

1/20

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

Kolilta kajahtaa

POHJOIS-KARJALAN
OSUUSKAUPPA ON
RYHTYNYT TAISTOON
OMAN MAAKUNNAN
PUOLESTA

MENESTYSRESEPTI
Kekseliäät
Boltsi-pyörökät
syntyivät vahingossa

TAMMERIN TARINA
Marsalkka
Mannerheim oli uljaan
hotellin vakiovieras

KIINNI ELÄMÄÄN
Mariannen, 25,
haave vakituisesta
työstä toteutui





Muista myös
AXAn granolat
ilman lisätyä
sokeria.

Kokeile runsaat & herkulliset AXA Gold -sarjan myslit.



**45 %
hedelmiä &
pähkinöitä**



**47 %
siemeniä,
marjoja &
hedelmiä**

www.axa.fi

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



Pauliina Seppälän mielestä liian moni kärsii irrallisuudesta, s. 32.



Tuttu appelsiini yllättää monipuolisuudellaan, s. 34.



Lieksalaiset saivat uuden liikuntahallin osuuskaupan tuella, s. 18.

Hernekeitto on suomalaisten suosikkiruoka, s. 55.



Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 87 Hiltunen
- 92 Muistatko tämän?
- 107 Etuja sinulle
- 113 Ristikko
- 115 Hyvä päivä

Sisällys ^{01/2020}

11 Virtaa auringosta

Aurinkoenergia on tulevaisuudessa entistä merkittävämpi energianlähde.

13 Kolminkertaisesti kotimaista

Suosittu Kotimaista-sarja uudistuu ja laajenee.

15 Pohjoisen kultaa

Yli 90 prosenttia rypsiöljyn rasvasta on terveydelle hyödyllistä pehmeää rasvaa.

17 "Töissä ei äksyillä"

Äidin ja tyttären suhde on lämmennyt yhteisen työpaikan ansioista.

18 Tapaus Pohjois-Karjala

Osuuskauppa on ottanut aktiivisen roolin maakunnan elinvoimaisuuden säilyttämisessä.

26 Talkoolaiset

Valokuvaaja Touko Hujanen vieraili suomalaisissa talkoissa.

32 Viisaat sanat

Yrittäjä Pauliina Seppälä haluaa vähentää irrallisuutta ja tuoda ihmiset yhteen.

34 Aurinkoenergiaa

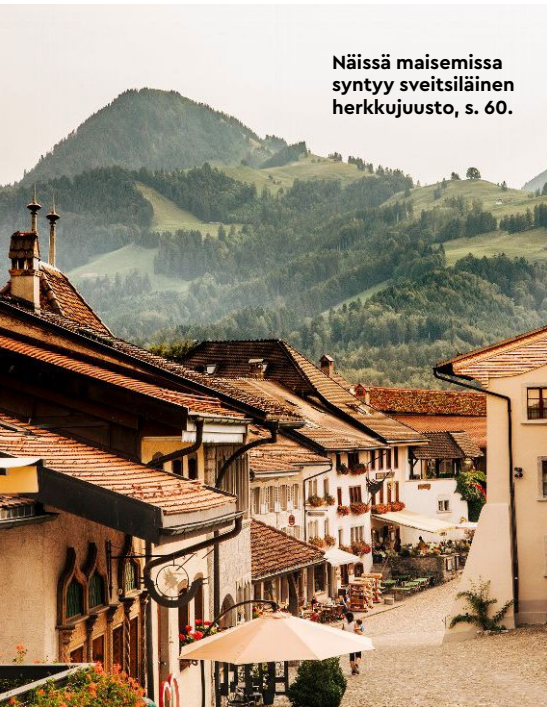
Appelsiini on C-vitamiinipommi, josta syntyy niin raikas salaatti kuin hedelmäinen makusuolakin.

43 Ihastuttava inkivääri

Tuore inkivääri piristää ruoat, juomat ja leivonnaiset.

44 Hassuista pompuloista tuli hitti

Suomalainen menestysresepti -kisan voittanut Boltsi syntyi vahingossa.



Näissä maisemissa
syntyy sveitsiläinen
herkkujuusto, s. 60.



Mari Luukkainen
on tuore
omakotitalon
omistaja, s. 74.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Inkivääri-appelsiini-kanapelti
- Tonnikalapyörykät
- Vauhdikas nuudeliwokki
- Kermanainen madekeitto
- Pestoturskaa uunissa
- Tuorehernekeitto ja rapea pekonimuru
- Broileri-makaronilaatikko
- Juustoinen juures-riistaruukku
- Pinaattivohelit ja katkarapu-avokadotäyte
- Suloiset sydänpullat
- Mango-lohiceviche
- Repeat kanapaukot
- Vadelmainen pitajabowl
- Amerikkalainen suklaajuustokakku ja appelsiinikastike

51 Sydäntalven keittiössä

Nyt kokataan rentoa kotiruokaa ja maistellaan kielen vieviä tuoteuuteuksia.

55 Koko kansan herkkuruoka

Hernekeitto on ihana pakkaspäivän ruoka. Tiedätkö, missä päin Suomea sitä ostetaan eniten?

56 Seniorit kaipaavat lempeää ohjausta

Ravitsemusasiantuntija Maija Soljanlahti opastaa ikäihmisiä tekemään oikeita mutta lempeitä valintoja.

60 Herkkujuuston jäljillä Sveitsissä

Sveitsiläinen gruyère-juusto matkaa kaupan hyllylle komeista alppimaisemista.

68 Parasta ruokaa aivoille

Ruokavalinnoilla voi vaikuttaa aivojen terveyteen lapsuudesta saakka.

72 6 vinkkiä, kun haet lainaa

Asuntolainaa hakiessa yksikään kysymys ei ole tyhmä.

78 "Kamppaa tuo olio!"

Kuusamolaisperhe osti Bonuksilla kauan odotetun pelikonsolin.

80 Tuhannen tarinan Tammer

Hotelli Tammerin värikäs historia on täynnä jännittäviä tapahtumia ja nimekkäitä vieraita.

88 Umpikujasta unelmatyöhön

Marianne, 26, löysi vakituksen työpaikan vaikeuksien jälkeen.

96 Kaikki mukaan bailaamaan

Sokos Hotel Vaakunassa järjestetään suosittuja klubi-iltoja, joissa kehitysvammaiset pääsevät irrottelemaan.

Kalakeitto-
päivä on
hyvä päivä,
s. 115.



Flora

100% KASVIPOHJAINEN

UUSI 100% KASVIPOHJAINEN FLORA.
PAREMPAA LUONNOSTA.



ÄLÄ ANNA KAIHIN KYPSEYTTÄÄ

Varaa
**MAKSUTON
KAIHINEUVONTA**

SILMÄASEMA.FI
tai 010 190 200
(mpm/pvm)

KAIHILEIKKAUS alk. 995 €/silmä

Silmäasemalta saat yksityisestä kaihileikkauksesta
S-Etukortilla Bonusta 500 euron arvosta/silmä!

Maailman ainoa
SILMÄASEMA



Hinnat paikkakunnittain: Oulu ja Kuopio 995 €, Jyväskylä, Kouvolaa, Seinäjoki ja Vaasa 1195 €, Joensuu ja Turku 1245 €, Espoo, Helsinki, Lappeenranta, Rovaniemi ja Tampere 1495 €.



yhteishyvä

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

Sisältöpäällikkö, ruoka,

Sanna Autio

Vt. vastaava tuottaja

Leila Mehto

Tuottaja

Enna Pohjola



JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Julkaisujohtaja

Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYYNTI SOK

Maija Owie

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa

omistajuuteen liittyvissä

asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja- ja

asiakasrekisteri,

SOK / Asiakasomistajuuden

ohjaus, PL 1,

00088 S-ryhmä

Osoitteenmuutokset päivit-

tyvät automaattisesti väestö-

rekisterijärjestelmästä.

TOIMITUS

SANOMA SISÄLTÖ-

MARKKINOINTI

Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

Art Director

Leena Majaniemi

Vt. tuottajat

Ilina Kansonen

Satu Savela

Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

Sometuottaja

Sanna Vaitjoki

Videotuottaja

Jani Koskinen

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

116. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy

kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 865 456 (Media

AuditFinland, 2018)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuva Antti Hakkarainen

Tämä juliste on piirretty SOK:n valistustoimistossa ennen Suomen itsenäistymistä. Kaupoissa tuotteet olivat tavalliselle kuluttajalle suhteettoman kalliita ja usein huonolaatuisia. Lisäksi monet kauppiaat myivät tuotteita luotolla ja sitoivat tätä kautta asiakkaat itseensä. Näitä epäkohtia korostettiin julisteessa, joka pyrki herättämään suomalaiset perustamaan itse paikallisia osuuskauppoja.



Valoisuutta kylissä ja kortteleissa

Jos ennusteisiin on uskominen, väestö kasvaa tulevaisuudessa erityisesti muutamissa isoissa kasvukeskuksissa, kuten pääkaupunkiseudulla, Turussa ja Tampereella. Yli puolet suomalaisista asuu kuitenkin alueilla, joilta väki uhkaa vähetä.

MAAKUNTIEN elinvoimaisuustaistossa puhutaan usein siitä, kuka sammuttaa viimeiseksi valot. Satavuotias Pohjois-Karjalan Osuuskauppa on ottanut tavoitteekseen, että valot eivät sammuisi. Päinvastoin: mitä kirkkaampia valoja sytytetään uusiinkin paikkoihin, sitä paremmin maakunnassa voidaan. Tehtävä ei ole helppo, kuten Pohjois-Karjalan Osuuskaupan toimitusjohtaja **Juha Kivelä** sanoo: ”Jo pelkkä paikallaan pysyminen vaatii paljon.” Tätä Yhteishyvän numeroa varten lähdimme katsomaan, miten Pohjois-Karjalassa menee. Uskomme, että raikkaan kaupallisella osuuskauppa-veturilla on merkitystä maakuntien elinvoimaisuuden säilymisessä.

OSUUSTOIMINTA ON aatteena monelle hieman tuntematon, vaikka sillä on Suomessa yli satavuotinen historia.

Osuustoiminnalla on perusinhimillinen arvopohja.

Viime vuosien aikana toiminta-ajatuksemme on korostunut uudella tavalla. Osuustoiminnalla on perusinhimillinen arvopohja, jossa arvostetaan yhdessä tekemistä. Osuuskaupat ovat asiakaidensa sataprosenttisesti omistamia. Jos sinulla on lompakossasi vihreä S-Etukortti, olet osuuskaupan omistaja ja tärkeä osa kaupparyhmäämme ja arjen yhteisöllisyyttä.

Osuuskaupan täytyy olla kannattava toimiakseen, mutta tavoitteena ei ole tuloksen maksimointi vaan arvon tuottaminen asiakasomistajalle. Tämä mahdollistaa myös hyödyn tuottamisen kylissä ja kortteleissa, joissa ihmiset elävät arkeen. Osuuskaupat ovat usein alueensa merkittäviä työllistäjiä ja yhteiskuntavastuun kantajia. Niin Pohjois-Karjalassa kuin monella muullakin alueella osuuskauppa tukee paikallista liiketoimintaa omalla toiminnallaan. Sen turvin

tuetaan myös sosiaalista elämää, kuten kulttuuria ja urheilua.

VAIKKA KANSAINVÄLISYYS on päivän sana, kaikki lähtee paikallisuudesta. Tämän osoittaa todeksi nuori keksijä, säveltäjä ja tuore kirjailija **Perttu Pölönen**, jonka sukujuuret ovat niin ikään Pohjois-Karjalassa. 24-vuotias tulevaisuuden moniottelija pitää osuustoiminnan tarinaa hienona, mutta ei läheskään tarpeeksi tunnettuna. Olen samaa mieltä, ja siksi haluamme tuoda entistä ponnekkaammin myös tätä tarinaa näkyväksi. Tehdään yhdessä Suomesta vieläkin parempi paikka elää – huolimatta siitä, ollaanko Nurmeksessa, Kolilla tai Helsingin Kalliossa.



VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja



Valmiina viikkoon!
Loihdi hetkessä viikon
ruokalista oman makusi ja
ruokavaliosi mukaan.
Tee Oma ruokalistasi!

Kokeile
ja ihastu!

YOMA RUOKALISTA

yhteishyva.fi/omaruokalista

yhteishyvä

LUKIJOIDEN SUOSIKIT



YHTEISHYVÄ 6/19 LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Tule väljempi joul
2. Lapin luonnosta ruokapöytään
3. Viisauden äärellä: Irja Askola

"Ensimmäistä kertaa elämässäni aion tulevana jouluna tehdä mitä itse haluan enkä hyppää toisten tahdon mukaan. Tule väljempi joul -juttu antoi lisäpotkua päätökselleni."

– Sanna Siuruainen, Kontio

"Poronliha on minulle melko vieras tuote, joten oli mukava tutustua aiheeseen Lapin luonnosta ruokapöytään -jutussa. Kuvat olivat hienoja."

– Tuula Lintunen, Kokemäki

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

Yhteishyvän reseptit innostivat lukijat kokkauspuuhiin.



Helpon pensas-
mustikka-valkosuklaa-
juustokakun leipoi
@boumdinajoua.



@ssann1 pyöräytti neljän
aineksen marjamuffinit,
jotka katosivat hetkessä
parempiin suihin.



Kaikesta paahdetusta
pitävä @foreverinka
ihastui paahdettuun
kikhernesosekeittoon.



