu. Jos kasvik-
sia tarjotaan enemmän ja ensimmäisenä,
niitä otetaan enemmän.

2 Ruokavalinnat ovat osa nuoren identiteettiä.

"Ruoka on yksi nuoren tär-
keimmistä itseilmaisun muo-
doista. Lihansyönti, vegaa-
nius ja erilaiset dieetit ovat nuorelle
keinoja ilmaista mielipiteitään.

Myös ruoan sosiaalinen merkitys on
nuorille tärkeä. Sosiaalisessa mediassa
jaetaan paljon ruokakuvia. Osa nuorista
seuraa aktiivisesti myös ruokatrendejä, ja

he saattavat olla kiinnostuneita kaikista uutuuksista parapähkinöistä avokadopastaan.

Ruokaan intohimoisesti suhtautuva nuori saattaa pitää perinteistä lautas-mallia tylsänä ja ahdistavana. Toivoisin, että perheet houkuttelisivat nuoren takaisin yhteisen pöydän ääreen tekemällä ruoasta taas kiinnostavaa.

Voisiko ruokailuun suhtautua luovemmin? Joitakin vuosia sitten ruoka-trendiksi nousivat mezet ja muu Lähi-idän ruoka. Voitaisiko perheissä valmistaa jotakin sellaista nuoren kanssa?

Tai voisiko nuoren kanssa kokata hampurilaisia? Oikein tehtynä hampurilaisannos on esimerkki terveellisestä lautasmallista. Ranskalaisten sekaan kannattaa lisätä kasviksia tai kasviksilla voi korvata ranskalaiset perunat. Hampurilaiseen kannattaa valita kokojyväsämpylät. Väliin voi paistaa pihvejä tai niiden vaihtoehtona esimerkiksi portobellosieniä.”

3 Ruoka ei saa aiheuttaa stressiä.

”Ruoka on hyvin herkkä asia. Se voi olla iloinen jaettu kokemus tai pakotettu ja ahdistava osa elämää. Syömishäiriöihin taipuvaset nuoret rankaisevat ja palkitsevat itseään herkästi ruoalla. Silloin ruoka on väline, jonka avulla omaa kehoa muokataan.

Toivoisin, että nuoria opetettaisiin kokemaan ruokailoa stressin ja ahdistuksen sijaan. Ruoan valitseminen, valmistaminen ja syöminen ovat hetkiä, jotka voivat tehdä elämästä runsasta ja hyvää.

Monella aikuisellakin olisi tässä opittavaa.

Asun tällä hetkellä Saksassa, ja saan jatkuvasti kuulla kommentteja omista ruokavalinnoistani. Jotkut väittävät, että en voi rakastaa ruoanlaittoa, jos olen näin laiha. Ja toiset epäilevät, että en voi olla ravitsemustieteilijä, jos syön suklaapatukan.

Itse olen sitä mieltä, että mustavalkoiset näkemykset syömisestä ja ruoasta ovat paljon vaarallisempia kuin silloin tällöin syöty herkku.

Nuorille pitäisi opettaa, että huonoa syömistä ei kannata katua, mutta hyvän syömistä voi aloittaa jo tänään.” ■

Bassetts

Maista

made with
Natural
Colours & Flavours

Bassetts

LIQUORICE
ALL SORTS

Bassetts

Wine Gums

made with
Natural
Colours



valitse fiksusti

Riittävästi rautaa

Riittävään raudan saantiin on hyvä kiinnittää huomiota läpi elämän. Raudanpuutteen riski kohoaa ensimmäisen kerran lapsen ollessa puolivuotias.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva ANNA HUOVINEN

SAMALLE ATERIALLE C-VITAMIINIIN JA RAUTAA

Rauta on terveydelle välttämätön kivennäisaine, jonka tunnetuin tehtävä elimistössä on osallistua hapen kuljetukseen ja varastointiin. Suurin osa raudasta on veren punasoluissa hapetta kuljettavassa hemoglobiinissa ja lihaksissa happea sitovassa myoglobiinissa.

Etenkin maksa- ja liharuoat sisältävät rautaa runsaasti. Tärkeimpiä kasvipärasein raudan lähteitä ovat täysjyvävilja, palkokasvit, pähkinät ja siemenet.

”Lihan sisältämä rauta imeytyy tehokkaammin elimistön käyttöön kuin kasvipärasein rauta. Sen imeytymistä voi tehostaa syömällä samalla aterialla C-vitamiinipitoisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä”, kertoo laillistettu ravitsemusterapeutti **Kirsi Englund**.

Osa ruoka-aineista heikentää raudan imeytymistä. Esimerkiksi kahvia, teetä, maitoa ja kaakaota ei kannata juoda suuria määriä aterialla, joka sisältää rautapitoisia ruokia. Elimistön rautatilanne vaikuttaa raudan imeytymiseen. Se tehostuu, jos rautavarastot ovat pienentyneet.

VAUVAN RAUTAVARASTOT RIITTÄVÄT PUOLI VUOTTA

Vauvalla on syntyessään hyvät rauta-varastot, jotka riittävät noin puolen vuoden ikään asti. Viimeistään tässä vaiheessa vauva alkaa syödä äidinmaidon tai äidinmaidonkorvikkeen ohella kiinteitä lisäruokia. Ravitsemustieteen dosentti **Maijaliisa Erkkola** Helsingin yliopistosta kertoo, että imetetyt vauvat syövät lisäruokia usein vähemmän kuin äidinmaidonkorviketta käyttävät vauvat. Siksi imetetyillä vauvoilla on hieman suurempi raudanpuutoksen riski.

”Tämä on hyvä huomioida lisäruokien valinnassa. Vauvalle tärkeitä raudan lähteitä ovat liha, kala ja raudalla täyden- netyt viljatuotteet, kuten puurot”, Erkkola selittää.

Yksivuotiaana lapset alkavat useimmi- ten syödä samaa ruokaa kuin muu per- he, jolloin riski raudanpuutokselle pie- nenee. Moni leikki-ikäinenkin lapsi saa silti ruoastaan rautaa vähemmän kuin suositellaan.

MURROSIKÄ ON KRIITTINEN VAIHE RAUDAN SAANNISSA

Maijaliisa Erkkola kertoo, että monet nuoret kiinnostuvat murrosiässä ruoka- valiokeiluista. Lautaselta saatetaan karsia kokonaan tärkeät raudan lähteet, esimerkiksi liha tai ruisleipä.

”Tiukan karsimisen sijaan on hyvä tehdä järkeviä vaihtoja. Jos liha ei mais- tu, voi syödä kalaa tai palkokasveja. Täysjyvävilja on tärkeä pitää mukana ruokavaliossa paitsi raudan, myös kui- dun takia. Kovin yksipuolisesti syövä nuori voi hyötyä rautaa sisältävästä monivitaminivalmisteesta”, Erkkola sanoo.

Murrosikä lisää raudanpuutteen mah- dollisuutta tytöillä myös siksi, että kuu- kautiset alkavat. Murrosikäisille tytöille ja hedelmällisessä iässä oleville naisille suositellaankin runsaampaa raudan saantia kuin muille.

KASVISSYÖJÄ TARVITSEE TÄYSJYVÄVILJAA JA PALKOKASVEJA

Punaisen lihan käyttöä neuvotaan vähentämään sekä terveys- että ympäristösyistä. Lihan käytön vähentäminen voi heikentää raudan saantia, jos lihan sijaan ei syödä muita rautapitoisia ruokia.

”Suomalaiset saivat käyttää rohkeammin palko- kasveja, kuten papuja ja linsejä. Ilman niitä ja täys- jyväviljaa kasvispainotteisesta ruokavaliosta on vaikea saada riittävästi rautaa. Jotakin rautapitoista pitäisi syödä päivän jokaisella aterialla”, Kirsi Englund opastaa.

Pelkästään kasvikunnan tuotteita sisältävässä vegaani- ruokavaliossa raudasta saattaa tulla puutetta. Näin ei kuitenkaan väistämättä käy, jos ruokavalio on moni- puolisesti koostettu. Helsingin yliopiston tuore tutki- mus osoitti, että vegaaniruokaa syövät lapset saivat jopa enemmän rautaa kuin sekaruokaa syövät lapset.

”Vaikka kasvikunnan rauta imeytyy elimistöön hei- kommin kuin liharuokien rauta, tutkimuksilla lapsilla ei havaittu eroja elimistön rautatilanteessa”, Maijaliisa Erkkola kertoo.

RAUTALISÄÄ OTETAAN TODETTUUN TARPEESEEN

Riittämätön raudan saanti on Suomessa yleistä erityisesti nai- silla. Liian vähäinen raudan saanti voi johtaa raudanpuutok- seen. Ensin ehtyvät rautavarastot ja sitten vähenee hemoglo- biinin muodostus, mikä johtaa raudanpuutosanemiaan. Sen oireita ovat muun muassa väsymys, kalpeus, sydämen sykkeen nousu ja hengästyminen. Lieväkin anemia heikentää suoritus- ja vastustuskykyä.

Silloin ruokavalion tueksi saatetaan tarvita rautalisää, jonka tarve arvioidaan terveydenhuollossa veriarvojen perusteella. Raudanpuutteesta kertovat alentunut hemoglobiiniarvo ja matala ferritiini-varastoraudan pitoisuus.

”Rautalisän käyttäminen varmuuden vuoksi ei ole suositelta- vaa, vaan käytön tulee perustua todettuun tarpeeseen. Tarpee- ton rautalisän käyttö voi johtaa siihen, että elimistöön kertyy rautaa liian paljon. Tavallista ruokaa syömällä rautaa on yleen- sä mahdotonta saada liikaa”, Kirsi Englund kertoo.

Prisma.fi – Kaikkea kesään aina teho- sekoittimesta telkkariin



House

Tehosekoitin BL-4438

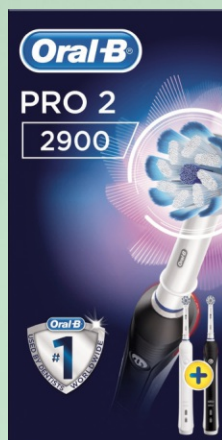
Pakkauksessa 2 pulloa, 500 ml
ja 300 ml. Teho 250 W.
Kahden vuoden takuu.

19⁹⁰

prisma.fi



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



Oral-B

**Sähköhammasharja
PRO 2900**

Mukana 2 runko-osaa ja
2 SensiUltraThin-vaihtoharjaa
sekä vaihtoharjateline. Paineen-
tunnistin. Li-ion-akku kestää jopa
kaksi viikkoa yhdellä latauksella.
Kahden vuoden takuu.

76⁹⁰



JBL

**Bluetooth-nappi-
kuulokkeet Free X**

Täysin langattomat nappikuulokkeet.
Mukana lisäakun sisältävä lataus-
kotelo. Akun kesto jopa 4 h + 16 h.
Kahden vuoden takuu.

59⁰⁰



Garmin

GPS-älykello Vivoactive 3

Tarkka rannesykkeenmittaus. 24/7
aktiivisuuden seuranta. Sisään-
rakennettu GPS. Kirkas näyttö.
Useita esiasennettuja lajiprofiileja
mm. pyöräily, golf, jooga ja uinti.
Yhteensopiva Android- ja iPhone-
puhelinien kanssa.

169⁰⁰
(239,00)



JBL

**Langattomat vastamelu-
kuulokkeet T660BTNC**

Aktiiviset bluetooth-vastamelukuulokkeet.
JBL Pure Bass -teknologia. Kokoonlaitettava
rakenne. Akun kesto jopa 12 h (vasta-
melutoiminnon ollessa päällä). Kahden
vuoden takuu.

49⁰⁰



JBL

Bluetooth-kaiutin Boombbox

Erittäin tehokas bluetooth-kaiutin jyrkällä
bassotoistolla. Laadukas stereoääni.
Roiskevesitiivis. Akun kesto jopa 24 h.
Musta. Kahden vuoden takuu.

269⁰⁰
(399,00)

LAADUKAS 65" SMART-TV



Sony

65" 4K UHD Smart-TV KD65XG8096

HDR10. TRILUMINOS-näyttö. Motionflow XR 400 liikkeen-toisto. Android Smart-TV, jossa sovelluksina mm. YouTube, Netflix, YLE Areena, mtv ja Ruutu. Sisäänrakennettu Chromecast. Antenni-, kaapeli- ja satelliittidigiviritin. Kahden vuoden takuu.

799⁰⁰
(999,00)

SAATAVANA VIIKOLLA 23

Miele

Pyykinpesukone WCA030

Täyttömäärä 7 kg. CapDosing-annostelu erikoistekstiileille. Linkous 1400 rpm. Energia-luokka A+++. Hiiliharjaton moottori. Kahden vuoden takuu.

699⁰⁰



LG

Pyykinpesukone FH2J3TDN0

Täyttömäärä 8 kg. 6 Motion suoravetomoottori 10 vuoden takuulla. Linkous 1200 rpm. Energialuokka A+++. Pikapesu 30 min. Kahden vuoden takuu.

329⁰⁰
(399,00)



Mirabelle

Kylmälaukku 24 DC

20 litran tilavuus. 12v-liitäntä. Takuu 2 vuotta.

39⁹⁵



Upo

Jäähakastin RF1601

Käyttötilavuus 223/89 l. Lasihyllyt. Led-valo katossa. Kestävä integroitu kahva. Kätisyys käännettävissä. K 185,8 x L 60 x S 60,5 cm. Kahden vuoden takuu.

349⁰⁰

Järkeviä auton hankkijoita

Suomalainen kertoo kysyttäessä ostavansa auton järkiperustein. Aika moni myöntää senkin, että kun autokuume iskee, se on menoa.

Auto on yksi suomalaisten isoimmista hankinnoista, ja sen hankkimista pohjustetaan yleensä varsin huolellisesti. Uusimpiin kulkupelieihin tuhlaamisesta suomalaisia ei kannata syyttää, sillä ajamme keskimäärin noin 12 vuotta vanhalla henkilöautolla. EU:n keskiarvo 10,8 vuotta. Muissa Pohjoismaissa huristetaan yleisesti uudemmilla autoilla.

Osa säästää autoaan varten etukäteen, mutta on yleistä ottaa lainaa. Esimerkiksi S-pankin S-Lainan yksi tyypillinen käyttötarkoitus on käytetty auto.

S-Pankin Kantarilla teettämässä autokyselyssä selvisi, että suomalaiset hankkivat autonsa järkiperustein: tärkein kriteeri on hyvä hinta-laatusuhde. Turvallisuus sekä ajamisen helppous ja mukavuus tulevat seuraavina.

S-Pankin kehityspäällikkö **Päivi Huttunen** pohtii, haluammeko luoda itsestämme kuvan todellista järkiperaisempinä auton ostajina. Arki-kokemus kertoo ison osan olevan melko merkki-uskovaisia. Myös kulkupelin ulkonäöstä ja lisävarustelusta keskustellaan autokauppoja pohdittaessa vilkkaasti.

Kantar toteutti autokyselyn S-Pankin toimeksiantannosta helmikuussa 2020. Online-kyselyyn vastasi 1 197 18–74-vuotiaasta suomalaista, joilla on auto taloudessaan.

Viidennessä kyselyyn vastanneista myöntääkin, että auton on oltava hyvännäköinen. Melkein yhtä monelle tietty merkki on tärkeää.

PARISUHITESSA ELÄVÄT päättävät auton hankinnasta yleisimmin yhdessä.

Yli puolet parisuhteessa olevista vastaajista kertoo jakavansa autoilun kustannukset jonkin periaatteen mukaan puolisonsa kanssa. Osa jakaa kulut puoliksi, osa jyvittää niitä esimerkiksi tulojen mukaan. Yli kolmasosassa talouksista toinen puoliso maksaa yksinään autoilun kulut. Yli 80 prosenttia kyselyyn vastaajista on sitä mieltä, että autoilun kulut jakautuvat oikeudenmukaisesti.

Auton hankintaa varten otetaan yleisesti ja näppärästi verkossa ilman lainaneuvotteluja vakuude-

tonta lainaa. Myös S-Pankki myöntää 5 000–50 000 euron lainoja, jotka sopivat hyvin vaikkapa käytetyn auton hankintaan.

”Autoa varten voi kuitenkin ottaa myös vakuudellisen lainan, jonka korko on edullisempi kuin vakuudettoman kulutusluoton.”

Vakuudellinen laina neuvotellaan pankin laina-asiantuntijan kanssa, ja ennen neuvottelua asiakas täyttää sähköisen lainahakemuksen. Silloin on hyvä hetki pohtia myös, mitä omistuksille tapahtuisi yllättävässä tilanteessa, esimerkiksi erossa.