Punakaali-salamisipsi-
piirakka maistuu
ulkoilun jälkeen. Piiraan
leipoi @johkukoo.

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

KIITOKSEN AIKA

Lukijat kertoivat Facebookissa, ketä läheistään he haluavat muistaa ystävänpäivän kunniaksi.

YSTÄVÄÄNI MARITAA. Olemme olleet ystäviä melkein 50 vuotta. Kun kumpikin erosimme, olimme toistemme tukena. Voimme puhua mistä tahansa ja milloin tahansa, vaikka välimatkaa on melkein 300 kilometriä. Kiitos Mari, että olet ystäväni!
– Ritva Laulajainen

ENTISTÄ ANOPPIANI. Hän kuuluu tärkeänä osana perheeseeni ystäväni ja nykyisen puolisoni kanssa saaduille lapsille rakkaana mummona.
– Minna-Johanna Alenius

OMAA ÄITIÄNI, joka jaksoi olla tukenani ja auttaa suuressa elämänmuutoksessa. Edelleenkin hän on aina valmis auttamaan. – Anne Lehtonen

MIKAELA-YSTÄVÄÄNI. Kiitos, että olet ollut ystäväni lähes koko elämäni, pian 37 vuotta. Olemme kasvaneet yhdessä. Muutto ajoi meidät naapureina asuneet ystävykset noin 600 kilometrin päähän toisistamme, mutta meno sen kun parani – ja paranee edelleen. Olet minulle kuin sisko. – Minni Mykkänen

TYTÄRTÄNI ELIISAA, joka on minulle kaikkein rakkain ja suuri ilontoja. – Anja Tervo



HYVÄÄ KAURASTA

JYVÄSHYVÄ

1906

Osallistu ja voit voittaa kylpyläloman!

JYVÄSHYVÄ.FI
Kampanja-aika 1.1.–30.3.2020



50 000 PANEELIA

S-ryhmän toimipaikkojen katoilla on jo yli 50 000 aurinkopaneelia ja lisää on tulossa. Tavoitteena on tuottaa omalla uusiutuvalla energialla 80 prosenttia S-ryhmän kuluttamasta sähköstä vuoden 2025 loppuun mennessä.

VIRTAA AURINGOSTA

Suomessa auringon energiaa saadaan talteen ympäri vuoden. Aurinkopaneelit toimivat kylmälläkin ja kestävät lumikuormaa.

Aurinkoenergian hyödyntäminen ei saastuta ja on paneelien asentamisen jälkeen ilmaista. Sen osuuden sähköntuotannosta ennustetaan kasvavan merkittävästi.

Lähde: Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto LUT

PRISMOISTA,
S-MARKETEISTA,
SOKOKSISTA JA
EMOTIONEISTA

midsona

VASTUSTA FLUNSSAA!

Flunssa on jokavuotinen vieras useimmissa suomalaisissa kodeissa. Miksi se kuitenkin tuntuu löytävän tiensä toisten ihmisten elimistöön paljon useammin kuin toisten? Vinkit flunssakauteen alla.

1. Käsien pesu on ilmainen "terveysvakuutus"

Kädet kannattaa pestä huolellisesti aina sisään tullessa, vessassa käydessä, niistämisen jälkeen sekä ennen ruoanlaittoa ja syömistä.

2. Ravitsemus ja liikunta aseistavat vastustuskykymme

Vastustuskykyä sekä yleistä hyvinvointia kannattaa ylläpitää säännöllisellä liikunnalla sekä monipuolisella ruokavaliolla. Ravintolisät eivät korvaa monipuolista ruokavaliota tai terveellisiä elintapoja, mutta niillä voi täydentää ruokavaliota arjen kiireiden keskellä.

LUE LISÄÄ: midsona.fi/Tri-tolonen/lue-artikkelit



VASTUSTUSKYKYÄ

Kun flunssa iskee, imeskele sinkkiä. Se edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

- Sinkkiasetaatin muodossa
- Imeskelytabletti
- 7 päivän kuuri

**TRI
TOLONEN®**
ELÄ ENERGISESTI



*Atlas tutkimus 2016

KOLMINKERTAISESTI KOTIMAISTA

Suosituksen tuotesarjan pakkaukset uudistuivat
ja valikoima laajenee entisestään.

Kotimaista-tuotesarja on palvellut S-ryhmän ruokakauppojen asiakkaita viisi vuotta. Kaupallinen johtaja **Ilkka Alarotu** kertoo, mistä sarjassa on kysymys.

Mikä on Kotimaista-tuotesarjan idea?

Suomalaisten arvostus kotimaisuutta kohtaan on noussut, mutta kotimaisten tuotteiden löytäminen saatetaan kokea vaikeaksi. Asiakkaat ovat usein epävarmoja siitä, mikä todella on kotimaista. Halusimme tehdä suomalaisen ruoan ostamisen helpoksi tuomalla kauppoihin laadukkaita ja edulliset Kotimaista-tuotteita. Tuotesarjassa on noin 350 tuotetta.

Miten Kotimaista-tuotteet valitaan?

Ne tulevat suomalaisilta elintarviketuottajilta. Kriteerinä on kolminkertainen kotimaisuus: tuotteet valmistetaan Suomessa, raaka-aineet ovat kotimaisia ja tuotteet myydään suomalaisten omistamassa kaupassa. Ne täyttävät Sirkka-lehti- ja Hyvää Suomesta -merkkien kriteerit. Lisäksi laadun tulee olla korkea.

Mitä uutta on tulossa?

Kotimaista-tuotteiden pakkaukset ovat juuri uudistuneet, ja myös uusia tuotteita on tulossa. Alkuvuodesta saadaan leikkeleitä, vitamiinivesiä ja valmis ohrapuuro. Keväällä tulevat pakastetut kasvispihvit ja laktoositon mansikkajäätelö sekä korppujauho, gluteeniton kaurajauho ja luomumysli. Kesällä sarja laajenee makaroilla, lihatuotteilla ja kasvislisukkeilla.

Mitä mieltä asiakkaat ovat Kotimaista-sarjasta?

Asiakastytytyväisysmittauksissa saatu palaute on ollut erinomaista. Asiakkaamme arvostavat Kotimaista-kokonaisuutta. Se nousee esille kaikissa tehdyissä mittauksissa.



Mitä muuta kotimaisuuden puolesta voi tehdä?

S-mobiilin Omat ostot -palvelussa jokainen voi seurata ostojensa kotimaisuustasoa. Laskuri huomioi kaikki Suomessa valmistetut ja erikseen myös raaka-aineiltaan kotimaiset Sirkka-lehti- ja Hyvää Suomesta -sertifioidut tuotteet.

3 MYYDYINTÄ KOTIMAISTA

1. Kevytmaito ja laktoositon kevytmaito
2. Lagerolut
3. Sika-nauta jauheliha

PITI SUUNNITELLA ASTIASTO. SYNTYIKIN MUOTOILUN UUSI TYYLISUUNTA. ARKISMI.



Arkismi jatkaa siitä mihin functionalismi jäi, mutta haluaa viedä käytännöllisyyden vielä pidemmälle. Tuote on valmis vasta, kun siitä ei voi ottaa mitään pois, eikä siihen voi mitään lisätä. Ja kuka nerokas suunnittelija saa tällaista aikaiseksi? Tietenkin suomalainen arki.

Ensimmäisenä arkismin tuotteena on Mittava-astiasarja. Mittava toimii myös mittaussäiliönä ja astioiden pohjassa on vesivuura, jostaastianpesukoneessa kertynyt ylimääräinen vesi valuu pois.

Mittavan löydät yksinoikeudella Prismoista ja prisma.fi-verkkokaupasta varsin huokeaan hintaan. Eläköön arkismi. **#ARKISMI**



POHJOISEN KULTAA

Terveellisen ruokavalion aineksia ei tarvitse etsiä Välimeren seudulta saakka. Kotimaisen rypsiöljyn rasvakoostumus on terveydelle erityisen edullinen.

1 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN pohjoismaiseen ruokavalioon kuuluvat oleellisesti sesongin kasvikset ja marjat, täysjyvävilja, kala ja rypsiöljy. Tällaisten ruokattomusten terveysvaikutuksia on tutkittu runsaasti muun muassa Itä-Suomen yliopistossa. Ruokavalio vaikuttaa suotuisasti veren kolesterolitasoon ja elimistössä piilevään matala-asteiseen tulehdukseen. Se näyttää pienentävän myös vyötärölihavuuden ja metabolisen oireyhtymän riskiä.

2 RYPSIÖLJYN RASVA-HAPPOKOOSTUMUS on oliiviöljyä monipuolisempi. Rypsiöljyssä on huomattavasti enemmän alfa-linoleenihappoa, joka on linolihapon ohella elimistön tarvitsema välttämätön rasvahappo. Välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan elimistössä esimerkiksi hermoston, ihon ja näkökyvyn normaaliin toimintaan. Päivittäinen tarve täyttyy noin kahdella ruokalusikallisella rypsiöljyä. Sadassa grammassa rypsiöljyä on omega-3-rasvahappoihin kuuluvaa alfa-linoleenihappoa noin 10 ja omega-6-rasvahappoihin kuuluvaa linolihappoa noin 20 grammaa.

3 SUOMALAISESSA RUOKAVALIOSSA on tyyppillisesti liikaa kovan eli tyydyttyneen rasvan lähteitä, kun taas pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa pitäisi saada enemmän. Yli 90 prosenttia rypsiöljyn rasvasta on terveydelle hyödyllistä pehmeää rasvaa, joka edistää sydämen, verisuonten ja aivojen hyvinvointia. Kovan rasvan käytön vähentäminen ja korvaaminen pehmeällä rasvalla laskee veren kolesterolitasoa. Se vaikuttaa edullisesti myös sokeriaineenvaihduntaan ja vähentää muistisairauksien riskiä. Lisäksi sen on havaittu vaikuttavan luuston ja lihasten kuntoon. Korkeasta kolesterolista ja kohonneesta verenpaineesta kärsiviä kehoitetaan hoitosuosituksissa suosimaan rypsiöljyä.

Lähteet: Itä-Suomen yliopisto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Sydänliitto, Käypä hoito -suositukset

LEIVONTAAN JA RUOANLAITTOON



Keiju Rypsiöljy on parhaimmillaan salaattinkastikkeissa, paistamisessa, leivonnassa ja uppo-paistamisessa.



Raikas ja neutraalin makuinen Apetit Rypsiöljy sopii monipuolisesti ruoanlaittoon ja leivontaan.



Pehmeän makuinen Neito-rypsiöljy tuo ruoan omat aromit esille ja kestää hyvin lämmittämisen.

LUO OMA MAKUSI

Nyt sinulla on mahdollisuus kehittää Maraboun seuraava suklaalevy! Käy osoitteessa marabou.fi ja osallistu kilpailuun. Nähdäänkö juuri sinun luomuksesi kaupan hyllyillä tulevaisuudessa?



Kampanja-aika 1.1.–28.2.2020, ikäraja 16 vuotta. Lisäinfoa osoitteessa marabou.fi

Mmm...Marabou



"TÖISSÄ EI ÄKSYILLÄ"

Jaana ja Outi Ilomäki ovat äiti ja tytär, mutta myös läheiset työkaverit Kauhajoen S-marketissa.

Yhteinen työpaikka on tuonut äidin ja tyttären suhteeseen lisää lämpöä.

"OLIN PITKÄAICAISTYÖTTÖMYYDEN myötä koulutuksessa ja etsin harjoittelupaikkaa. Pääsin tyttäreni Outin työpaikalle S-marketiin. Tuntui mukavalta, kun Outikin halusi minut tänne. Hän ei yhtään estellyt, että emmehän me nyt samassa paikassa voi työskennellä. Aluksi mietitytti, miten äiti–tytär-suhteemme otettaisiin työpaikalla vastaan. Onneksi hyvin! Markettityön tietokoneasioissa on ollut paljon opettelemista. Outi on auttanut minua siinä paljon. Koen, että olemme tasavertaiset työkaverit. Voimme luottaa toisiimme."

Jaana Ilomäki, 52, äiti ja myyjä

"ÄIDIN KANSSA TYÖSKENTELY on opettanut minulle kärsivällisyyttä, en voi töissä tuiskahdella miten sattuu. Töissä äiti on työkaveri, ei äiti. Kutsun häntä töissä Jaanaksi, yhteisestä sopimuksestamme. Kärsivällisempi ote näkyy myös työpaikan ulkopuolella. Olin varmasti ennen äidille äksympi. Olemme olleet työkavereita äidin kanssa nyt jo monta vuotta. En voi kuvitella parempaa työpaikkaa. Meillä on ihana työyhteisö, kauppa on kuin toinen koti. Onhan äitikin siellä."

Outi Ilomäki, 26, tytär ja myyjä



Sari Parkkinen ja
Tero Kemppainen
huolehtivat PK
Terveystien potilaista.




Leo Mustonen on yksi
vauvoista, joka sai
Pohjois-Karjalan osuus-
kaupan juhluvoden
potkuvuon.



Liikunnanopettaja
Teija Karppinen ja
Lieksan hyvin-
vointijohtaja Arto
Sihvonon iloitsevat
uudesta hallista.



Hotelli Kimmelin
vastaanoton Krista
Nuutinen palvelee
asiakkaita suurella
sydämellä.




Anu Puusa muistuttaa, että osuustoiminnan arvomaailmalla on yhteys hyvinvointiyhteiskuntaan.