”On ilman muuta pariskunnan oma päätös, kenen nimiin auto ostetaan ja kuka lainanhoidosta sekä autoilun kustannuksista vastaa. Jos auton on tarkoitus olla yhteinen, omistusasikirjat on syytä tehdä molempien nimiin. Myös laina ja käyttökustannukset kannattaa jakaa mahdollisimman reilusti kummankin maksettaviksi.”

Tällöin esimerkiksi erotilanteissa on todennäköisemmin helpompi sopia, miten auton kanssa toimitaan. Riitaisissa eroissa suulliset sopimukset on helppo unohtaa.

Viidennessä kyselyn vastaajista myöntää, että auton on oltava hyvännäköinen.





Eila Parviainen ajaa omalla autolla työmatkojen lisäksi myös viikonloppuisin mökille. Silloin perheen mukana matkustavat kissat ja koira.

Kuva Lauri Rotko

EILA PARVIAINEN, HOLLOLA

Pelkästään täyssähköllä

”MINÄ AJAN täyssähkö-Hyundaiilla eikä paluuta bensalla tai dieselillä kulkevaan kulkuneuvoon enää ole. Voi sanoa, että olen erittäin tyytyväinen sähköautoilija.

Suurin kysymys täyssähköautoon siirtymisessä oli, riittääkö akun lataus matkoillani. Olen nyt oppinut luottamaan auton tietokoneeseen, sillä se ilmoittaa akun riittävydestä.

NORMAALEINA VIIKKOINA ajan arkisin töihin Hollolasta Helsinkiin päivittäin. Auto on latauksessa yöt kotona ja päivisin työpaikan autotallissa.

Liikun käytännössä muutoinkin pelkästään Jyväskylän eteläpuoleisella

alueella. Pikalatausasemia on niin tiuhassa, että pärjään oikein hyvin.

Ennen nykyistä kulkupeliäni ajoin dieselautolla. Siirtyminen sähköllä kulkevaan vaatii asennemuutoksen. Matkoja joutuu miettimään hieman tarkemmin: selviääkö koko edestakaisesta reistusta täydellä latauksella vai pitääkö jossakin vaiheessa matkaa pysähtyä lataamaan. Latausmahdollisuus määrittelee taukopaikan. Silloin on hyvä käydä itsekin lounaalla.

MINULLA ON ollut oma auto siitä lähtien, kun sain ajokortin. Ensimmäinen oli käytetty Datsun, jonka hankin omilla tienesteilläni. Tuon jälkeen olen hankki-

nut autoja sekä säästöillä että lainarahalla. Nykyinen auto on käytössä leasing-sopimuksella.

Autoilu maksaa, siitä ei pääse mihinkään. Olen laskeskellut, että nykyisellä autolla kustannuksia tulee keskimäärin hieman yli kaksi euroa sataa kilometriä kohti.

Autoilu ja liikenne ovat mullistumassa, eikä kukaan voi tietää, miten uuden auton arvo jatkossa kehittyy.

Seuraan ympäristökysymyksiä aktiivisesti, ja minulle on tärkeää tietää, että olen tehnyt ympäristölle hyvän ratkaisun. Se oli iso syy täyssähköautoon siirtymisessä.

Täyssähköautot ovat kalliita. Olen hyvilläni siitä, että markkinoille on alkanut tulla yhä edullisempia versioita ja niistä hyviä tarjouksia. Myös käytettyjen sähköautojen markkinat kasvavat.

PÄÄTÄN ITSE, millaisella autolla ajan ja paljonko käytän siihen rahaa. Puolisollani on oma auto. Kun opiskelemassa oleva tytär tulee viikonloppuina käy-

mään kotona, hän lainaa ennemmin minun kuin isänsä autoa. Hän kysyy jo etukäteen, onko auto viikonloppuna vapaana. Hän on sitä mieltä, että minun autoni kulkee kuin itseksensä.

Auto on liikkeellä usein muutoinkin viikonloppuisin, kun suuntaamme koiran ja kahden kissan kanssa mökille.

Olen täyssähköautoillut nyt vuoden ja neljä kuukautta, ja leasingsopimus on pian umpeutumassa. Mietin paraikaa, mikä on seuraava auto sekä miten ja mistä se kannattaisi hankkia.

Minulla on selvästi autokuumeita ja olen alkanut miettiä, millaisia autoja haluaisin koeajaa. Oli merkki tai väri lopulta mikä tahansa, yksi on varma: se on täyssähköinen.”

”Minulle on tärkeää tietää, että olen tehnyt ympäristölle hyvän ratkaisun.”

PÄIVI HUTTUSEN VINKIT:

● Kuinka paljon autoilusta on järkevää maksaa? Summaa voi haarukoida tutulla nyrkkisäänöllä, jonka mukaan asumisen menoihin ei tulisi mennä enempää kuin 40 prosenttia talouden nettotuloista. Tuoloin jää 30 prosenttia muihin pakollisiin kuluihin, kuten ruokaan ja vaatteisiin. Jäljelle jäävät 30 prosenttia pitäisi riittää harrastuksiin, matkusteluun – ja autoon laina- ja käyttökuluineen.

● Mitä tiukemmalla budjetilla auto – varsinkin hinnakkaampi – on ostettu, sitä enemmän kannattaa pohtia liikenneväkkuutuksen lisäksi kaskovakuutuksen ottamista. Ilman kas-koa vahinkotilanne voi saattaa talouden tosi tiukalle.



Onnellisen
vatsan
salaisuus.®

Molkosan maitohappokäytetty heratiiviste oli Sokoksen asiakkaiden* testattavana. Testiryhmän tulokset olivat erinomaiset: 90 % tuotteen käyttäjistä oli tyytyväisiä tuotteeseen!

”Tasapainotti ja rauhoitti herkkää vatsaani! Samalla tulee juotua vettä kun Molkosan sekoitetaan siihen. Alussa Molkosan Originalin maku hämentävästi piimämäinen, mutta nyt mielestäni antaa vedelle kivaa makua. Hyvä tuote!”

”Parin käyttökerran jälkeen alkoi jo tuntumaan, että nyt on tuote jota vatsani rakastaa. Vatsa ei enää ollenkaan turvota niin kuin ennen ja ruoansulatuskin on parempi.”

”Vatsa on rauhoittunut selvästi, se ei kupli eikä metelöi.”

”Turvotus ja ilmavaivat ovat poissa, olo pirteämpi ja painoakin pudonnut. Tosi hyvä stressivatsalle, suosittelen kokeilemaan.”

* testiryhmässä 30 henkilöä, keväällä 2018



Tuotteet löydät Prismoista ja suurimmista S-marketeista sekä Emotion-myyrmälöistä.

Kokeile ja palauta vatsasi luonnollinen tasapaino. Lue lisää: vogel.fi



**PURKISSA VAIN
320-360 KCAL
JA SILTI NIIN
HERKULLISTA
JÄÄTELÖÄ**



www.HALO-TOP.fi
[@halotopfinland](https://twitter.com/halotopfinland)



Harri Paananen ei
pidä samanaikaisesti
useita harrasteautoja,
vaan keskittyy yhteen
kerrallaan.

Kuva Mikko Hannula

HARRI PAANANEN, TUUSULA

Harrasteautoilu on sijoitusta itseän

AUTOKUUME on minulle tuttu tunne. Kun sen saa, se on menoa. Yhtäkkiä alkaa liikenteessä tarkkailla tietyntyyppisiä autoja, sitten muka huvikseen käy läpi netin autosivustoja. Pian ryhtyy perustelemaan itselleen ja muille, miksi juuri nyt kannattaisi vaihtaa tai ostaa auto.

Autot olivat minulle iso osa elämää jo lapsuuden joensuussa. Isä ajoi rallia, ja pääsin toisinaan harjoituksiin mukaan. 10-vuotiaana aloin ajaa kartingia. Nuoruus meni autoradoilla. Ajoin samoilla radoilla **Jyrki Järvilehdon, Mika Häkkinen ja Mika Salonen** kanssa.

MUISTAN HYVIN ensimmäisen oman autoni, oranssin vuoden 1976 Ford Es-

cortin. Rekisterinumero oli THE-585.

Autot ovat olleet sittemmin tärkeä osa vapaa-aikaa, tätä nykyä erityisesti harrasteautot. Niihin tuli mahdollisuus vasta siinä vaiheessa, kun taloudellinen tilanne vakiintui ja kodin yhteyteen järjestyi tarpeeksi tilava autotalli. Kahden auton tallissa toinen puoli on varattu auton rakenteluun, säätämiseen ja ihmettelyyn. Vapaa-aikanani minut löytää yleensä juuri täältä.

Tuorein hankintani on käytetty Ford 150 pick-up. Auto on ainakin omasta mielestäni klassikko. Sitä ei ehkä yleensä mielletä unelmien autoksi, mutta itse etsin sellaista pitkään. Löysin sopivan yksilön lopulta Ruotsista. Hain auton kotiin marraskuussa.

Olen rakentanut autoa omiin tarpeisiin paremmin sopivaksi. Sen jousia ja iskunvaimentimia on vaihdettu ja valoja parannettu. Myös sen ulkonäkö alkaa miellyttää enemmän omaa silmää.

EN HALUA tarkkaan laskea, miten iso rahareikä harrastusautoilu on. Pikemminkin ajattelen, että harrastus on sijoitus itseen. Ja yleensä harrastukset tuppaaavat maksamaan. Pääoman lasku on tietysti iso, jos miettii, miten auton arvo alenee ja ottaa huomioon kaikki kulut.

Periaatteenani on käyttää harrastukseeni vain omia säästörahajani. Perheen euroja harrasteautoihin ei kulu.

En myöskään pidä samanaikaisesti useita harrasteautoja. Kun hankin tuoreimman löytöni, myin pois muutaman vuoden omistamani Corvetten.

MINULLA ON OLLUT kaikkiaan kolme Corvettea, viimeinen oli vuodelta 1965.

Kuulun Corvette-harrastajien FinnShark-ryhmään. Ryhmässä vaihdetaan tietoja esimerkiksi varaosista ja yleisemminkin autoista. Vastaavanlaisia ryhmiä on lukuisia.

Harrasteporukoissa on hienoa, ettei ole väliä, kuka olet ja mitä omistat. Siis samanlaista henkeä kuin vaikka hirviporukoissa. Tittleitä ei tarvita, kun haetaan samaa hirveä. Autoissa etsitään ratkaisuja yhteisiin ongelmiin. Aina löytyy kohtalotoveri, joka on ollut vastaavanlaisessa tilanteessa.

Ford 150 pick-up on melko harvinaisen Suomessa, mikä tarkoittaa, että myös auton varaosia on täällä vähän tarjolla. Niitä joutuu tilaamaan Amerikasta asti, mutta osien hinnat ovat yleensä melko kohtuulliset.

Kaiken kaikkiaan olen hankintaani tyytyväinen. Eihän tämä tietysti mikään Corvette ole, mutta etenkin mökkeilyä ajatellen huomattavasti käytännöllisempi.” ■

2,8 MILJOONAA AUTOA

● Tilastokeskuksen tilastojen mukaan Suomessa on liikennekäytössä lähes 2,8 miljoonaa henkilöautoa, ja niiden keski-ikä on reilut 12 vuotta.

● Yleisimmin ajamme Toyota Corollalla (146 000 kpl), Volkswagen Golfilla (129 000 kpl) ja Toyota Avensilla (91 000 kpl).

”Harrasteporukoissa on hienoa, ettei ole väliä, kuka olet ja mitä omistat.”

MAINOS

Painonhallinta ja hyvinvointi

Maksaan varastoitunut rasva vaikuttaa hyvinvointiisi

Rasvaa kertyy lihoessa yleensä vatsan seudulle, pakaroihin ja reisiin. Näiden lisäksi rasvaa varastoituu myös viskeraalisena rasvana vatsaonteloon sisäelinten ympärille. Etenkin maksaan kertyvä rasva vaikuttaa jokapäiväiseen hyvinvointiimme.

Maksalla on keskeinen rooli kehomme toiminnossa. Se auttaa kehomme puhdistusprosesseissa ja aineenvaihdunnassa. Rasvan varastoitumiseen maksaan on useita syitä. Tyypillisiä syitä on alkoholin liikakäytön lisäksi ylipaino. Kun rasvaa alkaa varastoitua maksaan, kehon aineenvaihduntasapaino horjuu ja maksa joutuu tekemään ylitöitä.

NAUTISKELETKO LIIKAA?

Elintavat ja ”nautiskeleva” elämä saattavat olla suurin syy aineenvaihdunnan ongelmiin ja rasvan kertymiseen maksaan. Active Liver tukee rasva-aineenvaihduntaa ja maksan hyvinvointia. Lisäksi Active Liver

-tabletit tukevat ruoansulatuksen toimivuutta ja maksan normaalia toimintaa. Emme tietoisesti ajattele maksamme hyvinvointia päivittäin. Maksalla on kuitenkin monia elintärkeitä tehtäviä kehomme toiminnan



ylläpidossa ja rasvan polttamisessa. Nautimme liian paljon nopeita hiilihydraatteja, liikaa sokeria, liian monta viinilasillista sekä liikaa rasvaisia ruokia. Ne kaikki kuormittavat maksan ja sapen toimintaa.

NÄIN ACTIVE LIVER TOIMII

Active Liver sisältää kasviuutteita (mm. japanintataria, latva-artisokkaa ja maustekurkumaa), jotka tunnetusti stimuloivat maksan ja sapen normaalia toimintaa. Se sisältää myös koliini-nimistä vitamiinia, jota vaaditaan maksan rasva-aineenvaihdunnan ylläpidossa ja rasvavarastojen vähentämisessä.

TIEDUSTELE LISÄÄ:

www.newnordic.fi

info@newnordic.fi

(09) 8540 742

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS



Kilpikonnat ilahduttavat
koko perhettä. Tässä
niitä ihastelevat Satu
Roiha ja Selina Baltzar.

teksti KAISA HAKO kuva KRISTIINA KONTONIEMI

Pitkäikäiset söpöliinit

Milo Baltzarin haave lemmikkikilpikonnista toteutettiin Bonuksien avulla.

”Lähetä kuva konnista”, viestittää **Milo Baltzar** usein äidilleen, jos sattuu olemaan pitempään pois kotoa. Äiti **Satu Roiha** nappaa kuvan, jossa 12-vuotiaat Eemeli ja Eetu mönkivät tyytyväisinä terraariossaan tai kodin lattialla. Kilpikonnilla kaikki hyvin!

On 15-vuotiaan Milon ansiota, että tämä parivaljakko saapui suolahtelaiseen perheeseen viime kesänä. Hän oli haaveillut lemmikkikilpikonnista jo jonkin aikaa.

”Ne ovat mielestäni söpöimpiä eläimiä koko maapallolla”, Milo Baltzar sanoo.

PERHEESSÄ ON seitsemän lasta, joten hankintoja riittää ja ne on tehtävä harkiten. Bonuskertymän avulla kilpikonnanaukelma toteutui.

”Voit arvata, että tämän kokoisessa perheessä ostoksien keskittäminen hyödyttää”, Satu Roiha sanoo.

Hän kertoo, että Bonuksia ei yleensä juurikaan jää säästöön. Usein ne käytetään saman tien – joko johonkin tarpeelliseen tai vaikkapa yhteiseen herkutteluun.

Viime kesänä kertyneellä summalla päätettiin kuitenkin toteuttaa Milon haave. Tori.fi:stä löytyi houkutteleva ilmoitus: 200 eurolla olisi tarjolla kaksi Mississippin karttakilpikonnaa terraarioineen ja tarvikkeineen. Kaupat tehtiin, ja kilpikonnat matkustivat Turusta Konnevedelle, jossa perhe vielä tuolloin asui. Ne yllättivät perheen sopeutuvaisuudellaan ja sosiaalisuudellaan.

”Kesällä vein niitä takapihan ruoholle, ja molemmat tulivat syliini ja ottivat aurinkoa ruohikolla”, Milo Baltzar kertoo.

EEMELI JA EETU ovat nimistään huolimatta uros ja naaras. Ne syövät monipuolisesti: jopa perheen aamupuuro maistuu, jos siinä

ei ole suolaa. Kilpikonnien kilvet Milo pitää puhtaana hammasharjalla.

Hitaiksi mielletyt otukset ovat yllättävän vikkeliä. Jos niitä ei vahdi silmä tarkkana, ne saattavat viipottaa nopeasti piiloon huonekalujen alle tai pusikkoon.

Kaikki lapset osallistuvat mielellään kilpikonnien hoitamiseen.

Perheen kaikki lapset osallistuvat mielellään kilpikonnien hoitamiseen, ja kaveritkin käyvät niitä ihmettelemässä. Päävastuu on kuitenkin Milolla, joka aikoo ottaa lemmikit mukaansa, kun muuttaa aikanaan opiskelemaan.

”Kilpikonnat saattavat elää 70-vuotiaiksi. Nehän voivat olla periaatteessa rinnalla koko elämän”, Satu Roiha sanoo.

KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2019 yhteensä yli 400 miljoonalla eurolla. Asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 165 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi

KESÄN DORO

MATKAPUHELIMET



Doro 8080

Tyylikäs, laadukkaalla kameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Biometrinen tunnistautuminen mahdollistaa turvallisen käytön ilman salasanoja. Värit: musta ja valkoinen. www.doro.fi



Doro 6041

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



Doro 1362

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

Pääkonttorin renessanssi



Helsingin Rautatieaseman naapurissa sijaitsevassa Radisson Blu Plaza -hotellissa on linnanpihaa muistuttava aamiaissali, arvokkaat lasimaalaukset ja sviitti tornin huipulla. Hotelli sai alkunsa samoihin aikoihin, kun Suomi itsenäistyi.

teksti **SAMI SYKKÖ** kuvat **JAANIS KERKIS** ja **SOK:N ARKISTO**



Entinen SOK:n pääkonttorin näyttelyhalli palvelee nyt hotellin ravintola- ja juhlatilana. Sitä koristavat linnamaisten ikkunoiden lisäksi upea katto ja joonialaiset pylväät.



Juhon salissa sijaitsee Juho Rissasen ainutlaatuinen lasitaideteos. Lasimaalauksissa kuvataan muiden muassa nuotalla kalastusta, kaskeamista ja puolukoiden puhdistusta.

Rakennus täyttää ensi vuonna 100 vuotta.

Se oli historiallinen päivä. Viidentenä joulukuuta vuonna 1917 muurattiin peruskivi tontille, joka sijaitsi aivan Helsingin Rautatieaseman kupeessa, Rautatien torin kulmalla. Kivi oli merkki siitä, että paikalle kohoaisi SOK:n uusi, uljas pääkonttori.

Mutta samoilla hetkillä oli käynnissä vieläkin isompi hanke – Venäjän vallan alta puski itseään vapaaksi alue, jota kutsuttiin Suomen suurruhtinaskunnaksi.

Jo seuraavana päivänä suurruhtinaskunta jäi historiaan, ja tilalle syntyi itsenäinen Suomi.

Pääkonttorin rakentaminen pysähtyi, sillä maa joutui sisällissotaan. Rakennus valmistui vasta neljä vuotta myöhemmin, vuonna 1921.

”Olemme historiallinen talo: rakennus täyttää ensi vuonna 100 vuotta”, kertoo rakennuksessa nykyisen olevan Radisson Blu Plaza -hotellin johtaja **Saija Syväjärvi**.

AIKAMOINEN KIVILINNA tämä on – jyrkän rakennuksen kulmassa kohoaa korkea tornikin. Pääkonttorin julkisivun suunnitelleiden arkkitehtijesteen **Kauno S.** ja **Oiva Kallion** arkkitehtuurin on sanottu noudattelevan keskieurooppalaista ja italiaista renessanssityyliä.

Kallion veljekset suunnittelivat rakennukseen myös huonekaluja ja art deco -henkistä esineistöä. Sisätilojen pohjapiirroksen suunnitteli SOK:n oma arkkitehti **Elias Paalanen**.

Astutaan sisään. Nykyisin hotellin vieraat saapuvat SOK:n pääkonttorin viereen kohonneen uudisrakennuksen kautta, mutta me nautimme upeasta arkkitehtuurista vanhassa eteisessä.

Tila on mahtipontinen. Katto on saanut vaikutteita roomalaisesta antiikin aikaisesta Pantheonin pyhäöstä, ja eteisen reunoja ryhdittävät tuhdit punagraniittipylväät.

Seuraavaksi saavutaan koreaan halliin, joka palvelee nykyisin hotellin juhlatilana ja baarina. Sinne **Johannes Haapasalo** veisti aikoinaan hienot tammipaneelit.

Hallin – ja ehkä koko hotellin – kruunu ovat aulan korkeissa ikkunoissa olevat **Juho Rissasen** lasimaalaukset. Ne leiskuvat loistavan värisinä, ja niiden läpi auringonvalo suodattuu lumoavasti.

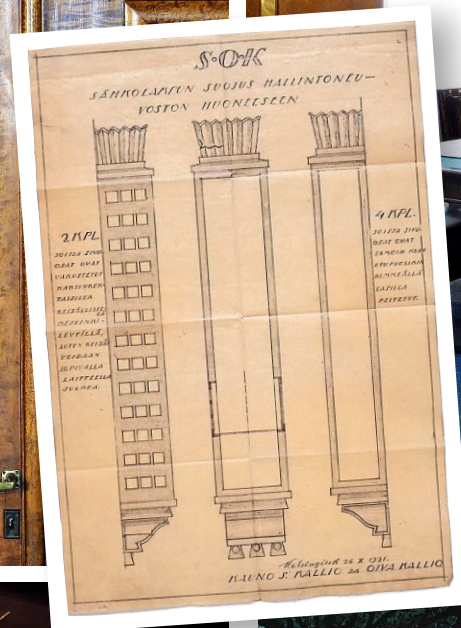
”Juho Rissanen teki nämä maalaukset tilaustyönä. SOK:n johto pyysi häntä kuvaamaan teoksissa suomalaista kansanelämää 1900-luvun alussa”, Saija Syväjärvi kertoo.

”Tämä on tosi kaunis teos, ja ulkomaiset vieraamme ovat tosi vaikuttuneita hallista.”





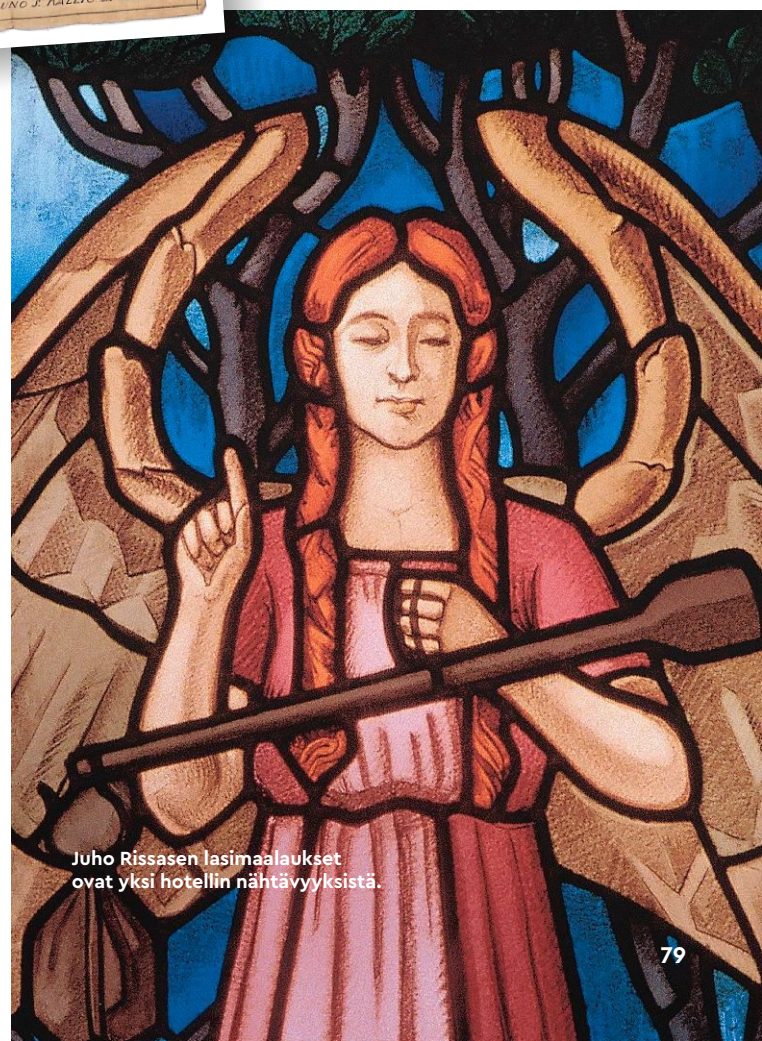
Kauno S. ja Oiva Kallion suunnittelema oven detalli kokoushuoneessa.



SOK:n pääkonttorin kokoushuone on entisöity hotellin kokouskäyttöön.

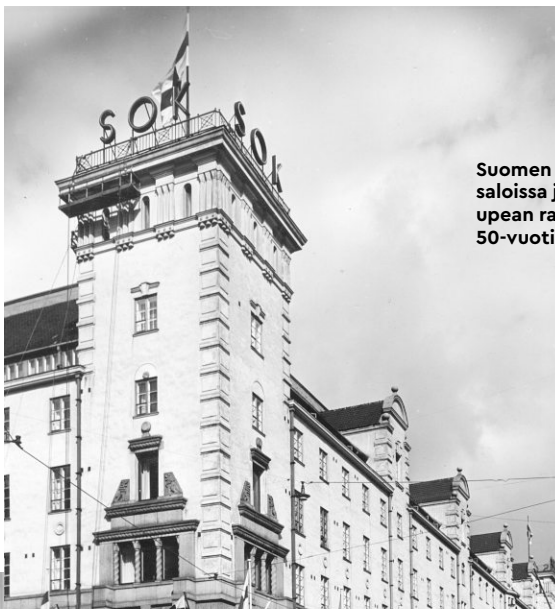


Hotellissa on paljon kauniita arkkitehtonisia yksityiskohtia sadan vuoden takaa.



Juho Rissanen lasimaalaukset ovat yksi hotellin nähtävyyksistä.

Yhteishyvän julistaman leivontakilpailun tuloksia arvioitiin vuonna 1950.



Suomen liput liehuvat saloissa juhlistamassa upean rakennuksen 50-vuotisjuhlia.



Näyttelyhallissa järjestettiin vuonna 1938 liikkeenhoitajain neuvottelupäivät.

RADISSON BLU PLAZA

- Rakennus palveli SOK:n pääkonttorina 1921–1991. Hotelli avattiin 1999.
- Huoneita 302. Uuden ja vanhan puolen huoneiden tyyli on erilainen. Vanhan puolen huoneissa on tunnelmalliset tummat puuosat ja uudella puolella huoneet ovat vaaleita ja moderneja. Hotellin tornissa on sviitti.
- Saunatilat, kuntoluuhuone, concierge-palvelut.
- Ensi vuonna hotelli viettää rakennuksen valmistumisen 100-vuotisjuhlaa.

HOTELLIN TOINEN nähtävyys on linnanpihaa muistuttava ravintolasali. Sen koristeellinen katto-rakennelma on romanttinen, ja maitolasikaton läpi tilaan laskeutuva valo taianomainen.

Alun perin tila oli SOK:n näyttelyhalli. Sata vuotta sitten siellä esiteltiin kauppiaille uudet valikoimat ja kauppoihin tulevat tuotteet. Nyt siellä tarjotaan aamiaista, lounasta ja illallista.

”Hotellivieraiden suosikitila on tämä sali, koska se on niin upea ja tunnelmallinen. Ja vieraat ihastelevat joonialaisia pylviä.”

Toisinaan suuressa salissa nautitaan ravintolan herkkujen lisäksi myös taiteesta.

”Koska tämä ravintolasali toimi aikaisemmin näyttelyhallina, minusta tänne pitää tuoda myös taidenäyttelyitä. Viime vuosina on järjestetty kolme taidenäyttelyä.”

SOK:N PÄÄKONTTORISTA tuli hotelli vuonna 1999. Silloin käyttöön otettiin myös vieressä sijainnut rakennus, ja nyt hotellissa on 302 huonetta.

Hotellin vieraat tulevat kaikkialta maailmasta.

”Kun he ovat suhanneet lentokentillä, he nauttivat saapuessaan paikkaan, jossa historia havisee.”

Plaza on korkeatasoinen kansainvälinen liikematkustushotelli. Hotellilla on paljon vip-vieraita, johtajia, artisteja ja delegaatioita. Siellä on yöpynyt myös kuninkaallisia, huippupoliitikkoja ja viihdemaailman tähtiä.

”Arvovieraiden turvallisuuden eteen olemme tehneet viranomaisten kanssa todella paljon töitä.”

Arkikin on Plazassa lähes yhtä juhlaa. Juhlamaan mahtuu 800 ihmistä. Hotellissa on järjestetty muotinäytöksiä, isoja yritysjuhlia, konsertteja. Smokki-juhlia, iltapukujuhlia, häitä, luokkakokouksia ja tohtorikaronkkoja.

”Täällä on myös kuvattu paljon suomalaisia elokuvia ja esimerkiksi *Salatut elämät* -tv-sarjaa.”

Huoneista kaikkein upein on tornissa oleva sviitti.



Hotellin tornissa on sviitti, jonka toisessa kerroksessa sijaitsevat makuuhuone ja sauna. Kapeista ikkunoista näkee suoraan Rautatien-torille ja yli Helsingin kattojen.

KOMEIDEN RAAMIEN ja puitteiden lisäksi hotelli-vieraat vaativat vastuullista ajattelua.

”Nyt on juuri sen aika”, Saija Syväjärvi toteaa.

Siksi Plazasssa on mietitty tarkkaan esimerkiksi energian kulutusta: ilmastointia käytetään vain tarvittaessa, keittiökoneet ovat energiatehokkaita, hotellin suihkupäät säästävät valtavasti vettä. Eikä esimerkiksi kalaa enää toimiteta hotelliin styroksilaatikoissa vaan kierrätettävissä pahvilaatikoissa. Myös ruokahävikin hallinta on tärkeää.

Jopa kokousruoka on mietitty uusiksi niin, että se pitää virkeänä koko päivän: suolaa, sokeria ja rasvaa on vähän, mutta kasviksia, värejä ja vitamiineja on paljon.

SOK PERUSTETTIIN 1904. Ensimmäisen vuoden ajan toimittiin kahden johtajan omissa kodeissa, ja sen jälkeen yrityksen toimitilat olivat monessa osoitteessa. Kun pääkonttorille haettiin paikkaa, päädyttiin keskelle Helsinkiä Rautatien-torin laidalle.

Alueella on aina ollut hotelleja. Viereisessä kortte-

lissa oli 1860-luvulla Hotel de Post, joka tunnettiin myös kestikievari Kukkuvana Kellona. Vuosisadan lopussa samalle tontille rakennettiin maineikas Grand Hotel Fennia.

Kunniakasta hotelliperinnettä jatketaan nyt entisessä SOK:n pääkonttorissa. Silinterihattuun pukeutunut herra tervehtii ovella, piccolot auttavat vieraita, huonepalvelu toimii kellon ympäri.

”Erityisen suosittu on concierge-palvelumme.

Concierge hankkii vieraille teatteriliput ja tietää, missä on hyvä jooga, missä on paras paikka ihaillla merta ja mikä on näkemisen arvoinen näyttely kullakin hetkellä.”

Huoneista kaikkein upein on tornissa oleva sviitti. Sen alakerroksen olohuonetta koristaa valtava kristallikruunu, ja siellä on myös ylellinen pukeutumis-huone. Kierreportaiden yläpäässä odottavat makuu-huone ja sauna. Ne sijaitsevat hotellin korkeimmas-sa kohdassa – tornin huipulla. Kapeat luukkuikkunat ovat kuin keskiaikaisessa linnassa, mutta niistä avautuvat näkymät keskelle modernia Helsinkiä. ■



Jutun on kirjoit-tanut toimittaja, ekonomi ja tyylin suurlähtettiläs Sami Sykkö.

"Asiakkaamme tietävät, kuka heidän jäätelönsä tekee", sanovat 3 Kaveria eli Heikki Huotari, Sauli Saarnisto ja Ilkka Wikholm.

INTOHIMOSTA PAREMPAAN JÄÄTELÖÖN

3 Kaverin jäätelötehdas sai alkunsa netistä tilatusta jäätelökoneesta. Nyt Itä-Helsinkiin rakennetussa uudessa jäätelötehtaassa valmistuu ensi kertaa luonnollisista raaka-aineista valmistettuja kotimaisia jäätelöpuikkoja.

Kun **Heikki Huotari, Sauli Saarnisto** ja **Ilkka Wikholm** perustivat 3 Kaverin jäätelötehtaan vuonna 2012, heillä ei ollut kokemusta jäätelön valmistuksesta. Kaverusten ensimmäiset jäätelökokeilut tehtiin pienellä jäätelökoneella Saarniston keittiössä.