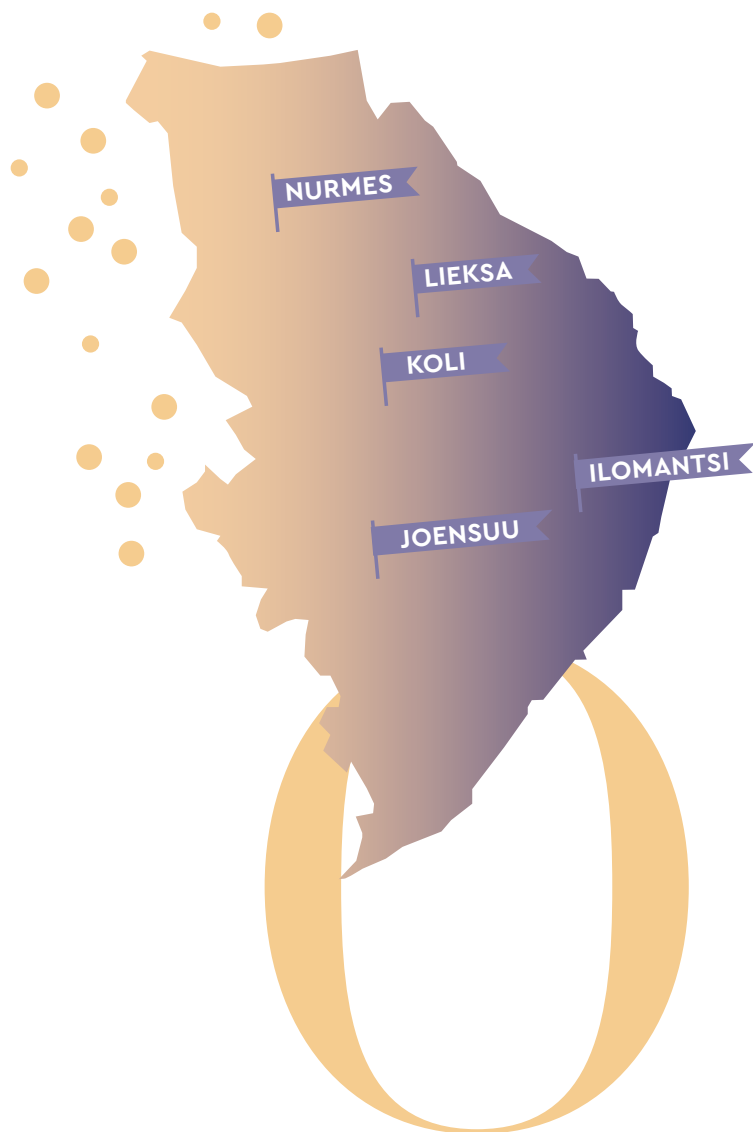
TAPPAUS POHJOIS KARJALA

Yli puolet suomalaisista asuu alueilla, joilta väki vähenee. Osuuskaupalla voi olla iso rooli hyvinvoinnin säilyttämisessä.

teksti RIITTA RYYNÄNEN
kuvat AKSELI MURAJA



"Haluamme edistää maakunnan hyvinvointia käytännön tekojen kautta", sanoo Juha Kivelä.



On ennustettu, että Suomessa väestö kasvaa tulevaisuudessa vain muutamissa isoissa kaupungeissa, muualta väki vähenee poismuuton ja syntyvyyden laskun myötä. Voisiko osuustoiminta ottaa näkyvämpää roolia maakuntien elinvoimaisuuden säilyttämisessä?

Satavuotias Pohjois-Karjalan Osuuskauppa on lähtenyt tähän taistoon. Se haluaa edistää maakunnan hyvinvointia käytännön tekojen kautta.

”Kuka sammuttaa viimeiseksi valot?” kysytään usein maaseutujen kehityksestä puhuttaessa. Pohjois-Karjalassa valo ei ole sammuttamassa, vaan niitä on sytytetty aivan uusiinkin paikkoihin. Näin on käynyt esimerkiksi Lieksassa, jonne rakennettiin uusi liikuntahalli osuuskaupan voimin.

Viime vuonna puhutuimpia asioita Pohjois-Karjalassakin oli Tilastokeskuksen julkistama väestöennuste. Sen mukaan Pohjois-Karjalan väkiluku laskisi reilulla 700 hengellä vuosittain.

”Alueemme on haasteellinen. Jo pelkkä paikallaan pysyminen vaatii paljon”, kiteyttää vuodesta 2007 PKO:n toimitusjohtajana ollut **Juha Kivelä**.

Viime vuonna PKO lahjoitti 100-vuotisjuhlansa kunniaksi kaikille maakunnassa syntyneille noin

tuhannelle vauvalle Suomessa valmistetun luomupuuvillaisen potkupuuvun. Kampanjaan latautui kosolti symboliikkaa. Kivelän mukaan osuuskauppa haluaa olla mukana ihmisten arjessa ja juhlassa. Teko korosti myös yhteisöllisyyttä. Vanhemmat lähettivät kaikkiaan satakunta kuvaa potkupuukuisista vauvoistaan osuuskaupan somekanavissa julkais-taviksi.

Itä-Suomen yliopiston professori **Anu Puusa** sanoo, että PKO:sta kelpaa muidenkin ottaa mallia.

”Enkä puhu pelkästään uusista liiketoiminnoista. Täällä on aidosti otettu huomioon osuustoiminnan juuret ja mietitty, miksi jotain tehdään ja millä on kysyntää juuri tällä alueella.”

Puusa toimii Itä-Suomen yliopistossa aineettoman pääoman professorina ja tuntee osuustoiminnan perinpohjaisesti niin kuluttajana, tutkijana, opettajana kuin PKO:n hallituksen jäsenenäkin. Hänestä osuustoiminnan yleinen aatepohja jäi liian pitkäksi aikaa varjoon.

”Monet osuuskunnista olivat 1980-luvulle tultaessa erittäin huonossa taloudellisessa kunnossa, ja sen takia tehtiin ryhtiliike. Tehtiin kovia saneerauksia, S-ryhmä pelastui ja on nyt kannattava.”

2000-luvulla osuustoiminnan aate on Puusan mielestä korostunut aivan uudella tavalla.

”Osuustoiminnalla on aidosti ihmistä arvostava, perusihimillinen arvopohja, joka kestää tarkastelun. Osuuskauppa on asiakkaidensa sataprosenttisesti omistama ja tasa-arvoinen.”

Pohjois-Karjala on toimitusjohtaja Juha Kivelälle rakas paitsi asuinpaikkana myös viran puolesta. Kymmenen vuotta sitten osuuskaupan väki alkoi miettiä syvällisemmin, mitä osuustoiminta juuri tälle alueelle merkitsee. Osuuskaupalla on Pohjois-Karjalassa kaikkiaan yli 97 000 jäsentä, mikä on väkilukuun suhteutettuna korkein osuus Suomessa.

Väki vähenee Pohjois-Karjalassa 700 hengellä vuosittain.

”Kirjasimme vähän kädet tärysten missioksemme maakunnan elinvoimaisuuden edistämisen. Pelkäsimme, että se voi viedä fokuksen liiketoiminnasta ja sitä kautta tuhkatkin pesästä. Mutta niin ei käynyt. Totuus on, että me yrityksenä voimme juuri niin hyvin tai huonosti kuin maakunta ja sen ihmiset voivat”, Kivelä kertoo.

Anu Puusan mielestä ihmiset eivät tiedä tarpeeksi hyvin, mitä osuustoiminta pohjimmiltaan tarkoittaa. Juha Kivelä kertoo, että PKO on pyrkinyt lisäämään pohjoiskarjalaisten tietoisuutta osuustoiminnan periaatteista käytännön tekojen kautta.

”Myös yhteiskuntavastuuta toteutamme konkreettisesti. Tuemme paikallista urheilua ja kulttuuria lähes miljoonalla eurolla. Viime kesänä palkkasimme myös ennätysmäiset tuhat nuorta töihin. Monet heistä olivat erityistä tukea vaativia sekä vähävaraisien perheiden nuoria”, Kivelä kertoo.

Puusa ja Kivelä miettivät kerran lounaspöydässä, mitä heille itselleen opiskeluaikoina osuustoiminnasta opetettiin, eikä kumpikaan muistanut kuulleensa siitä mitään. Tästä syntyi idea osuustoimintakurssin lisäämisestä yliopiston opetusohjelmaan. Puusa suunnitteli kurssin ja toteutti sen ensimmäisen kerran kauppatieteiden laitoksella vuonna 2012.

”Kurssi on vapaaehtoinen ja todella suosittu.”

Pohjois-Karjalan Osuuskaupalla on 14 kunnan alueella lähes 130 toimipistettä. Markettien, hotellien, terveysaseman ja liikuntahallin lisäksi on ravintoloita, kampaamoja ja hautauspalvelu. Kivelä tietää, että joitakuita näin monet lonkerot saattavat ärsyttää.

”Koemme itsemme yksityisen puolen kirittäjäksi, eikä meillä ole mitään halua sammuttaa kenenkään muun liekkiä. Istumme alueen kovimpien kaupallisten toimijoiden ja yrittäjäjärjestön kanssa samoissa pöydissä ja mietimme maakunnallisia asioita yhdessä.”

Anu Puusa sanoo, että vaikka osuustoiminnankin täytyy tehdä voittoa, ei voittoa kuitenkaan maksimoida. Syytettäessä osuuskauppaa johtavasta markkina-asemasta tulisi muistaa katsoa asiaa myös toisesta ja usein unohtuvasta vinkkelistä:

”Jos osuustoiminta pääsee määräävään asemaan, se voi jopa laskea hintoja, kun taas muut eli sijoittajajohdajaiset yritykset nostavat niitä. Usein osuus-



KOLIN TAIKAA YHTEISHYVÄN KANNESSA

- Nurmeslainen kuvataiteilija Antti Hakkarainen (s. 1985) vangitsi tutun kansallismaiseman lehden kanteen.
- Hakkarainen on valmistunut kuvataiteilijaksi Lahden AMK Taideinstituutista. Hän on saanut lukuisia palkintoja ja apurahoja, muun muassa Pohjois-Karjalan Vuoden kulttuuriteko 2018 -palkinnon.
- Hakkarainen yhdistelee työssään perinteistä maisemamaalausta ja abstraktia ilmaisua.
- Kannen Koli-maalaukseen Hakkarainen halusi tuoda Kolin hämärtyvän, talvisen pakkaspäivän taianomaisen tunnelman.

kauppa on monopoliasemassa ainoa toimija harvaanasutuilla seuduilla, koska sijoittajaomisteiset yritykset ovat vetäytyneet markkinoilta väkimäärän vähyys ja pääoman tuotto-odotusten heikkene-
misen takia. Koska osuuskunnan ei tarvitse maksimoida voittoa, se voi toimia tällaisilla alueilla pidempään tarjoten ihmisille palveluita lähellä heitä”, Puusa toteaa.

Hän muistuttaa, että osuustoiminnan arvomaailmalla on yhteys hyvinvointiyhteiskuntaan ja demokratiaan laajemminkin.

”Suomalaiset eivät tule ajatelleeksi, että vuonna 1899 perustetussa osuustoimintaliikke Pellervossa miehillä ja naisilla oli yhtäläinen äänioikeus jo ennen kuin se tuli valtakunnalliseksi käytännöksi.”

Pohjois-Karjalassa osuuskauppa on suurin yksityisen puolen työllistäjä yli 1 400 työntekijällään.

”Raha ei ole osuustoiminnassa ajuri vaan väline, joka mahdollistaa esimerkiksi sen, että laadukkaita elintarvikkeita on kaikkien saatavilla. Ihmiset voivat elää ja tehdä työtä myös niillä seuduilla, joilla ovat syntyneet. Kaikkea ei tarvitse viedä kasvukeskukseen”, Puusa sanoo.





ILOMANTSI

Perhevapaa kului Pauliina Huovisella ja Leo Mustosella leikkien ja ulkoillen.

Vauvoissa on tulevaisuus

LEO VIKTOR OLAVI Mustonen imaisee hedelmä-smoothien kertapakkauksesta hetkessä ja on valmis taas leikkimään olohuoneen lattialla. Suosikkilelu on juna.

"Tai oikeastaan hän tykkää kaikista leluista, mistä lähtee ääntä", kertoo Leon äiti **Pauliina Huovinen** nauraen.

Leolla on päällään PKO 100 -potkupuku, jonka Pauliina ja miehensä **Henri Mustonen** saivat lähtiesään esikoisensa kanssa Joensuun keskussairaalan synnytyslaitokselta kotiin Ilomantsiin vuosi sitten tammikuussa. Puku oli jatkuvassa käytössä yöpukuna aina kahdeksan kuukauden ikään saakka.

"Yhtenäinen puku on hyvä, koska jalat saa piiloon, eivätkä kintut kylmene. Sukkia Leo ei tykkää käyttää, hän vetää ne aina pois."

Ilomantsissakin väki on vähentymään päin. Ruuhkaa näkee vain S-marketin parkkipaikalla loppuviihköstä. Pauliina ja Henri muuttivat ensin muualle opiskelemaan, mutta palasivat syntymäkuntaansa vielä opintojen ollessa kesken. Pauliina on sairaanhoitaja ja Henri insinööri.

"Kyllähän sitä miettii, millainen tulevaisuus täällä on. Pysyvätkö palvelut? Emme kuitenkaan haluaisi muuttaa muualle", Pauliina sanoo.

Rempseää palvelua

OSUUSKAUPALLA ON Pohjois-Karjalassa neljä hotellia: Lieksan Koli, Nurmeksen Bomba sekä Joensuun Kimmeli ja Vaakuna. Kimmelin vastaanotossa **Krista Nuutinen** huikkaa ovesta saapuvalla asiakkaalle iloisen tervehdyksen.

Nuutinen luottaa palvelussa rempseyteen, aitouteen ja avoimuuteen. Samoilla sanoilla hän luonnehtii pohjoiskarjalaisia ihmisiä.

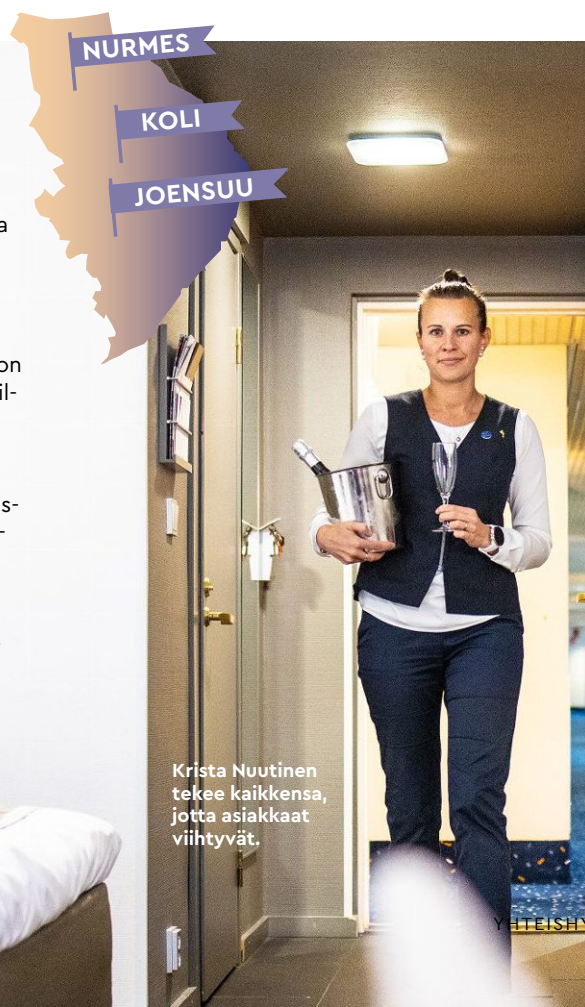
Vuoden 2019 keväällä Nuutinen sai asenteestaan Palvelun ilmaveivi-palkinnon. Alkusysäyksenä oli hotelliasiakkaan lähettämä kirje.

"Hei Krista, kiitos Sinulle erikoisen miellyttävästä vastaanotosta

Joensuuhun tullessani. Sain sinulta vielä jälkikäteen kirjeen, jonka sisällä olivat hattuhyllylle unohtamani käsiineet ja myssy. Uskomatonta ystävällisyyttä!"

Pohjois-Karjalan Osuuskauppa on vuodesta 2012 jakanut työntekijöilleen yli 400 ilmaveiviä. Palkinnon nimi juontaa jääkiekkoilija **Mikael Granlundin** tekemästä huikeasta MM-maalista, ja idea on molemmilla sama: poikkeuksellinen tilanne-taju sekä asiakkaan odotusten ylittäminen.

"Monesti asiakkaat toteavat, miten mukava on tulla tänne Pohjois-Karjalaan ja kuulla meidän murrettamme", Nuutinen sanoo.



Krista Nuutinen tekee kaikkensa, jotta asiakkaat viihtyvät.



LIEKSA

Lieksalaisille liikuntaa

LIEKSAN LIIKUNTAHALLISSA sählypallo saa kyytiä, kun keskuskoulun seiskaluokkalaiset pistävät opettajansa **Teija Karppisen** johdolla pelin pystyyn. Kauan kaivattua hallia käyttävät koululaisten ohella urheiluseurat ja liikuntaporukat. Uimahallin kyljessä olevassa rakennuksessa toimivat myös yksityinen terveysasema ja kuntosali.

Syksyllä 2018 valmistunut liikuntahalli on Pohjois-Karjalan osuuskaupalle uusi aluevaltaus. Osuuskauppa rakennutti tilat ja toimii nyt vuokranantajana. On sovittu, että 20 vuoden kuluttua se myy hallin kaupungille jäännösarvolla eli 200 000 eurolla.

Lieksan hyvinvointijohtaja **Arto Sihvonen** luonnehtii sopimusta selkeäksi ja kaupungille käteväksi ratkaisuksi.

"Tutkimme kaikki investoinnin toteuttamisen mallit tarkkaan. Päädyimme ottamaan paikallisen osuuskaupan kumppaniksi, koska tiesimme, että sillä on leveät hartiat ja se on luotettava."

Lieksa on saanut isoja investointeja viime vuosina. Green Fuelin bioöljyjalostamon ja Binderholzin sahalinjaston ohella myös liikuntahalli on yksi tekijä, jolla luodaan houkuttelevuutta ja uskoa tulevaisuuteen.

Lieksa luottaa myös matkailun vetovoimaan. Ruunaan kosket, Patvinsuo ja Koli tarjoavat unohtumattomia luontoelämyksiä.

"Kolme poikittaiskenttää ovat yksinäänkin isompia kuin mikään aiemmista liikuntasaleista", kehuvat Teija Karppinen ja Arto Sihvonen.





Sari Parkkinen on ollut PK Terveysessä töissä viitisen vuotta. Pääkaupunkiseudulta muuttanut Tero Kemppainen on puolestaan viimeisimpiä tulijoita.



Terveysasema Prisman yhteydessä

JOS LUONNE ONKIN kohdillaan, ei itäsuomalaisella geeniperimällä voi terveyden suhteen kehua. Terveellisempiä elintapoja korostanut Pohjois-Karjala-projekti tulikin aikoinaan tarpeeseen.

Pohjois-Karjalan Osuuskauppa lähti terveysalan toimijaksi vuonna 2013 tytäryhtiön voimin. Nyt PK Terveys hoitaa osuuskaupan henkilökunnan lisäksi noin 300 pohjoiskarjalaisen yrityksen työterveyshuollon. Joensuun Prisman yhteydessä sijaitseva terveysasema on auki myös muille asiakkaille.

Vastaanoton **Sari Parkkinen** ja työterveyshuollon erikoislääkäri **Tero Kemppainen** saavat kaikki tuntemaan olonsa tervetulleiksi.

"Asiakkaat kiittelevät tilojamme kodikkaiksi ja selkeiksi", Parkkinen kertoo.

Yli 30 vuotta työterveyslääkärinä toiminut Kemppainen alkoi viime vuonna miettiä, mitä hän niin sanotusti isona haluaisi tehdä. Porvoossa asuneen ja Helsingissä töissä käyneen Kemppaisen kiikariin osui PK Terveyspalveluista vastaavan johtajan paikka.

"Halusin tehdä enemmän potilastyötä. PKO:ssa tuntui hyvältä osuustoimintafilosofia eli yhteisvastuullisuus ja välittäminen. Kun olin kysellyt, millainen työpaikka tämä on, laitoin vaimolle WhatsApp-viestin, että lähdetäänkö Pohjois-Karjalaan. Häneltä tuli alle viidessä sekunnissa vastaus: lähdetään!"

Paikallisuus kiehtoo

Tulevaisuuden moniottelija
Perttu Pölönen uskoo osuustoiminnan menestykseen, kun tarina kerrotaan raikkaasti.

Perttu Pölösen, 24, ansioluettelo on hengästyttävä. Hän on keksijä, säveltäjä ja tuore kirjailija, ja onpa hänet valittu myös Euroopan lupaavimpien innovaattoreiden joukkoon.

Pölönen osaa ravistella kuulijoitaan muutoksen väistämättömyyteen. Tästä hän oli puhumassa viime vuonna parissa sadassa yritystilaisuudessa eri puolilla Suomea.

Kierroksellaan Pölönen perehtyi osuustoimintaan aiempaa perusteellisemmin. Hän sanoo, että osuustoiminnan tarina on hieno, mutta sitä ei tunneta tarpeeksi.

”Tänä päivänä isot yritykset voittavat isommin ja pienempien on vaikeampi taistella heitä vastaan. Omistuksen hajautus on hyvin ajankohtaista ja erinomainen tapa pitää toiminta dynaamisena.”

”Kun osuustoimintaliikkeen tarina pystytään tuomaan tähän päivään raikkaasti, se saa varmasti vastakaikua.”

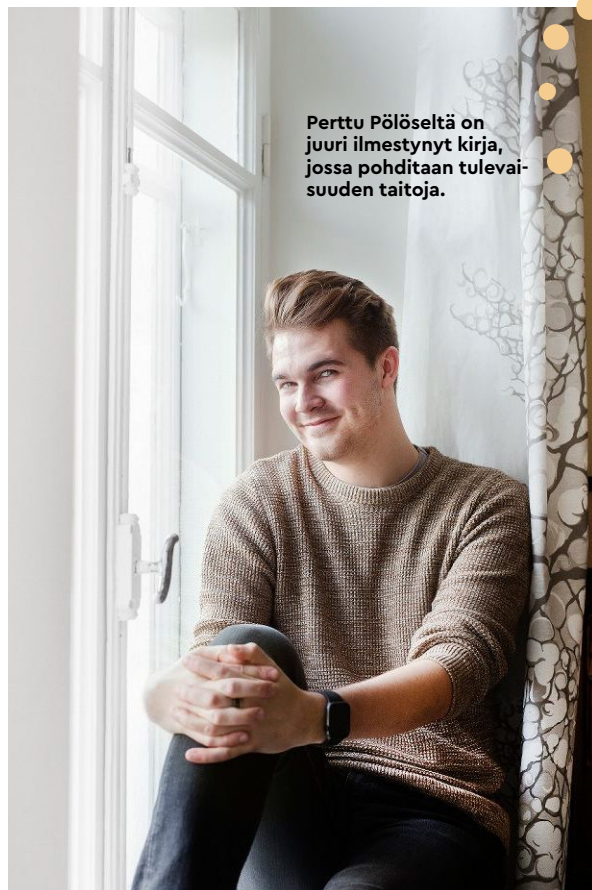
KANSAINVÄLISYYS ON päivän sana, mutta Pölönen arvioi, että yhtä lailla paikallisuudella on nyt hyvä maaperä nousta, kasvaa ja kukoistaa.

”Kiitos valtavirtamedioiden ja Hollywoodin massaviihteen, pienistä kulttuureista, paikallisista yhteisöistä sekä suomen kielestä ja murteista tulee vastatrendinä yhä arvokkaampia ja kiinnostavampia.”

Pohjois-Karjala ja erityisesti Kontiolahti on Pölöselle isän puolen juurien ansiosta tuttu paikka – elokuvaohjaaja **Markku Pölönen** on kuitenkin toista sukuhaaraa.

”Pohjois-Karjalalle ja sen ihmisille olennaista on pystyä kertomaan muille se oma tarinansa”, Perttu Pölönen korostaa.

Tuoreessa kirjassaan *Tulevaisuuden*



Kuva Pia Inberg

”Mitä parempia meistä tulee, sitä varovaisemmiksi muutamme.”

lukujärjestys hän kokoaa kansien väliin ne taidot, joilla muuttuvassa maailmassa menestyään. Keskiössä ovat kommunikointi ja tarinankerronta. Tämä pätee ihmisten ohella yrityksiin.

”Mitä parempia meistä tulee, sitä varovaisemmiksi muutamme. Jos yrityksellä menee hyvin, se saattaa laiskistaa pitämään vanhas- ta kiinni, vaikka maailma ympärillä muuttuu kiihtyvällä vauhdilla.”

”Nuoret tunnistavat jo kilometrien pää- hän, kun joku yrittää vaikuttaa heihin. Ku- luttaminen on nykyään yhä enemmän miel- leyhtymiä, mielikuvia sekä persoonan jatke – mitä minusta kertoo, että käytän tiettyä brändiä? Yrityksen tarinan on oltava aito ja rehellinen.” ■



Talkoolaiset

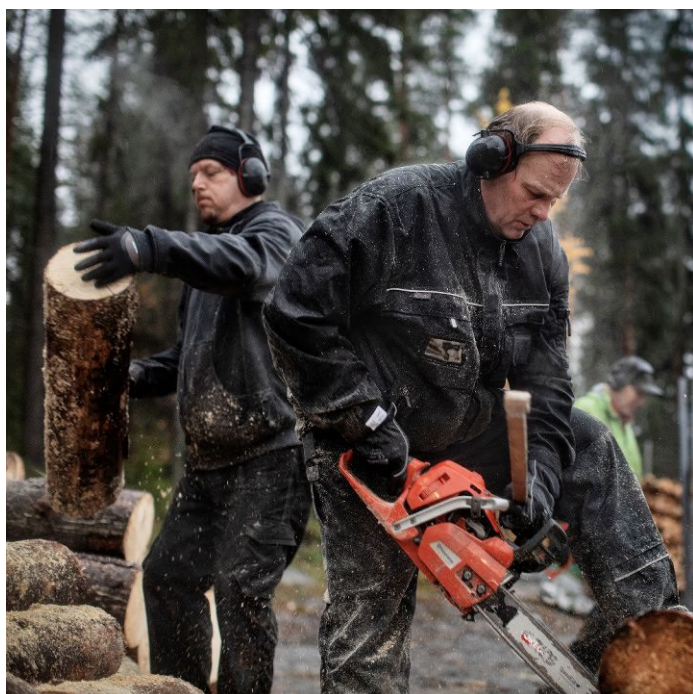
Talkooperinne voi hyvin kaupungistuvassa Suomessa. Valokuvaaja Touko Hujanen kiersi kuvaamassa yhdessä pakertavia suomalaisia.

kuvat **TOUKO HUJANEN** teksti **JOHANNES ROVIOMAA**

PELLONPIENNARPÄIVÄT,
TYYNELÄN TILA, IMATRA

Noin seitsemänkymmentä maanviljelijää on kokoontunut Tyynelän tilalle Imatralla miettimään, miten maarakennetta parannetaan ja hiiltä sidotaan maaperään sekä millä tavoin sadoista saadaan tuottavampia luonnonmukaisesti. Osallistujat kiertävät pelloilla penetrometrit, lapiot ja sondit käsissään. He kertovat toisilleen epäonnistumisista, sillä niistä opitaan parhaiten.