Nyt, kahdeksan vuotta myöhemmin, kolmikolla on upouusi jäätelötehdas Helsingin Kivikossa. Tänä keväänä siellä valmistetaan suosittujen purkkijäätelöiden lisäksi ensimmäistä kertaa myös jäätelöpuikkoja.

"Puikkojäätelön valmistaminen on teknisesti haastavaa, mutta olemme harjoitelleet sitä koko talven. Halusimme tuoda kotisohvalla nautittavan jäätelön rinnalle puikot, jotka voi napata mukaan kesän rentoihin", Huotari kertoo.

Maistelemalla kaverukset varmistavat, että maku on sopivasti sekä raikas että makea. Jäätelössä tulee olla juuri oikea määrä suklaata tai puikon täydeltä vadelmaa.

"Makua on oltava niin paljon kuin puikkoon mahtuu! Joka haukkauksella suuhun täytyy saada kaikkia mahdollisia herkkuja, niin jäätelöä ja suklaakuorta kuin kastiketta tai vaikka pähkinöitä."

3 Kaverin jäätelöt saavat makunsa luonnollisista ja pääosin kotimaisista raaka-aineista. Esimerkiksi Vadelma & Valkosuklaa on markkinoiden ainoa kotimaisia vadelmia sisältävä jäätelöpuikko.

Lisäksi kaverukset työstävät kaikki raaka-aineet itse. Vegaanista kinuskia keitetään yli neljä tuntia. Pähkinät paahdetaan ja suolataan omin käsin, ja jäätelömassa valmistetaan isoissa padoissa alusta alkaen itse.

"Tuomme pienenä jäätelönvalmistajana puikkovalikoimaan jotakin uutta: kotimaisia jäätelöpuikkoja, joissa on reilusti makua, kunnon kastikkeita ja vain luonnollisia raaka-aineita", Huotari summaa.

KOTIMAISET PREMIUMPUIKOT



MARJAISA VADELMA & VALKOSUKLAA

Kotimaisia vadelmista valmistetun sorbetin ja kermajäätelön yhdistelmän peittää paksu valkosuklaakuori. Tämä jäätelöpuikko on marjojen ja makean valkosuklaan ystävän valinta.



VEGAANINEN SUKLAA & PÄHKINÄKINUSKI

Pähkinäkinuskin raidoitama suklaajäätelö on verhoitu pähkinöillä maustetun vegaanisuklaan alle. Maun salaisuus on itse keitetyn kinuskin, suklaajäätelön ja vegaanisen suklaakuoren yhdistelmä.



VÄHÄLAKTOOSINEN SUKLAATRYFFELI

Tässä suklaasuun unelmassa suklaajäätelöä maustavat itse valmistetut suklaatryffelipalat. Koko komeus on viimeistelty hasselpähkinäisellä kuorella. Vähälaktoosinen herkku sopii myös herkkävatsaisille.



Kun meidän Remu joogan aloitti

"TÄSSÄ ON meidän **Remu**. Remu on seitsemänvuotias ja aloitti juuri tanssiharrastuksen. Remu käy myös joogassa. Kerran viikossa käymme Remun kanssa uimahallissa uimassa ja sen jälkeen meillä on tapana syödä pikarilliset jäätelöä..."

Näin kertoo ylpeä äiti ylisuorittavasta lapsestaan? Kuunnellaanpa loppuun:

"Niin, meidän Remu on rodultaan novascotiannoutaja, kennelnimeltään *Taivas Tietää Mikälie*."

LEMMIKIT OVAT nykyajan ihmiselle paljon enemmän kuin pihavahteja ja hiiren-jahtaajia. Niistä on tullut uuden ajan perheenjäseniä, monelle jopa lasten ja puolison korvikkeita. Muutama vuosi sitten kirjoittamassani kuluttajatrendikirjassa nimesin ilmiön *lemmikäilymiseksi*. Myönnän häpeilemättä kuuluneeni lemmikäilyneiden ryhmään jo parikymmentä vuotta.

LEMMIKEILLE ALKAA olla tarjolla monenmoisia tuotteita ja palveluita. Suomenkin kaupoista voi ostaa koirien jäätelöä sekä lemmikkien viinejä ja oluita. Kirjakaupassa törmäsin "pentukirjaan", siis koirien vauvakirjaan, johon saa raportoida luffen elämän ensihetkistä. Samalla voi ostaa keittokirjan, jossa on ohjeita lemmikkien gourmetruokiin. Myös elektroniikka ja älylaitteet hiipivät lemmikkien elämään: niille myydään aktiivisuusmittareita ja esimerkiksi viihdytysrobotteja, jotka jaksavat heittää palloa väsymättömälle puudelille.

Koulutus-, trimmaus-, spa- ja päivähoitopalvelut ovat jo monelle koiranomistajalle tuttuja, mutta palvelutarjonta tulee yhä laajenemaan. USA:sta löytyy jo nyt elokuvateatteri, jonne voi mennä katsomaan elokuvia yhdessä koiransa kanssa. DOGA tulee sanoista *dog* ja *yoga*, ja se tarkoittaa omistajan ja koiran yhteistä joogaharrastusta. Kun rakkaasta lemmikistä aika jättää, sen tuhkasta voi teettää

itselleen hienon kivisormuksen. Ainakin Kanadassa voi jo osallistua erityiseen ryhmäterapiaan, joka on tarkoitettu lemmikkinsä menettäneille.

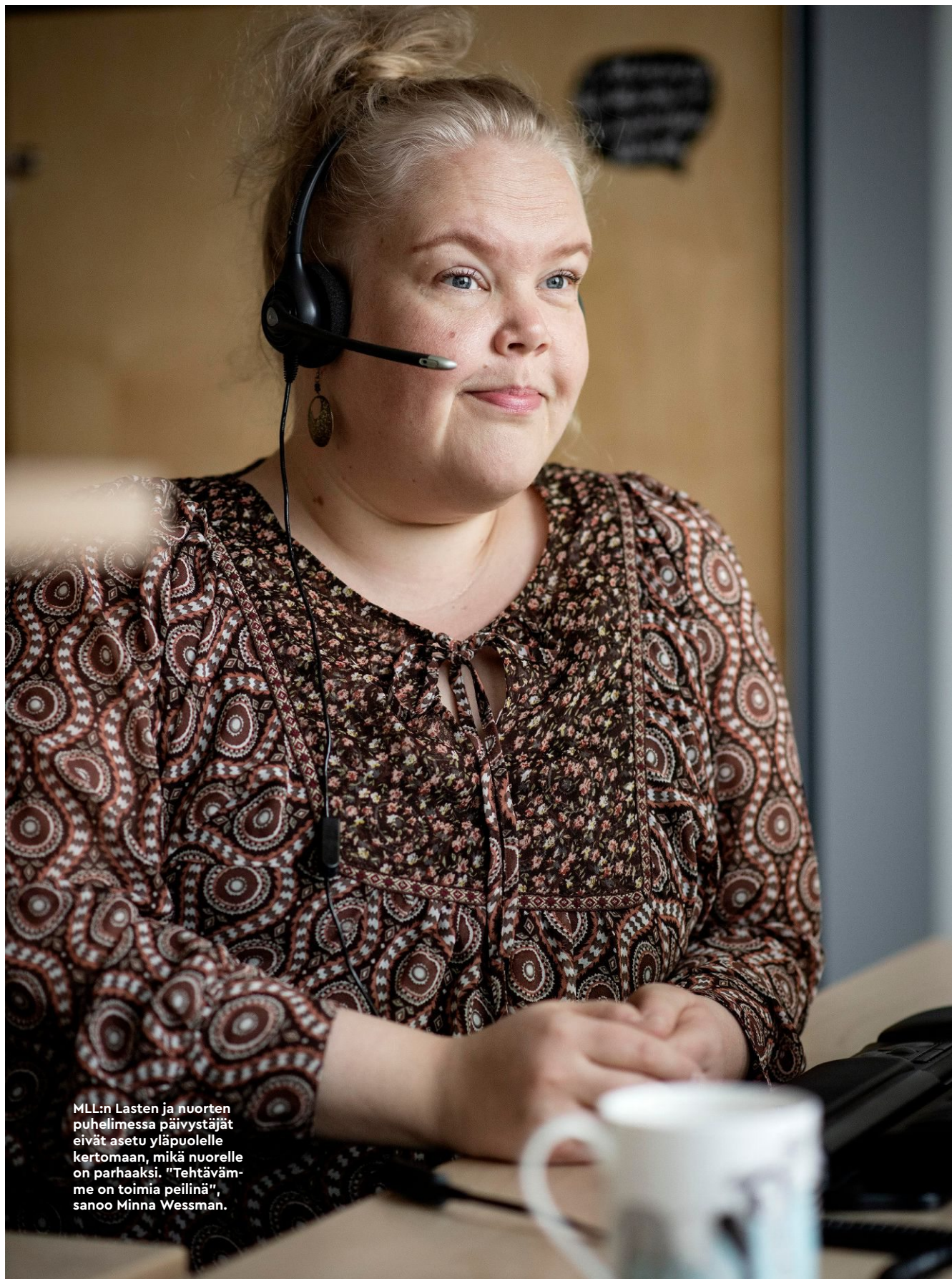
TÄSSÄ VAIHEESSA joku voi naurahdella lemmikäilymistrendille. Ei kannata nauraa, kyseessä on iso ilmiö. Suomessa oli vuonna 2016 noin 700 000 koiraa ja arviolta noin 1,3 miljoonaa kissaa. Eikä lemmikkibuumi ole taantumassa. Vuonna 2018 Kennelliitto rekisteröi lähes yhtä monta koiranpentua kuin Suomessa syntyi lapsia. Kolmisen vuotta sitten lemmikkibisnekseen arvioitiin käytettävän miljardi euroa vuodessa.

Lemmikkien omistajat ovat seonneet, voisi ajatella. Se on totta: kun katson oman uskollisen karvakuononi ruskeisiin, sieluun asti porautuviin nappisilmiin, sulavat viimeisetkin järjen hivenet. Kuka niitä söpöläisiä voisi vastustaa!

” Kun rakkaasta lemmikistä aika jättää, sen tuhkasta voi teettää itselleen kivisormuksen.



Elina Hiltunen on tulevaisuudentutkija ja tietokirjailija. Hän on erikoistunut tulevaisuuden ennakkointiin, trendeihin ja heikkoihin signaaleihin. Hän on kemian diplomi-insinööri ja kauppatieteiden tohtori.



MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta päivystäjät eivät asetu yläpuolelle kertomaan, mikä nuorelle on parhaaksi. "Tehtävämme on toimia peilinä", sanoo Minna Wessman.

Tärkeintä on kuunnella

Minna Wessman tuntee suomalaisten lasten ja nuorten murheet, sillä hän vastaa heidän puheluihinsa MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta. Yhteydenottojen aiheet ovat viime vuosina vakavoituneet. Tärkeintä on kuunnella, valaa toivoa ja tsemppata.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **MEERI UTTI**

Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on käytössään huone, jossa puhelulinjat käyvät kuumana vuoden jokaisena päivänä. Vapaaehtoiset vastaavat Lasten ja nuorten puhelimeen kolmen tunnin ajan joka ilta. Soittaa saa mistä tahansa asiasta. Jos soittajan huoli on hyvin vakava tai haasteellinen, puhelu on mahdollista ohjata ammattilaiselle.

Yksi ammattilaisista on päivystystyön koordinaattori **Minna Wessman**. Hän kertoo, että parasta Lasten ja nuorten puhelimesta on nimettömyys.

”Lapset uskaltavat soittaa, sillä heidän ei tarvitse kertoa nimeään. Emme näe, mistä puhelu tulee, eikä puhelu näy puhelinkassassa. Puhelusta ei seuraakaan mitään vastoin heidän tahtoaan”, Minna kertoo.

Puheluja tuli viime vuonna noin 13 000. Muita MLL:n lasten ja nuorten tukipalveluja ovat nettikirjeet, lasten ja nuorten chat sekä Nuortennetin keskustelupalsta. Kaiken kaikkiaan viime vuonna vastattiin lähes 17 000 yhteydenottoon.

Eniten puheluja tulee 9–11-vuotiailta ja seuraavaksi eniten 12–14-vuotiailta. 15–17-vuotiaat ovat kolmanneksi suurin ryhmä. Kaikki alle 21-vuotiaat voivat ottaa yhteyttä.

POJAT SOITTAVAT puheluista puolet, tytöt taas kirjoittavat herkemmin nettikirjeitä tai chattaavat. Osa yhteydenottajista ei halua määritellä sukupuoltaan.

Aiheet ovat vakavoituneet viimeisen kymmenen vuoden aikana.

”Huoli omasta psyykkisestä terveydestä ja mielialasta on yleisin aihe. Masennuksen ja ahdistuksen kokemukset mietittyvät monia”, kertoo Minna.

Toinen hyvin yleinen aihe on seksi ja seksuaali-

suus. Niihin liittyvistä asioista voi kysyä niin kuin itse haluaa.

”Aika paljon siitä heitetään vitsiä, kun soitetaan kaveriporukalla.”

Minna kertoo, että päivystäjillä on käytössään seksiin liittyvä sanasto.

”Tämä työ opettaa aika paljon siitä aihepiiristä”, hän sanoo nauraen.

Mutta toki asiasta puhutaan usein vakavasti, pohditaan omaa itsetuntoa, sitä olenko riittävän hyvä, mietitään ekaa kertaa tai ihastumisia. Moni pohtii omaa seksuaalista suuntautumista tai sukupuolen kokeamista.

Myös perheen ongelmat ja arjen yksinäisyys nousevat esiin.

”Monet kertovat yksinäisyydestä, jota ovat kokeneet jo pidemmän aikaa. Siihen saattaa liittyä kiusaamista tai ulkopuolisuuden kokemuksia.”

Toisaalta joku voi jutella uudesta marsustaan tunnin, ja sekin sopii. Puhelimeen voi soittaa, vaikka ei olisi mitään asiaakaan. Jotkut kaipaavat vain aikuista juttukaveria.

Puheluihin vastaavat vapaaehtoiset ovat kaikenikäisiä 25-vuotiaista eläkeläisiin. Miehiäkin on joukossa, joskin vähemmän.

PALVELU ON niin suosittu, että kaikkia puheluita ei valitettavasti pystytäkään vastaanottamaan.

Erityisesti yli 15-vuotiaat tytöt kirjoittavat paljon nettikirjeitä. Vastaus luvataan kahdessa viikossa,

”Lapset uskaltavat soittaa, sillä heidän ei tarvitse kertoa nimeään.”

→

mutta käytännössä se tulee yleensä muutamassa päivässä.

”Aiheena on usein oma mieliala, kaverisuhteiden solmut sekä seurustelusuhteet tai ihastukset.”

Minna Wessman näkee sosiaalisessa mediassa nuorten kannalta sekä hyviä että huonoja puolia. Monelle nettikaverit voivat olla hyvin tärkeitä. Toisaalta some lisää vertailua, mistä voi seurata huonommeuden tunteita.

”Some on luonut myös uudenlaiset puitteet ulkopuolelle jättämiselle. Voi olla kiusaamista, johon on vaikea puuttua.”

TYÖSSÄ NÄKYY se, että osa lapsista ja nuorista voi erittäin hyvin, mutta huonosti voivien ongelmat kasaantuvat. Kynnys avun hakemiseen on usein korkea, ja resurssit ovat vähäisiä.

Välillä esiin tulevat asiat ahdistavat. Minnaa turhauttaa se, että moni ei saa tarvitsemaansa apua.

Lomat voivat olla raskasta aikaa. Jos sosiaaliset suhteet ovat vain koulupäivän varassa, kesäloma saattaa tuoda paljon yksinäisyyttä. Arjen rutiinin puuttuminen voi aiheuttaa turvattomuutta.

”Tai perheessä voi olla riitoja, väkivaltaa, alkoholin käyttöä tai mielenterveyden ongelmia. Nämä asiat ovat edelleen tabuja, niitä hävetään. Kavereita ei voi kutsua silloin kylään.”

Erityisesti Minna Wessmania harmittaa se, että vaikkapa nuorisopsykiatrian piirissä oleville nuorille voi tulla pitkä tauko hoitokontaktiin kesän aikana.

”On sääli, että oma tuttu hoitaja puuttuu. Kuuloksi tulemisen tunteella voi olla lapselle tai nuorelle hyvin suuri merkitys.”

RUTINOITUUKO puhelimeen vastaamiseen? Ei, toivoo Minna.