KAUPINOJAN SAUNAN KLAPITALKOOT, TAMPERE

Tampere on virallisesti maailman saunapääkaupunki. Kaupinojan yleinen sauna ei lämpenisi ilman talkoolaisia. Klapeja on hakattu 1970-luvulta lähtien, ja tuhat kiloa painavat kiuaskivet vaihdetaan kerran kuussa. Vuonna 2008 Kaupinojan sauna paloi ja tilalle rakennettiin uusi. Rakennustöiden ajaksi saunot siirtyivät saunomaan Näsijärven toiselle rannalle Rauhaniemen kansankylpylään.

Vasemmalla: Aki Mäki-Mantila (oik.) tekee saunapuita. Hän on osallistunut klapitalkoihin monena vuonna. Perinteisesti mottitalkoiden jälkeen saunotaan ja käydään uimassa kelistä riippumatta.



TALOYHTIÖN
TALKOOT,
MERIHAKA,
HELSINKI

Heikki Kähkönen kiertää pihapuun ympärille suojaverkkoa betonitalojen keskellä. Kähkönen on asunut kerrostalojen kansoittamassa Merihaassa viisi vuotta. "Meillä on niin ihana taloyhtiö, ettei porukka muuta täältä pois kuin jalat edellä. Sitä olen miettinyt, että kuljen viimeisen matkani varmaan sitten hissillä, kun asun niin korkealla."



TALOYHTIÖN TALKOOT, MERIHAKA, HELSINKI

Tor Luomala ja Raija Kekäläinen ovat juuri lopettaneet työnteon taloyhtiön talkoissa ja nauttivat ansaitusti sämpylöitä ja kuplajuomaa. Kekäläinen on asunut samassa kerrostalossa kolme- toista vuotta ja Luomala neljän- nesvuosisadan. Talkoiden periaat- teeseen kuuluu, ettei osallistujille makseta työstä rahallista korvaus- ta, mutta kenenkään ei tarvitse lähteä kotiin tyhjin vatsoin.

MAJVIKIN BIODYNAAMISEN MAATILAN TALKOOT, SIPOO

Ennen tiedettiin tarkasti, mistä ruoka tuli pöytään. Nykyään emme useinkaan tiedä, millaisen matkan ruoka kulkee lautaselle. Kymmenkunta osallistujaa kitkee rikkaruohoja Majvikin biodynaamisen maatilan palstalta, jossa kasvaa porkkanaa ja palsternakkaa. "Tilan toiminta perustuu siihen, että apukäsiä on paljon, joten työtä ei tarvitse tehdä kiireellä", sanoo viljelijä Atte Hermansson (vasemmalla harmaassa paidassa).

KAIVOPUISTON HARAVOINTITALKOOT, HELSINKI

Haravointi on suomalaisille kuin kansallisharrastus. Helsingin Kaivopuisto haravoidaan puhtaaksi lehdistä joka vuosi. Viime vuonna talkoissa oli osallistujia lapsista ikäihmisiin. Edes rankkasade ei haitannut haravioijia. Lopuksi syötiin hernekeittoa.



TOUKO HUJANEN, 33

- Reportaasiin erikoistunut helsinkiläinen kuvajournalisti, joka on kuvannut ammatikseen vuodesta 2007. Hän on käsitellyt pitkissä kuvareportaaseissa muun muassa omavaraistaloutta, Nevadan autiomaata, joulupukkia ja Helsingin katuja.
- Palkittu muun muassa Vuoden kuvajournalisti- (2018), Vuoden lehtikuvaaja- (2011) ja Vuoden nuori lehtikuvaaja (2009) -palkinnoilla.
- Julkaisee *Uuden Maan Sanomat* -sanomalehteä ja vetää kuvajournalistien 11-kollektiivia.



*”Ihmiset teknologisten
laitteiden päässä
tarvitsevat toisiaan.”*

PAULIINA SEPPÄLÄ

- Yrittäjä. Perustanut muun muassa Mesenaatti -joukko-rahoituspalvelun ja Nappi Naapuri -alustan, Siivouspäivä- sekä Illallinen taivaan alla -tapahtumat.
- Työskennellyt aiemmin copywriterina, toimittajana ja tutkijana.
- Palkittu Vuoden valtiotieteilijä -palkinnolla vuonna 2016.
- Asuu perheensä kanssa Helsingissä.



Pauliina Seppälä

teksti KAISA VIITANEN kuva JUHA TÖRMÄLÄ

Liian moni kärsii irrallisuudesta, sanoo yhteisöllisyyttä kehittävä yrittäjä Pauliina Seppälä. Hän heittelee pelotta keskeneräisiä ajatuksia ilmaan, sillä porukassa niistä parhaat jalostuvat ihmisiä yhteen tuoviksi palveluiksi.

Läpinäkyvyys. Onko päiväkotien henkilöstöllä liian pieni palkka? Pitäisikö perustaa aktivistigaala ja jakaa aktivistipalkinto? Haluavatko ihmiset asua osan ajasta maalla, osan kaupungissa? Voisiko se onnistua? Tällaisia pohdintoja minulla on tapana heitellä Facebookiin. Yhdessä pohtiessa keskeneräisistäkin ideoista voi kehittyä jotakin hienoa.

Toisinaan avoin pohdintani osuu pinnan alla kuplivaan tarpeeseen. Keskustelu varhaiskasvatukseen ammattilaisten palkoista sai minut perustamaan Ei leikkirahaa -ryhmän Facebookiin. Sen kautta toisilleen tuntemattomat ihmiset järjestivät mielenosoituksia ja julkisia vaatimuksia. Lopulta Helsingissä ja monessa muussakin kunnassa palkat nousivat.

Ilmiöt. En voi koskaan tietää varmasti, mistä tulee ilmiö. Usein minulla saattaa kuitenkin olla siitä aavistus. Monesti ilmiöiden taustalla on purkautumista odottanutta energiaa. Siivouspäivästä tuli suosittu, koska ihmiset olivat kylästyneet turhiin sääntöihin. He ottivat katutilan haltuun ja loivat kierrättämisestä hyväntuulisen karnevaalin.

Irrallisuus. Helsingissä asuva kolumbialainen ystäväni **Andrea** kysyi kerran anopiltani, voisiko tämä joskus viedä hänen lapsensa päiväkotiin, kun he asuvat samalla suunnalla. Anoppi vei lapset päiväkotiin oikein mielellään.

Minä en olisi uskaltanut ehdottaa sellaista. Meille suomalaisille kevyt sosiaalisuus on usein vaikeaa. Moni kärsii irrallisuudesta, jota pidän yhteisöllisyyden vastakohtana.

Naapurustossa saattaa asua nuori, joka kaipaa taskurahaa, ja yksinhuoltaja, jolla on kädet täynnä töitä. He hyötyisivät, jos tietäisivät toisistaan. Parhaimmillaan tällainen pop up -auttaminen täydentää perinteistä, pitkäkestoista vapaaehtoistyötä. Perustamassani Nappi Naapuri -palvelussa ihmiset voivat kertoa tarpeistaan. Eräs rouva sai shakki-seuraa. Urheiluseurat laittavat Nappiin ilmoituksia, kun tapahtumiin tarvitaan auttavia käsiä.

Uusi yhteisöllisyys. Nykyinen työni ja pitkälti myös ystävyssuhteeni perustuvat sosiaaliseen mediaan. Sen ansiosta tiedämme paremmin, mitä toiset ajattelevat. Eri tavalla ajattelevia oli kyllä ennen sosiaalista mediaakin.

Somesta olen löytänyt ihmisiä, jotka ymmärtävät minua ja joiden kanssa voin kehittää uutta. Meille on kehittynyt vahva luottamus joidenkin sellaistenkin sometuttujen kanssa, jotka olen tavannut vain kerran.

Väitetään, että somessa näkyy vain täydellisyyttä. Minut some on saanut tajuamaan, että omat pelkoni ja neuroosini ovat ihan normaaleja. Olen ulospäin suuntautunut, mutta kaipaen silti paljon yksinoloa. Somessa voi onneksi itse säädellä, kuinka paljon on tekemisissä muiden kanssa.



Aurinkoenergiaa

Tuttu appelsiini yllättää monipuolisuudellaan. Purista kaikki irti keittiön oranssista auringosta ja sen punasävyisistä sukulaisista, veriappelsiineista. Hyödynnä niin mehu, kuori, vitamiinit kuin kalsiumkin.

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



APPELSIINIPEITTO

Päällystä lohifilee appelsiini- tai veriappelsiiniviipaleilla ennen paistoa. Appelsiini antaa tutulle uunilohelle hedelmäisen raikkaan maun ja näyttävän ulkonäön.



KUITUA JA KALSIUMIA

Appelsiinitäysmehuissa voi olla yhtä paljon C-vitamiinia kuin itse appelsiineissa, mutta kun syöt hedelmän lohkoina, saat enemmän myös vatsaistävällisiä kuituja. Appelsiini saattaa myös olla maitoa karttavan suosikkihedelmä, sillä se sisältää yllättävän paljon kalsiumia. Yhdessä isossa appelsiinissa on lähes saman verran kalsiumia kuin desissä maitoa.

TARTU H-HETKEEN

Veriappelsiinien satokausi kestää tammikuusta maaliskuun alkuun. Onneksi näitä superterveellisiä hedelmiä voi syödä vaikka joka päivä. Veriappelsiinin makeus toimii leivonnassa ja happamuus ruoanlaitossa. Purista tai lohko veriappelsiinia kala-, liha- tai broileriruokaan. Risotot ja pastat suorastaan rakastavat veriappelsiinia.

HYVÄN PUNAINEN

Veriappelsiinit erotellaan puoli-, täys- ja tummaveriappelsiineiksi. Puoliveriappelsiineissa hedelmäliha on kokonaan tai osittain punaista mutta mehu keltaista. Tummimpien veriappelsiinien malto on lähes mustanpuhuvan violettiä. Väri tulee appelsiinien sisältämästä lykopeenista ja antosyaanista. Ne ovat myös vahvoja antioksidantteja, jotka tutkimusten mukaan saattavat suojata sydän- ja verisuonisairauksilta sekä ehkäistä tulehdusta.



Appelsiinin kuori ja mehu irtoavat helpommin, kun painat hedelmän kämmenellä pöytää vasten ja pyörittelet sitä kevyesti painaen.



1. Kun haluat kalvottomia lohkoja, kuori appelsiini terävällä veitsellä niin, että myös lohkoja suojaava kalvo irtoaa kuoren mukana. 2. Leikkaa lohkot varovasti irti kalvojen välistä.

RIITTÄÄKÖ YKSI?

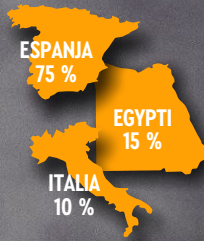
Päivän C-vitamiinit saat jo kahdesta appelsiinista – paitsi jos popsit makean Tarocco-veriappelsiinin. Niitä riittää yksi. Taroccon C-vitamiinipitoisuus on korkeampi kuin minkään muun sitrushedelmän. Myös muut veri- ja puoliveriappelsiinit sisältävät rutkasti C-vitamiinia, jota elimistö tarvitsee esimerkiksi raudan imeytymiseen ja kollageenin muodostumiseen. Kollageeni on tärkeä esimerkiksi haavojen paranemiselle. Appelsiineja saa syödä niin paljon kuin jaksaa, sillä yliannostuksen vaaraa ei ole. Ylimääräinen C-vitamiini poistuu elimistöstä luonnollista reittiä.



kuvitus Sari Airola, kuvat Myphotos ja Getty Images



Appelsiini on Suomen neljänneksi syödyn hedelmä. Sen edelle kiilaavat banaani, omena ja mandariini.



S-ryhmän sato-kausiappelsiinit tulevat Espanjasta, Egyptistä ja Italiasta. Viime vuoden tammi-huhtikuussa Suomeen tuotiin noin 18 miljoonaa kiloa appelsiineja.




Suomessa kuluu vuodessa 30 miljoonaa kiloa appelsiineja. Sata vuotta sitten tätä harvinaista herkkua tuotiin maahan noin 30 000 kiloa eli 0,1 prosenttia nykyisestä määrästä.

Lähde: Tilastokeskus, Tullija SOK



Appelsiini sisältää paljon C-vitamiinia, mutta vain vähän kaloreita.