”Tilanne on jokaisen puhelun aikana uusi ja siihen on hyvä paneutua. Sitä paitsi koskaan ei tiedä, mitä seuraava puhelu koskee. Sieltä voi tulla ihan mitä vain.”

Välillä tulee kysymyksiä, joihin Minna ei oikeasti osaa vastata. Sitten asiaa selvitetään yhdessä.

”Jotkut hakevat tietoa, mutta usein takana on pelkoa tai huolta ja ennen kaikkea tarve tulla kuuluksi oman asiansa kanssa. Meille on tärkeää päästä sukeltamaan soittajan maailmaan.”

Esimerkiksi kiusaamisesta on usein helpompi kertoa anonymisti. Silloin ei tarvitse pelätä, mitä kertomisesta seuraa.

Jos soittaja kertoo kuolema-ajatuksistaan, on erityisen tärkeää pysähtyä kuuntelemaan.

”Vaikeiden tunteiden sietäminen ja vastaanottaminen on oleellista. Puhelimeen vastaava aikuinen ei saa hätäntyä sellaisistakaan asioista, joista



MAINOS

Kliininen tutkimus vahvistaa Hair Volume -ravintolisän tehon

Kauniimmat, tuuheammat ja vahvemmat hiukset -Tukea hiusten hyvinvointiin ja kasvuun

New Nordic kehitti Hair Volume -ravintolisän, jotta hiusten hyvinvointiin olisi helppo panostaa ja jotta kaikki voisivat saada kauniit, terveet ja paksummat hiukset. Hair Volume on kansainvälisesti palkittu ravintolisä, joka perustuu hiusten kasvua stimuloivaan

omenauutteeseen sekä ainutlaatuisen kasviuute- ja ravinneyhdistelmään.

TUTKITTUA TEHOA

Uusi tutkimus vahvistaa Hair Volume:n tehon. Teho todistettiin plasebokontrolloidussa tutkimuksessa, johon osallistui 60 naista, joiden hiustenkasvu oli muuten normaalia.

- Hiuksen paksuus lisääntyi huomattavasti 2 kuukauden käytön jälkeen
- Uusien hiusten määrä lisääntyi huomattavasti 2 kuukauden käytön jälkeen
- Hiukset tuntuivat terveemmiltä ja näyttivät kauniimmilta sekä kiiltävämiltä

Osallistujien itsearvioinnissa 9 henkilöä kymmenestä kertoi olevansa tyytyväisiä Hair Volume -ravintolisän tehoon. He sanoivat, että heidän hiuksensa tuntuivat paksummilta ja olivat kiiltävämmät ja kauniimmat. Hius-tenlähdestä ennen Hair Volume -ravintolisän käyttöä kärsineet raportoivat, että hiuksia ei lähtenyt enää yhtä paljon.

Ravintolisä hiusten hyvinvointiin, kasvuun ja tuuhteeseen

Hair Volume -tablettien teho perustuu ainutlaatuisen bioaktiiviseen ravinneyhdistelmään, joka ravitsee ja aktivoi hiusta sisältäpäin. Sen sisältämä biotiini ja sinkki ylläpitävät hiuksen normaalia kasvua. Lisäksi biotiini edistää ihon hyvinvointia; sinkki edistää kynsien hyvinvointia.



Hair Volume auttaa saamaan kauniimmat, vahvemmat ja tuuheammat hiukset jo 2 kuukauden käytön jälkeen. Tabletit sisältävät hiusten kauneutta edistäviä luonnollisia kasviuutteita.



TIEDUSTELE LISÄÄ:

www.newnordic.fi
info@newnordic.fi
(09) 8540 742

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

PAKSUMMAT HIUKSET
KLIINISESTI
TODISTETTU
TEHO
KAUNIIMMAT HIUKSET





Vanhemmilta ja muilta aikuisilta Minna Wessman toivoisi kärsivällisyyttä ja uteliaisuutta kysyä, miten lapsi tai nuori voi.

nuoren vanhemmat luonnollisesti hätäntyisivät.”

Kaikkea ei aina voi ratkaista yhden puhelun aikana, mutta tärkeintä on yrittää valaa toivoa, antaa uskoa ja suuntaviivoja.

Joskus se tarkoittaa sillan rakentamista seuraavaan aamuun. ■

LASTEN PÄIVÄN SÄÄTIÖ

● Linnanmäen Huvipuisto perustettiin vuonna 1950, joten se täyttää tänä vuonna 70 vuotta. Huvipuiston perustivat kuusi lastensuojelutyötä tekevää järjestöä. Vuonna 1957 järjestöt perustivat Lasten Päivän Säätiön, joka ylläpitää huvipuistoa. Säätiö lahjoitti viime vuonna 4,5 miljoonaa euroa lastensuojelutyöhön.

● Yksi säätiön perustajajärjestöistä on Mannerheimin Lastensuojeluliitto, joka viettää tänä vuonna 100-vuotisjuhliaan. Se on

valtakunnallinen kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on lapsiystävällinen Suomi.

● SOK on yksi Linnanmäen kolmesta pääyhteistyökumppanista, jotka kaikki tukevat panoksellaan lastensuojelutyötä. S-ryhmä myy Linnanmäen päivärannekkeita edulliseen asiakasomistajahintaan.

● Lehden mennessä painoon oli vielä epävarmaa, milloin Linnanmäen Huvipuisto pystyy avaamaan ovensa kesällä 2020.

NÄIN LATAAT S-MOBIILIN

Maksuton S-mobiili tarjoaa sinulle henkilökohtaisia etuja ja entistä enemmän hyötyä.

TOIMI NÄIN:

1 Lataa

Avaa puhelimesi sovelluskauppa, hae S-mobiili ja lataa.

2 Kirjaudu

Ota sovellus käyttöön omilla henkilökohtaisilla verkkopankkitunnuksillasi. Kun kirjautut S-Pankin pankkitunnuksilla, saat S-mobiilin kaikki palvelut käyttöösi.

3 Käytä ja hyödy!

S-mobiili toimii Android- ja iOS-laitteilla. Lisätietoa S-mobiilista saat sovelluskaupastasi.





SOK:n mainososasto suunnitteli myös oman tehdastuotannon tuotepakkauksia.

Tarvitseeko mainostaa?

Osuuskauppojen mainonta on ollut vuosikymmenten varrella sekä käytännönläheistä yhteisömainontaa että hyväntuulista tuotemarkkinointia. Mutta miten ruusu liittyy SOK:n mainontaan?

teksti ANNA KORTTELAINEN kuvat JAANIS KERKIS JA SOK:N ARKISTO

Vielä sotienvälisenä aikana monet SOK:ssa suhtautuivat mainontaan varauksellisesti. Pääteltiin, että kun väki oli innostettu mukaan osuustoimintaan, ei yksittäisille tuotteille enää tarvittu kaupallista huomiota. Jäsenet ostivat osuuskaupoista tarvitsemansa elintarvikkeet ja muut välttämättömät kulutushyödykkeet, ja sillä hyvä.

”Osuusliike elää aatteellaan, ei sitä tarvitse mainostaa”, sanoi **Väinö Tanner**.

Taustalla oli kielteinen mielikuva markkinoinnista amerikkalaislähtöisenä ”humpuukireklaamina”, epäterveenä, liioiteltuna huijauksena. Silti mainonta viehätti, sillä 1920–1930-lukujen ensimmäiset suomalaiset mainospiirtäjät loivat eloisaa ja huumorintajuista ilmoittelumainontaa.

SOTIENVÄLINEN AIKA oli pula-ajan notkahdusta lukuun ottamatta alkavan kulutuskulttuurin aikakautta. Tarvittiin jo alan uudissanastoa. Vuonna 1928 *Suomen Kuvalehti* järjesti kilpailun, jossa etsittiin suomenkielistä vastinetta sanalle ”reklaa-

mi”. Kielitieteilijä **A.E. Saarimaan** ehdotus ”mainos” oli voitokas.

SOK:n oman teollisuustuotannon käynnistyminen kannusti luomaan räätälöityä mainontaa. Vuonna 1934 SOK perusti mainososaston, joka suunnitteli lehti-ilmoittelua, neuvoi myymälöiden visualisoinnissa ja näyteikkunoiden somistamisessa sekä suunnitteli tuotepakkauksia.

Silti oli edelleen tarve perustella mainontaa. Hieman ennen talvisodan alkua *Osuuskauppalehti* selvensi mainonnan tarkoitusta havainnollisilla esimerkeillä: Miksi syömme niin paljon enemmän kananmunia kuin ankanmunia? Koska kana kotkottaa äänekkäästi ja kuulluttaa juuri munineensa ensiluokkaisia munia. Luonnossa kasvit kilpailevat pölytäjistä väreillä ja tuoksuilla, toisin sanoen mainostavat itseään, jotta laji menestyisi.

SOTA-AIKANA MAINONTA herpaantui tarvikepulan hydyttämänä. Jatkosodan lopulla *Oma väki* muistutteli osuus

”Miksi syömme enemmän kananmunia kuin ankanmunia?”

→

Sotienvälisessä Elannossa somistetaan näyteikkunoita malliksi.

Norjalaissyntyisen Arnold Olsenin Elannolle 1950-luvulla piirtämä mainosjuliste.



Osuuskauppa Keskimaan mainos-osastolla Jyväskylässä vallitsi sodanjälkeinen boheemi tunnelma.

kauppaväkeä yleisiin mielialoihin liittyvästä vastuusta. Ikkunasomisteisiin oli paneuduttava huolella, sillä oli haitallista, jos autiot näyteikkunat toittivat kaiken olevan loppumassa. Lisäksi lehti painotti, että ”tämän hetken mainonnan päätarkoituksena ei aina tarvitsekaan olla suoranainen myynti. Päätarkoituksena voi olla asiakkaiden opastaminen oikeaan kulutukseen ja liikkeen maineen ja yleisön suosion säilyttäminen.”

Oli kyse pitkäjännitteisyydestä: ”Meidän on ajateltava, että pian tulee aika, jolloin ostajat eivät ryntäile vehnäjauhojen tai mannaryynien perässä, vaan harkiten valitsevat ostopaikkansa.”

SODAN JÄLKEEN jälleenrakentamisen optimismi ja nouseva elintaso näkyivät



Kuva Lahden julistemuseo/Eetu-Pekka Heiskanen

”Pian tulee aika, jolloin ostajat eivät ryntäile vehnäjauhojen perässä.”

mainonnassa. 1950-luvulla SOK:n mainos-osasto teki opintomatkoja Tanskaan, Belgiaan, Ranskaan ja Sveitsiin. Vuonna 1953 osasto julkaisi *Osuuskaupan mainonta* -kirjan, joka on monipuolinen ja mukautettava opas mainonnan maailmaan. Ulkomainontaan alettiin panostaa ja mainonnanhoitajia ja somistajia täsmäkoulutetaan. Mainos-TV:n aloittaessa vuonna 1957 SOK oli alusta lähtien osakkaana mukana toiminnassa.

Vuonna 1963 käynnistettiin PR-ilmoitteluksi kutsuttu markkinointi, jossa esiteltiin SOK:n toiminnan ja asiakaspalvelun periaatteita. Kampanjassa oli kyse laveammasta ilmiöstä, kuten *Osuuskauppalehtikin* havaitsi: ”Se esittelee pikemminkin sen nykyaikaisen elämänympäristön, jonka osuuskauppa tuo ostajien tavoiteltaviin.”



1970-LUVUN ALUSSA mainososastolla oli jo liki 70 toimihenkilöä: johdon lisäksi kymmenen mainosneuvojaa, seitsemän piirtäjää, kymmenen somistajaa, seripainon väki sekä konttori, jota kutsuttiin "trafiikiksi".

Vuonna 1971 *Yhteishyvä*-lehden päätoimittaja **Seppo Simonen** kuvaili SOK:n mainonnan periaatteita: "Ei runollisuus tällä alalla kannata, ei esimerkiksi kannata panna perheenemäntää onnellisen näköisenä pesemään lattiaa jollakin ihmeaineella, ellei samalla asiallisesti selitä tämän aineen ominaisuuksia."

Simonen lisäsi pilke silmäkulmassa: "Suomalainen perheenemäntä yleensä on järkevä, taloudellisesti ajatteleva. Ei hän oikein käsitä, miksi mainoskuvassa pitäisi olla ruusu pesukoneen tai jääkaapin päällä."

Lähteet: Osuuskauppalehti 1939; Oma väki 1944; Osuuskauppalehti 6.3.1963; Osuuskauppalehti 1965 ja 1971; Helsingin Sanomat 16.4.1961 ja 18.4.1961; Helmiiriitta Honkanen: Vanha rakas Elanto. Elannon mainoksen historiaa 1905–1978. Lahden julistemuseon julkaisu n:o 8, 1994; Helmiiriitta Honkanen: Placatista julisteeksi. Suomalaisen julistetaiteen historiaa kirjapainotaidon alusta vuoteen 1960. Otava 1983.

Vappuna 1961 Helsingissä ihasteltiin Sokoksen talon uutta valomainosta. Piirros: Aaro Loponen



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen

VÄLKKYVÄ RUUTU EUROOPAN KATOLLA

SOK:N VALOMAINOKSISTA näyttävin, peräti aikansa Euroopan suurimmaksi väitetty, ilmestyi Helsingin Sokos-tavaratalon ja hotelli Vaakunan katolle huhtikuun puolivälissä 1961. Puolentoista metrin korkeiset valokirjaimet vilistivät 24 metrin pituisella taululla. Mainokset ja *Helsingin Sanomien* uutiset ilmestyivät pinnalle vuorotellen. Sähköjohtopareja oli satoja kilometrejä, kytkentöjä 40 000 ja hehkulamppuja 10 400 kappaletta. Lamppujen muovikupuja oli neljää väriä: valkoista, keltaista, punaista ja vihreää. *Helsingin Sanomat* raportoi: "Näppäräsormiset neitoset lyövät kootut lyhyet uutiset lehtitalossamme olevilla erikoiskoneilla stanssinauhalle, jonka lähetit kiidättävät Sokoksen talossa olevaan valouutisten toimistoon." Siellä rei'itetyt nauhat syötettiin lähetyslaitteeseen, joka siirsi merkit valotauluun. Kuten *Oma väki* selosti, "laitteen toimiessa hyppää valo aina seuraavan ryhmän samanväriselle lampulle". Oli ihmeellistä, että lamput pystyttiin muodostamaan "erilaisia mainoskuvioitakin!".

ENSIMMÄISENÄ KEVÄÄNÄÄN italialaisvalmisteen valomainos syttyi aina hämärän laskeutuessa ja sammui kello 23.15. Keskikesän valoisina iltoina pidettiin taukoa ja valotaulu heräsi henkiin taas heinäkuun puolivälissä.

Helsinkiiläiset hämmästelivät ydinkeskustan uutta mannermaisuutta. Kun matkustaja laskeutui junasta ja tupsahti rautatieaseman ovesta Asemaukiolle, valomainos kertoi hänen saapuneen pääkaupunkiin, tapahtumien keskipisteeseen. Ei ihme, että aukiolla seisoivat väkeä seuraamassa valotaulun välkettä. Tuoreiden uutisten ja mainonnan yhdistelmä muistuttaa nykyistä sähköistä mediaa.

Missä olit, kun tuli uutinen Berliinin muurin rakentamisen aloittamisesta, noottikriisistä, Vietnamin sodan alkamisesta, **Marilyn Monroen** kuolemasta? Aika moni oli Asemaukiolla, katse Sokoksen katonharjalla.



IKÄ ON VAIN NUMERO, TOTTA TOSIAAN

Noin 40 000 ihmisen joukkoon mahtuu työntekijöitä, jotka ovat syntyneet kuudella eri vuosikymmenellä. S-ryhmä ei aio enää kysyä työnhakijan ikää.

teksti SATU SAVELA kuva SANNA LIIMATAINEN

Food Market Herkun myyjä **Marjo Vuorinen** tiesi pienestä työstä saakka haluavansa kaupan tädiksi. Sellainen hän on ollut nyt yli 40 vuotta.

”Jos joku kysyy minulta, mitä teet työksesi, vastaan aina, että olen kaupan täti”, sanoo Vuorinen.

Ja ylpeä sellainen, sen ovat huomanneet muutkin.

”Eräs harrastuksestakin tuttu ihminen sanoi kerran, että taidat olla tittelistäsi aika ylpeä, koska kasvoit sitä sanoessasi ainakin 20 senttiä pituutta”, Vuorinen nauraa.