Monta ihanan
raikasta
ja värikästä
hedelmäsalaatti-
reseptiä:
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

Täydellisessä hedelmäsalaatissa kirpeä kohtaa makean.

1

SALAATIN PÄÄTÄHTI

Käytä hedelmäsalaattiin sesongin parhaita hedelmiä. Sydäntalven hedelmäsalaatissa pääroolin saa auringonkeltainen appelsiini. Leikkaa appelsiinit kahdella tavalla: kalvottomiksi lohkoiksi ja kuorettomiksi viipaleiksi, niin saat salaattiin hauskan ulkonäön.

2

LISÄÄ MARJOJA JA HEDELMIÄ

Lisää hedelmäsalaattiin sesonki-hedelmän seuraksi muita sävyyn sopivia hedelmiä. Appelsiinin kanssa sopivat esimerkiksi hunajameloni, kiivi ja vihreät viinirypäleet. Käytä salaattiin 3–5 erilaista hedelmää tai marjaa. Voit myös leikitellä väreillä. Tee lähes yksivärinen salaatti tai kokoa kaikki sateenkaaren värit samaan salaattikulhoon.

3

KASTIKETTA KAVERIKSI

Hölskytä purkissa sitruunan- tai limenmehua ja hunajaa, niin saat helpon maustajan salaatille. Todellinen appelsiininystävä puristaa mukaan myös appelsiinin mehua. Mausta kastike yrteillä. Appelsiini rakastaa vihreitä lehtiä, kuten basilikaa, minttua ja timjamia. Ripaus kardemummaa tai chiliä vie kastikkeen uudelle tasolle.

4

KOKO KOMEUDEN KRUUNU

Viimeistele salaatti trendikkäillä ripotteilla. Lisää pinnalle kookos-hiutaleita, raastettua tummaa suklaata tai rouhittuja pähkinöitä. Brunssin hedelmäsalaatti silataan tietenkin granolalla ja nautitaan paksun jogurtin kera.



KUORET KUPPEINA

Hyödynnä puristetun appelsiinin puolikkaat tarjoiluastioina. Kupit pysyvät pystyssä, kun leikkaat appelsiinin alaosasta pienen viipaleen veitsellä pois. Täytä kuorikupit jäätelöllä, hedelmäsalaatilla tai paksulla jogurtilla ja marjoilla.

KULTAINEN SUOLA

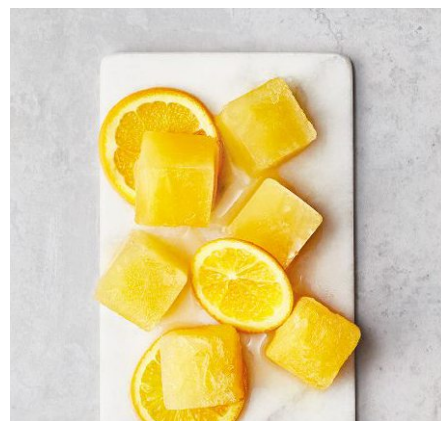
Jos haluat vähentää suolan käyttöä, kokeile makusuolaa. Sitä riittää ripaus maustamiseen. Mittaa tehosekoittimeen saman verran appelsiininkuoriraastetta ja suolaa. Pyöräytä tasaiseksi. Käytä appelsiinisuolaa etenkin broileri- tai kasvisruokiin.



*Ota kaikki irti appelsiinista!
Myös ryppyiset hedelmät
saavat uuden elämän
näillä hauskoilla vinkeillä.*

PALA KERRALLAAN

Purista appelsiinin mehu. Lisää joukkoon halutessasi esimerkiksi sitruunamehua tai raastettua inkivääriä. Pakasta jääpalamuotteihin. Käytä kuutio kerrallaan ruoanvalmistukseen, leivontaan tai juomasekoituksiin.



VIRKISTETTY VESI

Appelsiiniviipaleet maustavat jääveden juhlauntoon. Lisää koristeeksi minttua tai sitruunamelissaa. Appelsiinissa riittää makua, vaikka täyttäisit kannun pari kertaa uudelleen vedellä.



TÄSTÄ MAASTA.

YLI 300 TUOTETTA MAASTA,
JOHON KASVAA VAHVIMMAT JUURET.


koti-
maista



SAATAVILLA
VAIN MEILTÄ:

 **MARKET**

 **PRISMA**

 **FOOD
HERKKU
MARKET**

Sale

alepa



Maista uutta!



Herkulliset uutuudet nyt S-ryhmän kaupoissa

Northern Magic. Made Real.



Valmista trendikäs ja terveellinen inkivääri-shotti.

Resepti: yhteishyvä.fi

kauden maku

3 X TUOREENA PAKASTETTU

PILKO

Viipalo, kuutioi tai leikkaa kuorittu inkivääri ohuiksi tikuiksi ja pakasta pienissä erissä.

RAASTA

Kuori inkivääri lusikankärjellä raaputtaen ja pakasta isoina paloina. Jäistä inkivääriä on helppo raastaa.

MAUSTA

Sekoita inkivääri-raaste rypsiöljytilkkaan ja pakasta jääpalamuoteissa. Käytä paistamiseen tai marinointiin.

Ihastuttava inkivääri

Nauti inkiväärin pirteästä mausta ja kutkuttavasta lämmöstä ruoissa, juomissa ja leivonnassa. Veikeän kasvin puolesta puhuvat myös sen monet terveyshyödyt.

teksti NIINA MÄLKIÄ kuva PIIA ARNOULD

TUORE INKIVÄÄRI tuo ruokiin ja juomiin pirteää poltetta ja lempeää lämpöä. Inkiväärin juurakko, oikeammin maavarsi, tunnetaan terveellisenä aasian ruoan ja inkiväärioluen maustajana, mutta keltainen malto on paljon monipuolisempi raaka-aine.

Inkivääri kuuluu sitruunan rinnalla keittiön luottoaineisiin. Voit lisätä sitä lähes kaikkeen mehuista kakkutaikinoihin. Raasta ripaus inkivääriä antamaan pientä tulisutta lihaan, kalaan ja kasviksiin. Lisää voimakasta inkivääriä makeuden vastapariksi hilloihin, marinadeihin ja pikkeleihin. Myös hedelmäsalaatti piristyy ihanasti inkiväärillä. Jos uutat inkivääri-raasteesta juomia tai shotteja, hyödynnä ylijäävä raaste piirakka- tai sämpylä-taikinassa.

Jos haluat ruokaan lempeän inkiväärin maun, lisää inkivääri vasta lopuksi, sillä maku voimistuu kuumennettaessa. Voit säilyttää inkiväärin huoneenlämmössä tai jääkaapissa, mutta ole tarkkana: huoneenlämmössä inkivääri saattaa nahistua ja jääkaapissa vaarana on nopea pilaantuminen. Pakastin onkin inkiväärille mainio majoituspaikka.

Inkivääriä arvostetaan maun lisäksi myös hyvinvoinnin näkökulmasta. Moni hoitaa esimerkiksi flunssan oireita, nivelkipuja ja vatsavaivoja inkiväärillä. Sen on todettu vilkastuttavan pintaverenkiertoa ja aineenvaihduntaa, mikä voi vähentää turvotusta ja tukalaa oloa.

tuotteen takana

Boltsi-pyörköiden
jättimenestys
osoitti, että moka
voi kääntyä
onnistumiseksi.



Hassuista pompuloista tuli hitti

Leivon Leipomossa arvostetaan
rohkeutta, uusia ideoita ja kykyä uudistua.

teksti KAISA HAKO kuvat MARJAANA MALKAMÄKI

Taikinapumpun äärellä
tuotantopäällikkö
Anssi Ranttilä, tuotekehittäjä
Jarno Salmi ja tuotekehitys-
päällikkö Irma Nieminen.



Sämpylöitä niistä piti tulla, mutta jotain oli mennyt pieleen. Linjastolta tipahteli pieniä tummanruskeita pompuloita, joiden rakenne oli kaikkea muuta kuin sämpylänpehmeä.

Tamperelaisen Leivon Leipomon tuotantopäällikkö **Anssi Räntilä** kiikutti hassut pompulat johtoryhmän kokoukseen. Kaikkia nauratti.

Kukaan ei vielä siinä vaiheessa arvannut, että yhdeksän kuukauden kuluttua vahinkopompulat pomppaisivat ruokainnovaatiokilpailun voittoon ja kääntäisivät leipomon historiassa uuden sivun.

Yli sata idearikasta vuotta

Se oli vain yksi monista kokeiluista, joita leipomossa tehdään viikoittain. Tuotekehitystiimi oli pohdissellut, että kaurasta ja siemenistä voisi kehittää sämpylän. Jostakin putkahti ajatus laittaa kaura-siemenmassaa taikinapumppuun, jolla normaalisti annostellaan taikinaa runebergintorttuihin.

”Ei ole olemassa mitään sääntöä sille, miten ideat syntyvät”, sanoo Räntilä, joka tuli Leivolle nuorena miehenä 30 vuotta sitten ja huomasi heti, että leipomossa arvostettiin kekseliäisyyttä.

Leipomo sijaitsee yhä samassa paikassa kuin vuonna 1913, jolloin **August** ja **Fanny Leivo** perustivat sen kotitalonsa alakertaan. Tilat ovat laajenneet vuosien saatossa valtavasti, ja kahvilasiivessä on yhä tallella yksi hirsinen talonkulma muistuttamassa alkuperäisestä ytimeästä. Leipomo on edelleen saman Leivon perheen omistuksessa.

”Minulle on aina merkinnyt paljon se, että tämä on perheyritys. Päätökset tehdään tällä tontilla”, Räntilä sanoo.

Maistelua hihityksen lomassa

Tuotantotiloissa tuoksuu ihanalta. Pullat liukuvat säntillisinä riveinä pitkin tuotantolinjaa ja tipahtelevat paistopelleille. Rullakat pullistelevat limppuja, runebergintorttuja ja viinereitä, joita yli sata-vuotiaan leipomon voi kuvitellakin valmistavan. Mutta isoissa padoissa veivataan nyt perinteisten taikinoiden rinnalla myös lihapullataikinan näköistä massaa.

Kulmauksessa on taikinapumppu, jonka liepeiltä leipomon uusi käänne sai alkunsa.

Tuotekehittäjä **Jarno Salmi** oli valmistanut 50 kilon taikinan ja koetti annostella sitä sämpylöiksi, mutta taikina oli niin tiivistä, että se pusertui

YHDEKSÄN KUUKAUDEN MATKA BOLTSIKSI

- Tamperelainen Leivon Leipomo osallistui kaura-siemenpyöryköillään S-ryhmän Suomalainen menestysresepti-kilpailuun marraskuussa 2018.
- Tuote eteni finaaliin ja osallistui televisiosarjaan, joka esitettiin kesällä 2019. Kisan aikana pyörykän makumaailmaa kehitettiin, ja sen nimi muuttui Vegepullasta Boltsiksi.
- Boltsi voitti innovaatiokisan viime vuoden elokuussa, ja pyöryköiden myynti ylitti heti ennakoarvot nelinkertaisesti.

pumpun läpi vain vaivoin, naurettavan pieninä palleroina.

Paistamisen jälkeen niitä piti totta kai maistaa, hihityksen lomassa.

”Maistamme aina kaikkea epäonnistunuttakin, sillä se voi viedä eteenpäin”, sanoo tuotekehityspäällikkö **Irma Nieminen**.

Kokeileva asenne ei ole sattumaa

Jotta vahingot ja epäonnistumiset voivat kääntyä onnistumisiksi, tarvitaan tietynlaista henkeä.

”Postitiivistä joo-asennetta”, kuvailee Nieminen.

”Rohkeutta uudistua ja kokeilla”, sanoo Räntilä.

Tämä asenne ei ole syntynyt vahingossa.

”Teimme kaksi vuotta sitten päätöksen, että tuotekehityksessä tavoitteemme eivät liity euroihin, vaan innovointikykyyn”, Räntilä kertoo.

Jotakin kiinnostavaa vahinkopalleroissa oli. Koostumus oli jotenkin kiva, kuin lihapullassa. Ja kauran ja siemenien yhdistelmä maistui mukavan täyteläiseltä.

Anssi Räntilä toteaa, että ideoiden lennellässä on tärkeää napata clue, punainen lanka. Sen löytämisessä tiimityö on avainasemassa.

”Tuote jää helposti idean tasolle, ellei sitä osata soveltaa. Olisi tyhmää pitää siitä kiinni täsmälleen sellaisena kuin sen alun perin ajatteli”, hän huomauttaa.

Kun pallero innovaatiokisaan lähti

Tiimistä alkoi tuntua, että terveellinen vegaaninen pyörykkä saattaisi pärjätä Suomalainen menestys-

→

”Maistamme aina kaikkea epäonnistunuttakin, sillä se voi viedä eteenpäin.”



Boltsi sisältää kurpitsan-, pellavan- ja auringonkukan-siemeniä.



"Boltsin myötä leipomo oppi uudentyyppisen prosessin", kertoo tuotekehityspäällikkö Irma Nieminen.



Pyöryköitä on kahta makua. Tomaatilla ja chilillä maustettu massa odottaa kuljetusta jalostettavaksi.



Boltsi-pyöryköillä saa helposti ja nopeasti vaihtelua perinteisiin tortillatäytteisiin.