Kyllä, Marjo Vuorinen on ylpeä työstään. Ja sellaisia tekijöitä S-ryhmän henkilöstöjohtaja **Susa Nikula** toivoo kaupparyhmään. Viis siitä, miten paljon on ikää mittarissa.

”Haluumme hyviä tyyppejä, jotka ovat ylpeitä omasta työstään”, Nikula painottaa.

Nikulan mielestä iän ei pitäisi merkitä mitään työelämässä – vain osaamisella, motivaatiolla ja asenteella on merkitystä. Ja tietysti työkyvyllä.

Mutta monet tutkimukset ovat osoittaneet, että erityisesti yli 50-vuotiailla naisilla on ollut haasteita työllistyä.

”Kaikki tietävät, että Suomessa on tekijäpulaa, joka pahenee lähitulevaisuudessa. Toivon, että hyväkuntoiset seniори-ikäisetkin pysyisivät työelämässä pitkään mukana.”

KUN MARJO VUORISELTA kysyy ikää, hän tuumaa olevansa vanha. Vaikka iällä ei ole merkitystä, kerrotaan nyt kuitenkin, että Vuorinen on 57-vuotias.

”Meillä täällä Tapiolan Food Market Herkussa asiakaskunta on selkeästi iäkkäämpää, ja he arvostavat kokenutta myyjää. Saan siitä usein kiitosta.”

Asiakkaat ovatkin työn suola. Osa asiakkaista on tullut Vuoriselle hyvinkin tutuiksi vuosien varrella. Monelle yksinäiselle ihmiselle myyjä voi olla päivän ainoa puhekuppani.

”Asukkaat esittelevät minulle usein jopa vaateostoksiaan,” Vuorinen kertoo.

Hän arvelee olevansa työpaikkansa vanhimpia.

SUSA NIKULAN mielestä S-ryhmän työntekijöiden ikäjakama on tällä hetkellä ihan hyvä, eikä siinä ole isosti korjattavaa.

”Jättämällä kysymättä työnhakijoiden ikää haluamme vaikuttaa enemmänkin siihen, että esimiehet

eivät tekisi valintoja iän mukaan edes alitajuisesti.”

Moni tulee alalle kesätöihin ja jää sille tielle.

Koronaviruksen aiheuttamat haasteet ovat nostaneet kaupan alan arvostusta entisestään.

”Me olemme mukana takaamassa yhteiskunnan huoltovarmuutta. Tämä on upea ala”, Nikula kehuu.

Hän on viihtynyt S-ryhmässä koko työuransa, jos muutaman vuoden syrjähyppyä Kaliforniaan ei lasketa.

”Mutta silloinkin työsuhteeni pysyi, koska järjestin samalla S-ryhmän kokeille työharjoittelupaikkoja.”

Nikula on viihtynyt talossa, koska työ on todella monipuolista.

”S-ryhmän esimiehet ja henkilöstö ovat niitä, jotka varmistavat menestyksemme. Omassa roolissani pääsen auttamaan ja tukemaan heitä muun muassa kehittämällä toimintatapoja ja luomalla yhteisiä pelisääntöjä.”

S-RYHMÄN TEKIJÄT NUMEROLAIN

- S-ryhmä työllistää 40 000 ihmistä Suomessa, Virossa ja Venäjällä.
- Työntekijöiden keski-ikä on 36 vuotta
- 23 % työntekijöistä on alle 25-vuotiaita
- 10 % työntekijöistä on yli 55-vuotiaita

CLASSICO SQUEEZABLE

Korkealaatuinen Monini Classico extraneitsytoliiviöljy saatavilla nyt uudessa puristettavassa PET-pullossa.

Se sopii loistavasti kesään ja grillikauteen kasvis-, liha- ja kalaruokiin. Vuotamaton pullo on myös kätevä ottaa mukaan piknikille, mökille tai veneeseen.

Kätevä puristettava pullo takaa aina sopivan annostelun!



Etuja sinulle asiakasomistaja



Advanced Génifique -seerumi 50 ml

Ihon nuorekkuutta aktivoiva seerumi.

85,60 (107,-) 1 712,-/l (2 140,-/l)

Génifique-hoitovoide 50 ml

Kosteuttava ja ihon nuorekkuutta aktivoiva hoitovoide kasvoille.

71,20 (89,-) 1 424,-/l (1 780,-/l)

Génifique Repair -yövoide 50 ml

Ravitseva ja ihon nuorekkuutta aktivoiva yövoide.

76,- (95,-) 1 520,-/l (1 900,-/l)

Advanced Génifique Hydrogel Melting Mask

Ihoa kosteuttava ja heleyttävä kangasnaamio kasvoille. Yksittäispakattu.

10,40 (13,-)

TURVALLISESTI AURINGOSSA! Clinique-aurinkovoiteet suojaavat ihoa tehokkaasti UVA- ja UVB-säteiden haittavaikutuksilta. Ne sisältävät antioksidantteja, jotka aktivoivat auringon valosta ja suojaavat ihoa ennaltaehkäisten ikääntymisen merkkien muodostumista. Hellävarainen koostumus sopii kaikille ihotyypeille, myös herkällekin iholle. Ihotautilääkärien testaama. Öljytön. Kaikki Clinique-aurinkotuotteet ovat allergiatestattuja ja hajusteettomia.



Age Defense -BB-voide SK 30 40 ml

Kosteuttaa, tasoittaa ja suojaa ihoa sekä peittää ihon virheet. SK 30. Kaksi sävyä.

Superdefense-CC-voide SK 30 40 ml

Tasoittaa epätasaista ihonsävyä. Kevyt koostumus jättää miellyttävän tunteen iholle. Täydellinen meikkipohja kesään. SK 30. Kolme sävyä.

28,80 /kpl (36,-)

Face Shakewell -aurinkosuoja SK 50 30 ml

Erittäin kevyt, miltei näkymätön, 100 % mineraalipohjainen aurinkosuoja. Myös herkälle iholle ja silmänympärysiholle. Saatavana myös SK 30.

23,20 (29,-)

Virtu-Oil Body Mist -aurinkosuojasuoihke SK 30 144 ml

Viilentävä aurinkosuojasuoihke vartalolle. Ei jätä ihoa rasvaiseksi. Imeytyy nopeasti.

27,20 (34,-) 188,89/l (236,11/l)

Aurinkosuojapuuteri SK 30

Mineraalipohjainen aurinkosuojapuuteri kasvoille. Öljytön. Kaikille ihotyypeille. Neljä sävyä.

28,80 (36,-)

CLINIQUE



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2020.



BIO-TERM

Autobronzant Tonique -itseruskettava suihke 200 ml

Antaa vartalolle luonnollisen näköisen ja tasaisen sävyn sekä tekee ihosta silkinpehmeän.

23,20 (29,-) 46,60/l (58,-/l)

Waterlover Sun Milk -aurinkosuoja SK 50 200 ml

Joutsenmerkin saanut, vesistöystävällinen aurinkosuojavoide vartalolle ja kasvoille.

Water Lover Sun Mist -aurinkosuoja SK 30 200 ml

Vesistöystävällinen, kevyt aurinkosuojasuihke vartalolle ja kasvoille.

29,50 /kpl (36,90) 147,50/l (184,50/l)

Etusi

Ostaessasi kaksi Biotherm-tuotetta saat kierrätysmuovista valmistetun kesäkassin. (Arvo 30,-) Rajoitettu erä.



SHISEIDO

Refreshing Cleansing Sheets 30 kpl

Kätevä, ultrapehmeä puhdistusliina, joka poistaa iho- ja meikin tukkivat epäpuhtaudet, meikin ja ylimääräisen talin kasvoilta nopeasti ja helposti. 100 % puuvillaa.

21,20 (26,50)

WASO Beauty Smart Water 250 ml

Puhdistusvesi, joka puhdistaa, kosteuttaa ja pohjustaa ihoa. Puhdistaa ihon hellävaraisesti ja kosteuttaa sitä.

30,30 (37,90) 121,20/l (151,60/l)

Complete Cleansing Microfoam 180 ml

Puhdistusvaahto, joka poistaa kasvoilta täydellisesti meikin ja epäpuhtaudet.

39,60 (49,50) 220,-/l (275,-/l)



KAIKKI BY RAILY -TUOTTEET
-20%
ESIM.



UUTUUS

Pro Glow Perfect Lipstick

Huulipuna, joka sopii täydellisesti aikuiselle naiselle. Pitkäkestoinen sävy ja miellyttävä silkinpehmeä ja hoitava koostumus kosteuttaa huulia ja viimeistelee kasvot arkeen ja juhlaan.

27,- (34,-)

Beauty Essentials Pro Lift Eye Cream 15 ml

Aikuisen ihon tarpeisiin kehitetty silmänympärysvaivoide sisältää ravitsevia teho-aineita. Kosteuttava koostumus tekee ihosta kimmoisan, pehmeän ja heleän.

33,- (41,50)

Pro Glow Beauty Cream 50 ml

Ylellinen kasvovoide, joka suoja ja vahvistaa aikuista ihoa. Kosteuttaa ihoa syvältä ja tekee ihosta kimmoisan pehmeän.

46,- (58,-) 522,73/l (659,09/l)



Joe Blasco
COSMETICS



Huulipuna

Kosteuttava, silkisen pehmeä ja kevyesti levittyvä huulipuna. Runsaspigmenttinen huulipuna kestää huulilla koko päivän.

22,90 (28,90)

BB Cream 5in1 -voide 30 ml

Kevyesti sävyttävä päivävoide saa ihon näyttämään kauniin mattapintaiselta. Tasoittaa ja suojaa ihoa ikääntymiseltä sekä UVA/UVB-säteiltä, suojakerroin 15. Kaikille ihotyypeille.

29,90 (42,90)

Puristepuuteri

Erittäin hienojakoinen ja pehmeä puuteri meikin kiinnittämiseen sekä korjailuun päivän mittaan. Ohut puuteri sopii myös kasvojen varjostamiseen ja muotoiluun. Puuteri pitää ihon mattapintaisena koko päivän.

46,90 (56,90)

Ultamatte-rajausväri

Vedenkestävä rajausväri kestäviin silmänrajauksiin. Sopii myös luomiväriksi ja kulmien muotoiluun.

35,90 (44,90)

Eye Lifting Cream -silmänympärysvoide 15 ml

Erittäin hyvin imeytyvä silmänympärysvoide, joka sopii hyvin meikin alle. Säännöllisessä käytössä tasoittaa juonteita, kirkastaa ja kiinteyttää silmänympärysihoa.

38,90 (48,20)

Instant Youth Activator -kasvoseerumi 50 ml

Kolmivaikutteinen seerumi kiinteyttää ihoa, saa sen hehkumaan sekä vähentää juonteita. Ihoa silottava vaikutus on välitön. Sopii erinomaisesti meikin alle.

43,90 (55,-) 878,-/l (1 100,-/l)



**ANNA HIUKSILLES
LUPA LOISTAA**

KOSKA OLET SEN ARVAINEN

Luma Grothe



casting
crème gloss

Casting Crème Gloss
Luonnollinen, kiiltävä kevytväri.
Häivyttää ensimmäiset harmaat.

9,50 (11,90)



COLORISTA

Colorista Wash Out
Hoitava poispestävä sävyte.
Kestää hiuksissa 1-3 viikkoa.

6,30 (7,90)



COLORISTA

Colorista Permanent Gel
Intensiivinen kestävä.
Rohkeat hehkuvat sävyt.

7,10 (8,90)



Préférence

Préférence Blondissimes
Kiiltävä kestävä täynnä vivahteita,
vaalennukset ja raitatuotteet.

10,80 (13,50)

OSTAESSASI KAKSI
L'OREAL PARIS-
HIUSVÄRIÄ SAAT
HIUSHARJAN
(ARVO 12,-).
RAJOITETTU ERÄ.



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2020.

DOLCE & GABBANA

Light Blue EdT 25 ml

Välimerellisen raikas tuoksu, jossa on sisilialaista sitruunaa, omenaa ja valkoista ruusua.

48,90 (60,90)

Light Blue pour Homme EdT 75 ml

Lumoavan hienostunut, maskuliininen ja kevyt tuoksu, jossa välimerellistä sitrusta ja katajaa.

61,90 (77,50)

825,33/l (1 033,33/l)

Light Blue Pour Homme

Deo Stick 75 ml

28,90 (35,90)

385,33/l (478,67/l)

LIGHT BLUE -TUOKSUT
ETUHINTAAN, ESIM.



B Laura Biagiotti

Laura EdT 25 ml

Kepeän romanttinen tuoksu, jossa melonia, ruusua, valkoista persikkaa ja myskin sävyjä.

Lovely Laura EdT 25 ml

Naisellinen, eloisa ja herkkä tuoksu, jossa on kukkaisia ja puisia tuoksunuotteja sekä herkullista hedelmäisyyttä.

38,50 /kpl (47,90)

LAURA BIAGIOTTI -TUOKSUT
ETUHINTAAN



UUTUUS

BOTTLED, UNLIMITED
JA THE SCENT -STICKIT

-30%

BOSS
HUGO BOSS

Deo stickit 75 ml

Bottled, Bottled Unlimited tai
The Scent.

22,40 /kpl

(32,-) 298,67/l (426,67/l)



BOSS
HUGO BOSS

Bottled EdT 100 ml

Menestyvän miehen klassikkotuoksu, jossa hurmaavat omena, sitrus, seetripuu ja vetiver.

Bottled Unlimited EdT 100 ml

Vihreiden lehtien virkistävää raikkautta, kestävää energiaa ja aromaattista miehekkyyttä klassisessa fougère-tuoksussa.

73,- /kpl

(94,-) 730,-/l (940,-/l)

The Scent EdT 100 ml

Vastustamattoman viehtelevä tuoksu, jossa inkivääriä ja nahkaa.

79,90

(104,90) 799,-/l (1 049,-/l)

BOTTLED, BOTTLED
UNLIMITED JA THE SCENT
100 ML -TUOKSUT 50 ML:N
HINNALLA



Oscar de la Renta

Bella Blanca EdP 30 ml

Luonnon kauniista ilonaiheista, kuten valkoisista kukista inspiraationsa saanut kukkais-metsäinen tuoksu.

Bella Rosa EdP 30 ml

Sensuelli, elegantti ja naisellinen kukkais-metsäinen tuoksu itämaisilla vivahteilla.

Bella Essence EdP 30 ml

Kukkien täyttämän puutarhan inspiroima pirskahtelevan kukkais-itämainen tuoksu on valovoimaisen unohtumaton.

39,90 /kpl (49,90)



100 ML -TUOKSUT
50 ML:N -HINNALLA!

ESCADA

Flor Del Sol EdT 100 ml

Tuoksu vie Meksikon auringon alle daaliankukkien valtaamalle niitylle, johon tequila sunrise-cocktail tuo virkistystä ja raikkautta.

65,50 (85,90)

655,-/l (859,-/l)



SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

[AJATON]
NORDIC AGELESS
POHJOINEN KAUNEUS
EI KATSO IKÄÄ

JOPA
94%
AINESOSISTA
LUONNOLLISTA
ALKUPERÄÄ
VEGAANINEN



LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT



AJATON-TUOTTEET
-25%

AJATON-TUOTESARJAN RAVITSEVAT
KOOSTUMUKSET AUTTAVAT
PALAUTTAMAAN IHON NUOREKKAAN
JA HYVINVOIVAN HEHKUN.



AJATON Silmänympärysoide 15 ml

29,60 (39,50)

AJATON Päivävoide SK 30 50 ml

34,10 (45,50) 682,-/l (910,-/l)

AJATON Yövoide 50 ml

35,90 (47,90) 718,-/l (958,-/l)

AJATON Tiivistetty Seerumi 50 ml

37,10 (49,50) 742,-/l (990,-/l)

[KAUNIS]
INVISIBLE ILLUMINATION
RAIKAS OTE KAUNEUTEEN

VEGAANINEN



LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT



INVISIBLE ILLUMINATION
-TUOTTEET
-20%

INVISIBLE ILLUMINATION -MEIKKI-
TUOTTEIDEN KOOSTUMUKSET OVAT
TÄYNNÄ TEHOKKAITA IHONHOIDOLLISIA
RAAKA-AINEITA.



Invisible Illumination Instant Glow Sävyseerumi 30 ml

Invisible Illumination Instant Glow Sävyvoide 30 ml

27,90 /kpl (34,90)

Invisible Illumination Instant Glow Nestemäinen meikinpohjustaja
SK 30 30 ml

Invisible Illumination Nordic Light Valopisarat 15 ml

Invisible Illumination Instant Glow Poskipunapisarat 15 ml

23,90 /kpl (29,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2020.