Tuotantopäällikkö
Anssi Rantilä on
työskennellyt
Leivon Leipomossa
30 vuotta. "Täällä
on aina arvostettu
uusia ideoita",
hän kertoo.



resepti -kisassa, ja se ilmoitettiin viime minuuteilla mukaan. Rantilä teki esittelyvideon, jossa Vegepulla-nimisiä pyöryköitä tarjottiin hänen rouvansa valmistamassa tomaattikastikkeessa.

"Kun tuote pääsi semifinaaliin, tuli jumalaton kiire rakentaa pyöryköille konsepti", sanoo hän nauraen.

Tässä vaiheessa leipomon väelle selvisi myös, että innovaatiokisasta kuvataan televisiosarja.

Leipomo palkkasi **Toni Leskisen**, tutun tamperealaisen keittömestarin, hiomaan tuotteen makua. Kisan edetessä piti ratkaista myös tuotteen valmistusprosessi. Ei tuntunut järkevältä rakentaa leipomoon uudenlaista tuotantolinjaa sitä varten.

Mökille ajaessaan Rantilä sen keksi. Mökkimatkan varrella Honkajoella sijaitsee Korpelan lihanjalostamo. Yhteisymmärrys toisen perheyrittäjän kanssa löytyi saman tien:

"Pyöryköiden massa valmistetaan meillä, ja Korpela jalostaa ja pakkaa ne."

Suomi tarvitsee sparraamista

S-ryhmän järjestämään Suomalainen menestysresepti -kilpailuun osallistui viime vuonna yli sata yritystä. Kuuden finalistin matkaa seurattiin S-ryhmän ja Aito Median kehittämässä tv-sarjassa. Kun televisiosarjasta riisuu ylimääräisen draaman, saa hyvän käsityksen siitä, mitä uuden tuotteen

lanseeraaminen vaatii. Ja miten innovaatio etenee kaupan hyllylle saakka.

"Suomalaisten pöytälaatikoista löytyisi varmasti paljon loistavia ideoita, mutta ei tiedetä, kenen puoleen voisi kääntyä. Suomesta puuttuu julkinen sparraustaho, jolta startup-yrittäjä voisi saada rahoitusta ja neuvoja vaikkapa tuotesuojaan liittyen."

Rantilä uskoon, että suomalaiset voisivat kehittää esimerkiksi elintarvikkeiden ekologisia pakkauksia sen sijaan että niitä kopioidaan maailmalta.

Raketin lailla vegepullakärkeen

Leivon Leipomolle voitokas kilpailuprosessi avasi tien uuteen tuotekategoriaan ja leipomisen tapaan – sekä nosti yrityksen kiinnostavuuden uudelle tasolle. Televisiofinaalin jälkeisenä päivänä Rantilä totesi hämmästyneenä, että yrityksen kotisivuilla oli 30-kertainen määrä kävijöitä normaaliin verrattuna. Tuote, joka sai lopulta nimekseen Boltsi, pääsi kisan myötä suoraan S-ryhmän valikoimiin.

"Onhan sillä valtavan suuri merkitys. Lihanjalostamo Korpela joutui siirtymään kahteen vuoroon, jotta siellä pystytään tekemään riittävästi Boltsia", Rantilä sanoo.

Voiton jälkeen Boltsi nousi raketin lailla myydyimmäksi kasvispyörykäksi Suomessa. Rantilä muistuttaa, että uudesta aluevaltauksista huolimatta ollaan yhä lähtöruudussa.

"Pelin ratkaisee se, jäämmekö nautiskelemaan tilanteesta vai jatkammeko innovatiivisella otteella. Olemme päättäneet jatkaa." ■

Suomalainen menestysresepti -kilpailu on jälleen käynnistynyt ja uusi voittaja valitaan loppukesästä.

"Voiton jälkeen Boltsi nousi raketin lailla myydyimmäksi kasvispyörykäksi Suomessa."

MEIDÄN PERHE



Valikoima
saattaa
vaihdella
myymälöittäin.

Perhe on tärkein.
Joten ruoki heitä hyvin. Meidän
perheeltämme sinun perheellesi.



KOULUNÄKKI

SUOMESSA TEHTY, KOTIMAISESTA RUKIISTA LEIVOTTU.



KAPTEENI FINDUS SUOSITTELEE!

Finduksen Kevyesti paneroidut kalafileet ovat villinä kasvanutta ja vastuullisesti pyydettyä alaskanseitiä, rosmariinilla ja timjamilla maustettuna. Sydänmerkittyjen kalafileiden kalapitoisuus on jopa 70 %.



**TIESITHÄN, ETTÄ PAKASTEIDEN KÄYTTÖ ON
TEHOKAS TAPA VÄHENTÄÄ RUOKAHÄVIKKIÄ!**

Kaikki Finduksen villikalatuotteet ovat MSC-sertifioituja. MSC-merkki kertoo kestävästä kalastuksesta: mereen jätetään tarpeeksi kalaa, elinympäristöjä kunnioitetaan ja kalastuksesta riippuvaisten ihmisten elinkeinon säilyminen varmistetaan. Valitse aina sininen MSC-merkki!



HYVÄÄ RUOKAA, YKSINKERTAISESTI.



Sydäntalven keittiössä

Nyt kokataan rentoa ja täyttävää kotiruokaa. Voimaa saadaan proteiineista ja vitamiineja pakastemarjoista. Rokkapäivän jälkkärinä maistuvat mustikkaiset räiskäleet.

SANNA AUTIO



KOKKAA KOTIMAISTA

Ahvenanmaan mustikkaletut

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET*

1 prk (300 g) riisipuuroa*
4 dl vettä
2 tl kardemummaa
1 ps (250 g) ohukais- ja vohvelijauhetta*
1 ps (200 g) mustikoita (pakaste)*
1 prk (2,5 dl) vaahdotuvaa vaniljakastiketta*

Sekoita riisipuuro ja vesi. Lisää kardemumma ja ohukaisjauhe. Sekoita tasaiseksi. Pyöräytä jäiset mustikat nopeasti joukkoon. Paista taikinasta pieniä lettuja öljyssä tai voissa pannulla keskilämmöllä. Käännä kun letut ovat hyytyneet (noin 2 minuuttia) ja paista kypsiksi. Tarjoa vaniljakastikkeen kanssa.

TIESITKÖ?

Kotimaista on S-ryhmän oma merkki. Tuotteet täyttävät Hyvää Suomesta- ja Sirkkalehti-merkkien kotimaisuusvaatimukset.

Makumatka paketissa

Liharuoissa on nyt valinnanvaraa. Uutuudet tuovat mausteiset terveiset maailmalta.

HK:n karamelli-possu on aasialaisen keittiön suosikkiresepti paistovalmiina.

Atrian Jyväbroilerin isot suikaleet broilerin fileestä ovat maustamattomia ja lisäaineettomia.

Rainbow'n porsaan ulkofileepihvit on maustettu paprikalla, sipulilla ja valkosipulilla.

Kariniemen Kanapojan Fajitas-suikaleet on maustettu texmex-tyyliin.

Atrian Minuuttilastu Bulgogi on ohueksi leikattua naudan ulkofilettä. Lihaa maustaa trendikäs korealainen marinadi.

Kariniemen marokkolaisessa kanapadassa paistileikkeitä höystää hedelmäinen kastike. Kartonkirasian voi laittaa uuniin.

Sanna suosittelee

Kielen vievä liemi

SOOCIN Ö- paahdettu lihaliemi on keittiömestarien kehittämä valmis liemi. Se valmistetaan Liperissä, Pohjois-Karjalassa lähiraaka-aineista: naudanluusta ja -lihasta sekä paahdetuista sipuleista ja juureksista. Laktoositon, gluteeniton ja vähäsuolainen liemi sopii keittojen, kastikkeiden ja pataruokien pohjaksi. Kokeile sellaisenaan kiehuvaan kuumana lihapasteijan kanssa, karjalanpaistin haudutusliemeksi tai risottoon.



VINKKI

Jos et käytä koko purkkia, lopun liemen voi pakastaa.

Reilusti proteiinia



1 VOIMAA PATUKASTA

Rainbow-proteiini-patukoiden makuina ovat mantelikaramelli, cashewpähkinäkaramelli ja suolapähkinäkaramelli.



2 KLASSIKKO PURKISSA

Tuupla+ minttusuklaa-proteiinivanukas sisältää runsaasti proteiinia eikä lainkaan lisättyä sokeria.



3 SOKERITON PIIRTELÖ

Valion Profeel vadelma-kaakao-proteiinipirtelö on laktoositon eikä sisällä lisättyä sokeria. Pakkauksessa 25 g proteiinia.



4 KEVYT KAHVI-VANUKAS

Ehrmannin High Protein Columbian Coffee-proteiinivanukkaassa on paljon proteiinia (20 g/purkki), mutta vain vähän hiilihydraatteja ja kaloreita.

PILTTI®

Suosimme kotimaisia ja luonnollisia raaka-aineita



Tiesitkö että Piltti Ateriat valmistetaan hiilineutraalisti Turussa, suomalaisten ravitsemussuosittelusten mukaisesti?

Nyt ostamalla 5 Piltti-tuotetta voit voittaa koko perheen Muumiristeilyn!

Osallistu osoitteessa
www.piltti.fi/kampanja



© Moomin Characters™

SILJA LINE 

MUUMI

Kinder 
délice

UUTUUS
leivosshyllyssä

★
▷ **Täydellinen
jälkiruoka tai herkkupala!**



Kinder Délice on pehmeä suklaakakkupala.
Sisällä pehmeää maitokreemitäytettä ja päällä herkullista suklaata.



**Pakkauksessa 10 yksittäis-
pakattua kakkupalaa.
Helppo ottaa mukaan ja
nauttia milloin vain!**



**JOKAINEN
S-OMISTAJA**
syö keskimäärin
yhden purkin
hernekeittoa
vuodessa.

Hernekeiton
tosiystävät
lappaavat
ostoskoriinsa
vuoden aikana yli

600
hernekeitto-
purkkia.



MIETO, TULINEN VAI MAKEA?

Sinappi kuuluu hernekeittoon
kun voi pullaan. Suomalaisten
ehdoton suosikki on
mieto sinappi.

Koko kansan herkkuruoka

Hernekeitto pitää edelleen
pintansa suomalaisten lapsi-
perheiden suosikkiruokana.

teksti SATU SAVELA
kuvitus HANNA RUUSULAMPI



HERNEROKKAA TALVELLA

Pulkkamäen jälkeen hernekeitto
maistuu ihanalta. Hernekeiton todelli-
nen myyntisesonki on tammi-helmi-
kuussa, jolloin myynti on 20 prosenttia
korkeampi kuin muina kuukausina.



KUOPIOSTA KAJAHTAA!

Kuopion Prisma
myy S-ryhmän
kaupoista eniten
hernekeittoa kappale-
määrissä laskettuna.

MAANANTAI ON SUOSITUIN OSTOPÄIVÄ

Vaikka torstai on ainoa ja
oikea hernekeittopäivä,
hernekeittoa myydään
eniten maanantaisin.
Torstai tulee kakkosena.



9/10
myydystä
hernekeitto-
purkista
sisältää lihaa.

Seniorit kaipaavat lempeää ohjausta

Ravitsemusasiantuntija Maija Soljanlahti tapaa työssään ikäihmisiä, joita hän houkuttelee pieniin muutoksiin ruokailutavoissa.

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

Mikä innostaisi kotona asuvaa ikäihmistä huolehtimaan hyvästä ravitsemuksesta? Entä miten hän voisi nauttia syömisestä ilman syyllisyyttä? Kotona asuvien ikäihmisten ruoka-asioiden parissa toimiva ravitsemusasiantuntija **Maija Soljanlahti** kertoo, että ravitseminen kiinnostaa ikääntyviä siinä missä muitakin.

Gerontologinen ravitseminen -yhdistyksessä työskentelevä Soljanlahti kiertää puhumassa senioreiden kohtaamispaikoilla, messuilla ja tapahtumissa.

”Varsinkin ilmastonmuutos aiheuttaa syyllisyydentunteita, lihasta ja maidosta kysytään paljon. Eräs 90-vuotias rouva kysyi minulta, että mitä pahaa aion sanoa lihasta. Aihe koetaan henkilökohtaisesti aika vaikeaksi”, Maija Soljanlahti kertoo.

Toinen syyllisyyttä aiheuttava asia on laihduttaminen. Suomalaiset ajattelevat, että on oikein ja hyvä asia laihduttaa. Mutta ruoassa ei ole oikeaa ja väärää, ja ruoasta tulee voida myös nauttia. Ihmiset ovat hyvin erilaisia myös ikääntyessään, eivätkä kaikille sovi samat toimintatavat.

”Tosiasiasta on kuitenkin, että kehon toimintojen hidastuessa ruokalautanen pitää koota entistä fiksummin. Siinä voi olla vähemmän energiaa, mutta tiiviimmässä muodossa.”

Maijan mielestä monien ikääntyvien elämänlaatu parani, jos he voisivat aterioida toisten seurassa. Hyvän ravitsemuksen toteutumisen tiellä on sekä henkisiä että fyysisiä kynnyksiä, joita voisimme madaltaa myös uudella ruokapalveluilla.

1 Ruoasta saa nauttia ilman syyllisyyttä.

”Tutkimusten mukaan suomalaiset kokevat Euroopassa eniten syyllisyyttä syömisestä. Yksi syy on ikuinen laihduttaminen.