WE CARE ICON
YHDESSÄ WWF:N
KANSSA LUONNON
SUOJELEMISEKSI

TEHDÄÄN HYVÄÄ YHDESSÄ

We Care Icon on lahjoittanut jo yli 100 000 euroa WWF:n luonnonsuojelutyölle. Jokainen myyty meikki- ja ihonhoitotuote tulee myös jatkossa kerryttämään lahjoituksia 5 sentillä.

WE CARE
ICON.



I Love Tigers -luomiväripaletti

Kaksi vaihtoehtoa: klassinen Nude tai hohdokas Party Nude. Kuusi intensiivistä luomivärisävyä trendikkään nudemeikin tekoon. Silkkisen hienojakoiset helmiäissävyt tuovat silmämeikkiin raikasta hehkua ja valoa. Mattasävyillä luot samettisen pehmeän meikkaustuloksen. Jokaisesta myydyistä tuotteista lahjoitamme yhden euron WWF Suomelle tiikeriensuojelutyöhön.

14,15 /kpl (18,90)



My Love Luxe -huulikiilto

Ylellisen näyttävä ja superkiiltävä koostumus antaa huulille myös täyteläisyyttä. Valloittavat efektipigmentit. Vegaaninen.

7,40 (9,90)



My Love Nude -nudehuulikiilto

Hoitava ja luonnollinen nudehuulikiilto ilman helmiäispigmenttejä. Vegaaninen.

5,90 (7,90)

KAUNEIN MEIKKI SYNTYY LAADUKKAILLA SIVELTIMILLÄ JA TARVIKKEILLA
Laajasta valikoimasta on helppo löytää uudet vegaaniset luottosiveltimet.

Brow Spoolie -kulmaharja

4,40 (5,90)

Expert Crease -pyörästetty
varjostussivellin
Ripsi- ja kulmakampa

5,90 /kpl (7,90)

Expert Angled Blush
-viistopäinen kasvomeikkisivellin
Expertn Strobing Fan
-viuhkasivellin

11,10 /kpl (14,90)

Expert Luxe Powder -iso
puuterisivellin

13,40 (17,90)

We Care Icon Hybrid
-meikkisieniseti

Ainutlaatuinen 3D-muotoiltu
meikkisieniduo virheettömän
meikkipohjan ja meikin tekoon.

9,60 (12,90)



WE CARE
ICON.



SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



bertil's health Kyolic Original 100 tabl.

Jälkihajuton. Kylmäkypytetyn valkosipulitabletin vaikutuksista on julkaistu jo yli 750 tieteellistä julkaisua. Tärkeä sydänterveydelle ja luonnossa liikkujille.

26,80 (33,50) 0,27/tabl. (0,34/tabl.)



bertil's health Carmolis Yrttitippa 80 ml

Suomen suosituin yrttiainemiste. Ruuansulatukselle. Sekoita pienen määrään vettä.

8,50 (10,60) 106,25/l (132,50/l)



Bioteekin Probiootti plus 100 kaps.

Sisältää neljä erilaista tutkittua bakteerikantaa sekä bakteereiden hyvinvointia tukevia aineita.

15,90 (19,90) 0,16/kaps. (0,20/kaps.)

Bioteekin Probiootti comp 80 kaps.

Neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa sekä glutamiinia ja suolen limakalvon hyvinvoinnille tärkeää biotiinia. Sopii koko perheelle.

19,90 (24,90) 0,25/kaps. (0,31/kaps.)



Bioteekin Omega Duo 120 kaps.

Yksi DUO-kapseli päivässä varmistaa riittävän EPA:n ja DHA:n saannin puhtaasti ja turvallisesti myös silloin, kun ruokavalioon kuuluu vain vähän kalaa.

29,90 (38,50) 0,25/kaps. (0,32/kaps.)



Diasporal magnesium 300 mg -juomajauhe 20 ps

Nopeatuhoon, appelsiininmakuinen magnesiumsitraatti-juomajauhe lihaksille ja nivelille. Imeytyy nopeasti ja vaikuttaa pitkään.

Diasporal magnesium 300 mg direkt 20 ps

Käyttövalmiit, sitruunanmakuiset magnesiumrakeet nautitaan sellaisenaan. Lihaksille ja nivelille.

10,80 /kpl (13,50) 0,54/ps (0,68/ps)



Nordic Health Rautasuusuihke, 192 suihkausta

Erittäin vatsaystävällinen rautasuusuihke imeytyy tutkitusti ja välittömästi posken limakalvolta verenkiertoon. Päiväannos sisältää 5 mg erinomaisesti imeytyvää rautaa.

20,70 (25,90)



A. Vogel Cynara Artisokkakuute 50 ml

Edistää normaalia ruuansulatusta ja kolesterolitasojen pysymistä normaalina.

10,20 (12,80) 204,-/l (256,-/l)



A. Vogel Silmätipat 10 ml

Kuiville ja ärtyneille silmille. Säilyy avaamisen jälkeen jopa 6 kk.

9,50 (11,90)



Vivania Beauty Shot 500 ml

Sisältää 1. tyypin hydrolysoitua Peptan®-kollageenia, hyaluronihappoa ja C-vitamiinia, jotka vahvistavat ihon rakennetta ja edistävät ihon kimmoisuutta ja kosteustasapainoa. Myös mangomelonin makuinen.

16,40 /kpl (20,50) 32,80/l (41,-/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2020.



Nutri Enrich -shampoo 250 ml

Syväkosteuttava ja ravitseva shampoo kuiville ja elottomille hiuksille.

10,90 (15,90) 43,60/l (63,60/l)

Nutri Enrich -hoitoaine 200 ml

Syväkosteuttava hoitoaine kuiville ja elottomille hiuksille.

12,90 (18,90) 64,50/l (94,50/l)

Invigo Sun -UV-suojasuihke 150 ml

Hiuksiin jätettävä UV-suojasuihke värjätyille hiuksille.

13,90 (19,90)

Invigo Sun -aurinkoshampoo 50 ml

Puhdistava aurinkoshampoo hiuksille ja vartalolle. 70,-/l (98,-/l)

Nutri Enrich -shampoo 50 ml 70,-/l (98,-/l)

Nutri Enrich -tehohoito 30 ml

3,50 /kpl (4,90)



Color Motion -shampoo 250 ml

Värin lukitseva rakennekorjaava shampoo.

13,90 (19,90) 55,60/l (79,60/l)

Color Motion -hoitoaine 200 ml

Värin lukitseva rakennekorjaava hoitoaine.

16,90 (23,90) 84,50/l (119,50/l)

EIMI Extra Volume muotovaahdo 300 ml

Vahva tuuheuttava muotovaahdo.

EIMI Mistify Me Strong -hiuskiinne 300 ml

Keskivahva hienojakoinen hiuskiinne.

16,90 /kpl (23,90) 56,33/l (79,67/l)

EIMI Extra Volume muotovaahdo 75 ml

EIMI Mistify Me Strong -hiuskiinne 75 ml

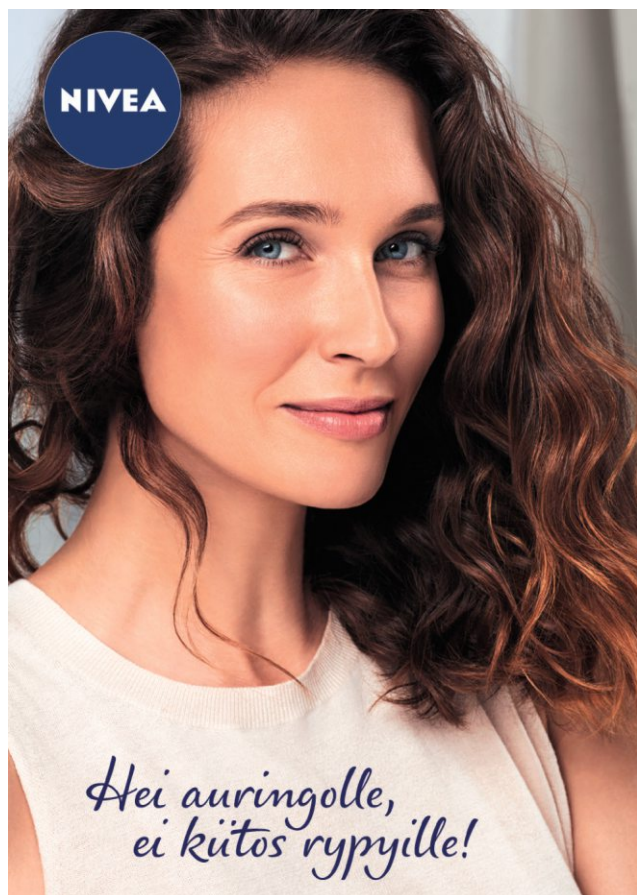
7,90 /kpl (9,90) 105,33/l (132,-/l)



WELLA
PROFESSIONALS

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



NIVEA Q10 -TUOTTEET
S-ETUHINTAAN
-20 %

Q10 Firming + Bronze -vartaloemulsio 200 ml

Asteittain päivettävä, vartaloa kiinteyttävä emulsio.

6,32 (7,90) 31,60/l (39,50/l)

Q10 POWER Anti-Wrinkle + Firming -päivävoide SK 30 50 ml

Suojaa tehokkaasti UV-säteiden aiheuttamilta vanhenemisen merkeiltä.

10,- (12,50) 200,-/l (250,-/l)

Q10 POWER Anti-Age Multi-Action Pampering Oil -kasvoöljy 30 ml

Sekoitus luonnollista Q10:tä ja luonnonmukaista arganöljyä.

14,32 (17,90)



BM
COSMECEUTICALS
SENSITIVE
SKIN

Cleanser With Sucrose -puhdistusvoide 100 ml

Hoitava sukralfaatipuhdistusvoide kaikille ihotyypeille.

15,90 (19,90) 159,-/l (199,-/l)

Päivä- tai yövoide 50 ml

Ryppyjä ehkäisevä ja ihoa vahvistava päivävoide normaalille ja sekaiholle sekä kuivalle iholle. 800,-/l (1 000,-/l)

Gel 28 -tehooseerumi 30 ml

Anti-age-tehooseerumi ryppyihin ja juonteisiin. Sopii myös silmänympärysiholle.

40,- /kpl (50,-)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.6.2020.



Polaar

Icymagic Eye Cream -silmänympäryvoide 10 ml

Turvotusta laskeva hoito silmänympärysiholle.

27,10 (33,90)

Eclat Boreal -mikrokuorintavahto 100 ml

Puhdistava mikrokuorintavahto.

30,30 (37,90) 303,-/l (379,-/l)

Eclat Boreal -geeli 50 ml

Kirkastava ja kosteuttava geeli.

Eclat Boreal -voide 50 ml

Kirkastava ja kosteuttava voide.

35,10 /kpl (43,90) 702,-/l (878,-/l)

PIZ BUIN
-AURINKOSUOJATUOTTEET
S-ETUHINTAAN
-20 %



PIZ BUIN

TÄYDELLISEEN AURINKOELÄMYKSEEN MISSÄ IKINÄ OLETKIN!

Kosteuttava aurinkosuoja-voide suojaa ihoa haitallisilta UVA- ja UVB-säteiltä jättäen ihon silkinpehmeäksi. Aloe veraa sisältävä after sun -voide palauttaa ihon luonnollisen kosteustasapainon ja viilentää.

After sun -voide 200 ml

12,70 (15,90) 63,50/l (79,50/l)

Aurinkovoide SK 30 200 ml

17,50 (21,90) 87,50/l (109,50/l)

Aurinkovoide SK 50 200 ml

19,10 (23,90) 95,50/l (119,50/l)

LANCASTER-
AURINKOSUOJATUOTTEET
S-ETUHINTAAN
-20 %



UUTUUS

LANCASTER

Sun Beauty Comfort Touch Cream -aurinkovoide kasvoille SK 50 50 ml

Kosteuttavaa aktiivista suojaa, anti-ageing-vaikutus.

26,30 (32,90) 526,-/l (658,-/l)

Sun Beauty Velvet Milk -aurinkovoide vartalolle SK 30 175 ml

Pitää ihon pehmeänä ja miellyttävän tuntuksena.

27,90 (34,90) 159,43/l (199,43/l)

Golden Tan Maximizer -after sun -voide 125 ml

After sun -voide, joka voimistaa rusketusta ja tehostaa sen kestoa jopa kuukaudella. Pitää ihon pehmeänä ja heleänä.

30,30 (37,90) 242,40/l (303,20/l)



ALOE VERA -LINJA Geeli 100 ml 5,20 (6,50) 52,-/l (65,-/l) Kuorinta 150 ml tai suihkugeeli 500 ml 6,30/kpl (7,90) 12,60-42,-/l (15,80-52,67/l) **KOOKOS-LINJA** Shampoo 250 ml tai hoitoaine 180 ml 4,70/kpl (5,90) 18,80-26,11/l (23,60-32,78/l) Hiusöljy 100 ml 8,70 (10,90) 87,-/l (109,-/l)



LUOMUSERTIFIOIDUT
KOOKOS- JA ALOE VERA
-LINJAT S-ETUHINTAAN
-20 %

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

RAKKAUDESTA POHJOISEEN LUONTOON

LAHJOITAMME JOKAISESTA LÄHDE-KAMPANJATUOTTEESTA
50 SENTTIÄ SUOMEN LUONNONSUOJELULIITOLLE*



**TUE KANSSAMME
SUOMEN SUOALUEITA**



JOPA
95%
AINESOSISTA
LUONNOLLISTA
ALKUPERÄÄ



**LÄHDE Tehokosteuttava päivävoide SK 30
50 ml**

Silkisen kevyt koostumus antaa päivittäisen
suojan auringon UVA/UVB-säteilyä vastaan ilman
tahmeaa lopputulosta.

16,70 (20,90) 334,-/l (418,-/l)

LÄHDE Tehokosteuttava seerumi 30 ml

Kosteuttaa tehokkaasti ja häivyttää hienojen
juonteiden näkymistä jättäen ihon täyteläiseksi,
kimmoisaksi ja raikkaaksi.

21,50 (26,90)

**LÄHDE Tehokosteuttava 72h geelinaamio
150 ml**

Auttaa palauttamaan raikkaan, kimmoisan
ja hyvinvoivan ilmeen. Tuotteen viilentävä
geelikoostumus virkistää välittömästi.
Sopii kaikille ihotyypeille.

18,- (22,50) 120,-/l (150,-/l)



**ODOTETTU
KULUTTAJAJEN SUOSIKKI**



VEGAANINEN





**HERÄTÄ KASVOJESI
KESÄINEN HEHKU**

ARCTIC SUN IHON SÄVYN HELEYTTÄJÄ





UUTUUS

Arctic Sun Ihon sävyn heleyttäjä 30 ml

Kevyt, geelimäinen korostustuote, joka antaa iholle luonnollisen, päivettyneen hehkun. Käytä kasvoilla sellaisenaan, meikkivoiteeseen sekoitettuna tai meikin päällä korostustuotteen tapaan.

12,90



Nordic Berry -maskarat 8 ml

Mustikkaa ja variksenmarjaa sisältävät maskarat tekevät ripsistä näyttävät ja hoidetun näköiset.

10,90 /kpl (14,90)

Vedenkestävä Silmänrajaustussi 1,1 ml

Samettisen pehmeä ja tarkka tussinkärki liukuu vaivattomasti iholle ja luo syvänmustat, tasaiset rajaukset.

11,90 (15,90)



HUIPPU-
HINTAAN



Luminous Shine Kosteuttava ja täyteläistävä huulikiilto 5 ml

Sisältää kosteuttavia ja huulille täyteläisen lopputuloksen antavia pohjoisia raaka-aineita.

7,90 (10,90)

Nordic Nude Air-Light Irtopuuteri 10 g

Ilmavan kevyt, pitkäkestoinen ja läpikuultava irtopuuteri meikin viimeistelyyn ja kiinnittämiseen.

16,90 (26,90)



Natural Glow Aurinkopuuteri 10 g

Natural Glow Poskipuna 4 g

11,90 /kpl (14,90-15,90)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

#NoWorries



Palvelun hinta alk.

43,90 €/kk

Olitpa kotona tai muualla, elämäsi tärkeimpien asioiden on syytä olla turvassa.

Kodin hälytysjärjestelmä valvoo 24/7 ja suojaa kotisi paloilta, murroilta ja monilta muilta vahingoilta.

Tilaa nyt: sectoralarm.fi/bonus



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



Home of Safety

"Kauppareissu voi olla luksusta"

Juontaja Anni Hautala etsii kaupoista uutuustuotteita ja keksii mökille nopeita ruokia.

teksti RIINA-MARIA METSO kuvat PANU PÄLVÄÄ

Lasillinen vettä herättää

"Kun kello soi viideltä, en tee kotona mitään aamutoimia. Hyppään vain vaatteisiin, jotka olen laittanut edellisenä iltana pukeutumisjärjestykseen. Töissä minulla on kaikki tarvittava kuten hammasharja ja kasvorasva. Syön aamiaisenkin vasta työpaikalla.

Heti herättyäni juon kuitenkin ison lasin vettä. Se on taikakeino, jota olen käyttänyt 15 vuoden ajan työskennellessäni *Aamulypsyssä*. Kun juon jättilasillisen yhdellä kulauksella, herään heti. Töissä syön aamupalaksi kasviksia, hedelmiä, kananmunaa ja puuroa."

Pata toimii aina

"Lähetyksen jälkeen on aina hirveä nälkä. Normaalioloissa olemme raapimassa lounasravintolan ovea heti puoli yhdeltätoista. Koronan vuoksi ravintolat ovat kuitenkin kiinni. Siksi ajoin tänään suoraan kotiin ja söin edellisenä iltana tekemääni makaronilaatikkoa.

Arkiruokani on terveellistä ja helppoa. Teen paljon keittoja ja laatikoita, ja tykkään hirveästi pataruoista. Teen usein esimerkiksi välimerellistä kanapataa, johon laitan kanan rintapalojen lisäksi tomaattikastiketta, oliiveja ja fetaa. Lisukkeeksi keitän riisiä tai syön padan keiton tavoin. Rakastan liemiä."

Kaupoissa on hyvät valikoimat

"Haluaisin olla se järkevä kokkaaja, joka suunnittelee viikon ruoat valmiiksi tarjousten perusteella. En ole. Usein käy niin, että ostan tomaatteja, ja huomaan kotonani, että niitä jo olikin.

Rakastan kaupassakäyntiä. Joskus teen luksuskauppareissuja, joilla saan ostaa erikoistuotteita. On ihanaa, että kaupan valikoimat ovat nykyään niin hyvät ja monipuoliset. Viimeksi löysin luksusreissullani ruokusa kasvavaa paksoita eli pinaattikiinankaalia. On kiva, että tulee myös kokonaan uusia elintarvikkeita. Niitähän etsitään myös *Suomalainen menestysresepti* -ohjelmassa, jonka tuomarina toimin."

Aamupäivällä jaksaa liikua paremmin

"Käyn kaksi kertaa viikossa jumpassa heti aamupäivällä yhdentoista aikaan. Jumpparyhmäämme kuuluvat muun muassa näyttelijä **Armi Toivanen** ja stylisti **Lotta Luolamo**.

"Töissä syön aamupalaksi kasviksia, hedelmiä, kananmunaa ja puuroa."

"Puoli tuntia on optimaalinen aika päiväunille", sanoo Anni Hautala.

ANNI HAUTALA, 37

KUKA?

Radio- ja televisiojuontaja, joka on kirjoittanut kirjat *Annin ruokakirja* ja *Annin ruokakirja 2*.

ASUU
perheineen Helsingissä.

TOIMII
tuomarina *Suomalainen menestysresepti 2020* -ohjelmassa, joka nähdään Nelosella kesälä 2020.

Teemme crossfitin tyypisiä treenejä: kyykyjä, punnerruksia ja leuanvetoja. Minun on liikuttava heti töiden jälkeen. Jos tulen välillä kotiin, en enää jaksa lähteä minnekään.

Lisäksi käyn kävelyillä ja liikun metsässä. Yritän joka päivä myös istua kolme minuuttia paikallani ja tehdä silmät kiinni hengitysharjoituksen. Vaikka aika on lyhyt, en joka päivä jaksa tehdä sitä."

Tiskaus on terapeutista

"Inhoan imurointia, lattianpesua ja pölyjen pyyhkimistä. Olen enemmän järjestelijä. Tavarointia järjestelmällä saa nopeasti kodin näyttämään siistiltä. Vaikka siivous ärsyttää, kotitöistä tulee hyvä mieli.

Välillä tykkään tiskata mökillä käsin. Tiskatessa näkee työnsä tuloksen. Se on terapeutista."

Kattilallinen perunoita pelastaa

"Kesällä, kun lapsi ei ole koulussa, elämästä tulee helposti pelkkää ruoanlaittoa. Kun aamupalan saa korjattua, pitääkin jo alkaa miettiä lounasta. Viime kesänä keksin avuksi quesadillat, joiden väliin voi laittaa mitä kaapista löytyy. Ne toimivat sekä lounaana että välipaloina.

Vastikään luin jostain vanhasta kesälehdestä uuden vinkin, jota hyödynnän tänä kesänä. Aion keittää lounaaksi niin ison kattilallisen uusia perunoita, että niitä voi syödä kylmänä myös iltapalaksi kalan tai jonkun ihanan kastikkeen kanssa."

Puoli tuntia päiväunia riittää

"Olen hyväksynyt kohtaloni aikaisten herätysten suhteen. Olen muutenkin virkeimmilläni aamulla. Iltapäivällä alan jo nuupahtaa.

Nuorempana aikaisin herääminen oli kauheaa, mutta lyhyet yöunet eivät haitanneet. Nyt se on kääntynyt toisin päin. Yritän mennä nukkumaan illalla yhdeksän-kymmenen aikaan, mutta liian usein huomaan, että kello on puoli yksitoista ja ripustan vielä pyykkiä. Arkena univajetta kertyy koko ajan, mutta korjaan sen viikonloppuna. Pystyn nukkumaan lauantaisin yhteenkin päivällä." ■

SWEET BABY RAY'S
GOURMET SAUCES

The Sauce
is the Boss!



The
Sauce
is
the
Boss!
No. 1 USA

Käytä kylmänä tai kuumana.
Soveltuu myös marinointiin.
Sweet Baby Ray's kruunaa grilliaterian!

Lisää grillaus inspiraatiota ja reseptejä www.sweetbabyrays.com

SWEET BABY RAY'S BBQ-KASTIKE
Kesän grillimestareille



**MADE IN
USA**

Löydä kesän
naposteluherkut
S-ryhmän kaupastasi



Närpiössä kasvaa terveesti maukkaampi huomina



www.närpiönvihannes.fi
f /närpiönvihannes

Osuuskunta Närpiön Vihannes on suomalaisen kasvihuoneviljelyn huippujoukkue, joka ammentaa osuustoiminta-aatteesta ja kuluttajien kuuntelemisesta. Se valtaa alaa myös karkkien terveellisenä vaihtoehtona.

NÄRPION VIHANNEN osuustoimintamalli on osoittanut käytännössä, että perinteinen aate soveltuu upeasti 2020-luvun maailmaan. Tämän aidompaa, läpinäkyvämpää ja vastuullisempaa toimintamallia saa yrityselämässä etsiä.

– Vuonna 1957 perustetun, nykyään 37 viljelijän omistaman osuuskunnan jäsenet eivät ole toistensa kilpailijoita, vaan jokainen hyötty yhteisestä pakkaamosta sekä myyntiä, markkinointia ja hallintoa hoitavasta yksiköstä. Viljelijät voivat keskittyä ydinosaamiseensa, kasvihuonevihanneiden kasvattamiseen 365 päivää vuodessa, myynti- ja markkinointijohtaja **Jonas Lundström** toteaa.

VILJELIJÄT OVAT SITOUTUNEET kasvattamaan maailman puhtainta, sataprosenttisesti suomalaista ruokaa ja tarjoamaan uudelle sukupolvelle valintoja terveelliseen elämään. Noin kunnianhimoiset lupaukset näkyvät käytännössä ympäristötökoina ja jatkuvana vuoropuheluna kuluttajien kanssa. Tälläkin hetkellä osuuskunnassa muhii viitisenkymmentä uutta kehitysaihiota, joista yksikään ei pääse markkinoille ilman meidän suomalaisten painavaa mielipidettä. Siitä pidetään huoli makutesteillä ja erilaisilla markkinatutkimuksilla.

KASVIHUONEISSA KASVANEISTA Närpiön Vihannoksen pikkunaposteltavista on tullut oivallinen täsmäherkku myös välipalakatgoriaan. Aika on nyt kypsä tarjota terveellisempiä makupaloja, ja Lundström näkee karkkipussin tavoin pakattujen minitomaattien ja -paprikoiden valtaavan uusia myyntipaikkoja esimerkiksi kassojen lähistöltä, huoltoasemien valikoimasta ja vaikka elokuvateattereiden tiskeiltä.

Närpiön Vihannes on valmis terveellisempään huomiseen, se näkyy myös heidän luomassaan kasvisreseptit.fi-palvelussa, jossa on päivittäin tuhansia käyttäjiä. Yhteistyökuvit asiakkaiden kanssa pelaavat hyvin ja pallo on siirtynyt lähelle maalia – kuluttajat ratkaisevat omilla valinnoillaan, miten paljon kotimaisia kasviksia kunkin lautaselleen laittavat.



Raikas tomaattisalsa

5 kpl Närpiön Vihannoksen tomaattia
1/2 kpl Närpiön Vihannoksen chiliä
1 kpl Punasipuli
2 kpl Valkosipulikynttä
1 ruukku Tuoretta korianteria
1 kpl Lime
2 tl Suolaa

Ohjeet

1. Huuhtelee ja pienistä tomaatit ja chili.
2. Pienistä myös korianteri.
3. Kuori ja hienonna punasipuli.
4. Kuori ja purista valkosipulinkyntnet.
5. Aseta ainesosat kulhoon.
6. Purista päälle limemehua, lisää suola ja sekoita hyvin.

Kasvis.fi
reseptit

Sopii loistavasti
lisukkeena monien
ruokien kanssa.

Maukasta riisiä kahdessa minuutissa



Chermoula-kanavartaat

Annoksia: 2. Valmistusaika: 60 min

- 250g Kananrintafileetä suikaloituna
- 1 Punainen paprika pilkottuna
- Varrastikkuja
- 50g Granaattiomenan siemeniä
- 250g Uncle Ben's Express Klassikko kasvisriisiä

Baba Ghanoush:

- 1 Munakoiso
- 2 rkl Oliiviöljyä
- 1 Valkosipulin kynsi murskattuna
- 1 Sitruuna
- 1 rkl Tahinia

Yhdistä marinadin ainekset monitoimikoneessa ja sekoita kunnes seos on tasaista. Mausta suolalla ja pippurilla tarvittaessa. Siirrä marinadi isoon kulhoon kanapalojen ja paprikoiden kanssa. Aseta jääkaappiin marinoitumaan pariksi tunniksi.

Lämmitä uuni 180c asteeseen baba ghanoushia varten. Halkaise munakoiso kahtia pituus-suunnassa ja pistele molempiin puolikkaisiin reikiä haarukalla. Voitele puolikkaat 1 rkl oliiviöljyllä ja asettele ne ritilälle. Paista niitä uunissa 45 minuutin ajan, kunnes ne ovat pehmeitä.

Lisää valkosipuli, puolikkaan sitruunan mehu, tahini ja muutama tippa öljyä monitoimikoneeseen ja sekoita. Lisää pehmeä munakoiso joukkoon. Sekoita kunnes sileää tai kunnes rakenne on mieluisa. Mausta oman makusi mukaan ja aseta sivuun.

Marinadi:

- ½ Sipuli paloitteltuna
- Pieni kourallinen korianteria, varret poistettu
- Pieni kourallinen persiljaa, varret poistettu
- 1 Valkosipulin kynsi murskattuna
- 4 rkl Oliiviöljyä
- 1 Sitruunan mehu puristettuna
- 1 tl Paprikajauhetta
- 1 tl Punaviinietikkaa
- 1 tl Jauhetta kuminaa

Lämmitä uuni kuumaksi grillilämmölle. Laita vartaisiin vuorotellen kanaa ja paprikaa ja asettele ne foliopäällysteisen uunivuon päälle. Kypsennä vartaiden molempia puolia noin 5 minuutin ajan ja varmista, että vartaat saavat väriä ja grillistä tyyppilliset hiilireunat.

Valmista Uncle Ben's riisi pakkauksen ohjeiden mukaan. Jaa kulhoihin ja aseta kanavarras kulhon päälle ja viimeistele asettamalla iso lusikallinen baba ghanoushia viereen. Ripottele granaattiomenan siemeniä päälle ja tarjoile.





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

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

VASTAA 15.6.2020 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 3/2020, PL1, 00088 Helsinki. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 4/2020

EDELLISEN lukijakilpailun voitti **Anne Lauronen** Vantaalta.

ETUJA SINULLE

Yhteishyvän mennessä painoon ei ollut vielä tietoa, miten koronaviruksen aiheuttama poikkeustilanne vaikuttaa kesän tapahtumiin. Siksi lehdessä ei tällä kertaa ole Etuja sinulle -osiota. Edut julkaistaan digitaalisesti, jolloin niitä voidaan ajantasaistaa helpommin. Löydät edut osoitteesta www.s-kanava.fi/web/s/edut

OIKAISUJA

HUHTIKUUN YHTEISHYVÄSSÄ kerrottiin virheellisesti, että asiakasomistajat ostivat vuoden aikana keskimäärin noin 2,1 kiloa määmiä. Luku kertoo määmiä ostaneiden asiakasomistajien keskimääräisen ostomäärän.

JUTUSSA SUOMALAISISTA kahvinjuojista oli kuvattu mäntsäläläinen Marko Mettenranta. Kuvatekstissä sukunimi oli virheellisesti Merenranta.



VUONANKAALISTA

kertovan jutun kuvatekstissä nimet olivat menneet väärin päin. Yhteiskuvan nuoret puutarhurit ovat takarivissä: Jenni Haapasalo, Annika Luhtala, Mikko Luhtala ja Petri Haapasalo. Edessä Hanna Helenius.



Herbamare Spicy maustaa kesän herkut!

Helppo punajuurihummus

Resepti: Hellapoliisi

Hummus on mainio kesäherkku. Valmista annos ja dippaile kasviksia tai nauti leivän seurana.

240 g valutettuja, käyttövalmiita kikherneitä
1-2 valkosipulinkynttä
½ dl oliiviöljyä
½ dl Punajuurimehua
¾ dl suolattomia maapähkinöitä
1 tl Herbamare Spicy -yrttisuolaa

Valuta kikherneet ja laita ne tehosekoittimeen. Kuori valkosipulinkynnet ja lisää joukkoon. Valuta joukkoon oliiviöljy, punajuurimehu, suolattomat maapähkinät ja Herbamare Spicy. Jauha tasaiseksi tahnaksi. Tarkasta maku.



Maku tuoreista yrtteistä ja ranskalaisesta merisuolasta – chilillä terästettynä! Löydät Herbamare Spicyn Prismoista ja isoimmista S-marketeista.

HAVU MÄNTYSUOPA

– 100 vuotta –



TOLU

PUHDAS KOTI -
TOLUN TUTULLA
TUOKSULLA!



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
MARMATUS

Ristikon
voittaja:
Katja Kuitto,
Savitaipale

S	I	A	M
E	K	A	M
A	I	N	I
I	N	I	N
K	R	O	S
A	V	L	A
K	A	T	I
S	I	N	E
T	O	I	M
A	S	O	T
U	S	A	N
A	L	T	A
S	N	A	N

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

YHTEISHYVÄ.FI



Maista uutta!



Herkulliset uutuudet nyt S-ryhmän
myymälöissä ja verkkokaupassa.

Northern Magic. Made Real.

17.6.

Kesäkuussa vietetään juhlapäivää, jota moni odottaa varmasti innolla: 17.6. on nimittäin Syö vihanneksesi -päivä. Aineksia päivän viettoon saattaa olla jääkaapissa jo valmiina, sillä 16.6. on tuoreiden vihannesten päivä. Ravitsemussuositusten mukaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä pitää syödä muulloinkin vähintään puoli kiloa päivässä.



S-ryhmässä myytiin viimeisen vuoden aikana 3 001 163 rasiaa tai pussukallista herkkusieniä.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

”OTA TÄYSI HYÖTY ostotiedoistasi”



Omat ostot on asiakasomistajien palvelu, jonka avulla saat omat ostotietosi hyötykäyttöön. Palvelusta näet mm. ostoskorisi kotimaisuusasteen sekä kuinka paljon ostat kasviksia.



UUTTA: Omat ostot -palvelussa on nyt myös Perhejako. Perhejaon avulla voitte jakaa Omat ostot -palvelun ostotiedot perheen kesken.

Tutustu palveluun: [S-kanava.fi/perhejako](https://s-kanava.fi/perhejako)