Vanhemmalla iällä ei ole hyvä enää laihduttaa, ainakaan tiukoilla kuureilla. Ruokavalio muuttuu helposti yksipuoliseksi, jos sitä rajoitetaan. Jos keho ei saa riittävästi energiaa ja proteiinia, lihasmassa ja luukudos rapistuvat.

Muutaman kilon pudotus voi hyödyttää monia, mutta useimpia auttaisivat pienet muutokset ruokavaliossa. Kannattaa muistaa, että terveys on kokonaisuus. Se, että syö hyvin ja liikkuu, tekee virkeäksi ja auttaa pysymään pystyssä. Sekin pitäisi osata hyväksyä, että keho ei enää näytä 18-vuotiaalta.

Toivoisin, ettei ikäihmisten ruokailua rajoitettaisi myöskään ympäristökysymyksiin vetoamalla. Nykyisin on hyvä

→

”Ilmastonmuutos aiheuttaa syyllisyydentunteita, lihasta ja maidosta kysytään paljon.”



"Suomalaiset
tarvitsisivat kurssin
sallivuudessa, lem-
peydessä ja armolli-
suudessa", sanoo
Maija Soljanlahti.



Maija Soljanlahti nauttii senioreiden kanssa työskentelystä.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI on aina kasvipohjaisia uutuuksia, kansainvälisiä maustekastikkeita ja äidin tekemiä hilloja.

JOS OLISIN ruokalaji, olisin kotimainen mansikkajäätelö, jossa on paukku-rakeita pinnalla.

80-VUOTIAANA haluan syödä tuttua ruokaa kauniisti katetuna yhdessä jonkun kanssa. Toivon, että minulla on kykyä tehdä maukasta ruokaa ja tarpeen mukaan nauttia toisten tekemästä.

vaihtoehtoja lihalle, mutta vaihdon täytyy olla harkittu. Jos jauhelihan korvaa porkkanaraasteella makaronilaatikossa, ravintoarvo ei ole enää sama. Soijarouheella se jo on lähellä samaa.

Ohjaamissani ryhmissä täytetään ruokapäiväkirjaa. Joku kommentoi, että syylisyydentaakka putosi, kun sanoin, että kahvia voi juoda ja kananmunia syödä. Yleinen kommentti on, että ”kiva, kun et kieltänyt mitään”. Mieluummin kannustan ottamaan jotain lisää. Jos ihminen alkaa syödä enemmän kalaa, hän luultavasti vähentää makkaran syömistä.

Ryhmässäni kysyttiin kerran, voiko kasviksia syödä liikaa. Se on erinomainen kysymys. Kyllä niitä voi syödä liikaa, jos se tarkoittaa, että jotain muuta tärkeää jää syömättä.”

2 Yhdessä syöminen vapauttaa.

”Suomessa on vahva kahvitelukulttuuri, mutta se voisi ulottua myös ruokaan. Rakastetaan ruoalla! Yhteen tuleminen ruoan äärelle tekee hyvää.

Tällä hetkellä me suomalaiset syömme vähiten yhdessä, kun verrataan muuhun Eurooppaan. Seurassa syöminen vapauttaa näkemään, että ”ai sinäkin otat tätä”. Kaikilla ei ole tiiviitä

perhesiteitä, mutta eläkkeelläkin voisi hyvin mennä entisten kollegoiden kanssa syömään. Voisiko lapsenlapsi tehdä joskus ruokaa isovanhemmalle?

Yksinäisyyden tunne on tutkimuksen mukaan yhteydessä heikompaan ravitsemukselliseen tilaan. Yksin elämiseen liittyy usein myös huonompi taloudellinen tilanne. Suomi on täynnä kansaneläkkeellä eläviä yksin asuvia naisia, joilla ei ole varaa ostaa kunnon ruokaa.

Mutta vaikka meillä on paljon yksinäisyyttä, on myös mahdollisuuksia järjestää ikääntyneille yhteisruokailuja. On eläkeläisten klubeja, seurakuntia ja yhdistyksiä, joissa tarjotaan omakustannehintaan hävikkiruokaa. Se on paitsi ekonominen ja ekologinen, myös humaani teko. Kannatan sellaista.

Olin nuorena kesätyössä Ruotsissa kotihoidossa, ja siellä asiakkaat saivat valita listalta kahdesta eri vaihtoehdoista, ja meillä oli aikaa syödä yhdessä. Näin, miten tärkeää sekä yhdessä syöminen että keskusteleminen heille oli.”

3 Senioreille tarvitaan uusia innovatiivisia ruokapalveluja.

”Suomi on epätasa-arvoinen maa sen suhteen, miten ikäihmiset pääsevät palvelujen äärelle. Jos on pitkät välimatkat eikä ajokorttia, voi olla vaikeaa mennä yhteiselle lounaalle.

Digitaaliset palvelut ovat joillekin korkean kynnyksen takana, mutta välillä kynnystä myös liioitellaan. Moni on valmis kokeilemaan. Skypen avulla voidaan syödä virtuaalisesti samassa ruokapöydässä lastenlasten kanssa. Usein ulkomailla asuvat hoksaavat nämä mahdollisuudet paremmin.

Ravintolat voisivat tarjota seniorialennuksia, sillä sekin on signaali, että on tervetullut. Pääseekö ravintolaan rollaattorin kanssa? Sekä fyysisiä että henkisiä kynnyksiä tulisi madaltaa.

Kauppiaat voisivat kehittää senioritoimintaa ruoan ympärille. Sydänmerkityt tuotteet voitaisiin kerätä yhteen ja pohtia yhdessä, mitkä ovat hyviä valintoja. Viikon ruokalistan voisi koota valmisruoista yhdessä ravitsemusalan ammattilaisen kanssa.

Kotiateriapalvelut voisivat kehittää uudenlaisia palveluita. Voisiko ruokälähettiläpalvelusta tilata ruoan lisäksi myös kaverin aterialle?” ■

Maukasta riisiä kahdessa minuutissa!



Grillikana

Aika: 20 min. Annokset: 2 henkilöä

- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 kananrintafileetä
- 1 rkl jauhettua kuminaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 tl kuivattua oreganoa
- 1 sitruuna, viipaloitu
- 1 Uncle Ben's® Välimeren valmisriisi
- Pieni kourallinen hienonnettua persiljaa

Aseta kananrintafileet kahden voipaperin väliin ja kauli litteiksi. Tämän jälkeen penslaa öljyllä ja lisää kumina, paprikajauhe ja kuivattu oregano.

Ruskista kananrintafileet keskilämmöllä 10-12 minuuttia yhtä kauan molemmin puolin.

Keitä Uncle Ben's® riisi reseptin mukaan ja jaa kahdelle lautaselle. Leikkaa fileet siivuiksi ja asettele riisin päälle. Laita sitruunaviipaleet lautasen reunalle ja koristele annos lopuksi persiljalla



Herkkujuuston jäljillä Sveitsissä

Sveitsiläisen Le Gruyère AOP -juuston laatua ja valmistusta valvotaan yhtä tarkasti kuin kuuluisien sveitsiläisten kellojen. Näistä alppimaisemista herkkujuusto matkaa oman kauppasi hyllylle.

teksti **TIINA RANTANEN**

kuvat **PETTER BÄCKLUND/SWITZERLAND CHEESE MARKETING**

Alppimaisemissa
laiduntavat lehmät
syövät noin 70 kiloa
ruohoa päivässä.





Juustomestari
Nicolas Schmoutz
odottaa maito-
pumpulla maidon-
tuottajia.



89-vuotias
Gilbert Janin
kuljettaa
maidon
juustolaan
traktorilla.

Gruyèresin maisemat ovat kuin suoraan **Johanna Spyrin** klassikkokirja *Pikku Heidistä*: jylhiä Alppeja ja vihreitä niittyjä silmänkantamattomiin. Lehmänkellot kilkattavat lehmien laiduntaessa vuorten rinteillä. Olemme gruyère-juuston kotiseudulla.

Gruyère on kova, nuorena hedelmäisen makui-
nen juusto. Iän ja suolapitoisuuden lisääntyessä
maku muuttuu pähkinäiseksi. Lehmänmaidosta
valmistettu juusto on nimetty läntisessä Sveitsissä
sijaitsevan Gruyèresin kaupungin mukaan.

Gruyèrea valmistetaan myös Itä-Ranskassa, mutta
alkuperäsuojattua Le Gruyère AOP -nimeä voidaan
käyttää vain sveitsiläisestä juustosta. Gruyèrea
löytyy Prismoista ja suurimmista S-marketeista
Food Market Herkun etiketillä.

Juuston historia on jäljitettävissä keskiajalle
saakka. Kirjoituksista löytyy mainintoja täysrasvai-
sesta juustosta, jota myytiin Sveitsistä Ranskaan ja
Italiaan asti.

Onnellisten lehmien maitoa

Laadukas maito on herkkujuuston tärkein raaka-
aine. Gruyèresin kaupunki sijaitsee Fribourgin kan-
tonissa, jossa on 2 200 maidontuottajaa. Alueen
navetoissa on keskimäärin 25 lehmää.

Tilojen lehmät lypsetään aamuisin kello kuusi ja

iltaisin viiden jälkeen. Jokainen maidontuottaja
toimittaa maidon lypsyjen jälkeen parin kilometrin
päässä sijaitsevalle juustonvalmistajalle.

Kesällä lehmät saavat ruoakseen tuoretta laidun-
ruohoa ja talvella kuivattua heinää. Yksi lehmä syö
päivässä noin 70 kiloa ruohoa ja juo 50–100 litraa
vettä. Monet maitotilalliset käyvät kesäisin karjan-
hoidon lomassa niittämässä ruohoa lehmilleen.
Vastapalvelukseksi eläin tuottaa 20–25 litraa maitoa
päivässä.


Gruyère-juustoa valmistetaan laaksojen kyläjuus-
toloissa ympäri vuoden. Kesäisin alueella tuotetaan
myös erityisen aromikasta gruyère-vuoristajuustoa,

Laadukas maito on herkkujuuston tärkein raaka-aine.

kun nelisenkymmentä maidontuottajaa muuttaa
lehmineen vuorille ja valmistaa omissa, pienissä
vuoristajuustoloissaan maukasta alppijuustoa.

Vuoristossa laiduntavat lehmät liikkuvat enem-
män kuin laaksossa asuvat sisarensa, ja siksi ne
lypsävät vähemmän. Joissakin vuoristajuustoloissa
tehdään vain yksi 25 kilon kiekko alppi-gruyèrea





Juustomassa
kuumennetaan
isoissa kupari-
kattiloissa.



Tiesitkö tämän?

ALKUPERÄSUOJATTU

Gruyère AOP -juusto on alkuperäsuojattu vuodesta 2001. AOP-nimitys myönnetään tuotteille, jotka ovat tyypillisiä alkuperäalueelleen. Aitoa Le Gruyère AOP -juustoa tehdään vain Sveitsissä.

LAATUTAKUU

Asiantuntijat arvioivat jokaisen gruyère-tahkon. Jos juusto täyttää kolo-muodostukseen, rakenteeseen, ulkonäköön ja makuun liittyvät tarkat kriteerit, juustosta saa käyttää nimitystä Le Gruyère AOP.

RUOANLAITTOON

Sveitsiläisessä juustofonduessa on aina gruyère-juustoa. Gruyère sopii myös gratiineihin, keittoihin ja lämpimien voileipien päälle. Pala gruyèrea maistuu sellaisenaan myös jälkiruoaksi hedelmähillon kanssa.

VIINIIN KAVERIKSI

Gruyère-juuston kumppaniksi sopii hedelmäinen punaviini, kuten pinot noir, beaujolais tai merlot. Gruyèren kanssa maistuu myös pähkinäinen valkoviini, kuten uuden maailman chardonnay tai riesling.

Pyöreiden juustomuottien reunoihin on kaiverrettu "Le Gruyère AOP" sekä juustolan lupanumero.



päivässä. Kyse on siis todellisesta artesaanijuustosta.

Syksyllä lehmät palaavat vuoristosta kulkueena takaisin laaksonavetoihin karnevaalihenkisessä tapahtumassa.

Juustonvalmistus alkaa varhain

Juustomestari **Nicolas Schmoutzin** ja hänen apulaistensa työpäivä alkaa varhain. Aamuseitsemältä maidontuottajat kurvaavat Fromagerie de Mézières -juustolan pihaan tuomaan juuri lypsetyn, vielä lämpimän aamumaidon kyläjuustolaan.

Mézièresiin tuodaan maitoa 42 tilalta. Kyläjuustolaan toimitetaan kaikkiaan 5,3 miljoonaa kiloa maitoa vuodessa. Juustola on alueen suurimpia.

Yksi vanhimmista paikallisista maidontuottajista

on paikalle hurauttanut 89-vuotias **Gilbert Janin**, jonka traktorin lavalla on viisi perinteistä 50 litran vetoista maitotonkkaa.

"Juustolan pihalla on hyvä päivittää kuulumisia samalla, kun odottaa vuoroaan maitopumpulle. Juustomestari on paitsi yhteistyökumppani myös ystävä", Janin kertoo.

Juustomestari Schmoutz tervehtii iloisesti Janinia ja muita tuottajia ottaessaan maidoista laboratorio-näytteet. Jokainen maitoerä tarkistetaan ennen käyttöä.

Kattilan ja suolakylvyn kautta kellariin

Kun aamulla tulleet maitoerät on tarkistettu Mézièresin juustolassa, kaadetaan tuore maito 6 000 litran vetoiseen kattilaan edellisenä iltana toimitetun maidon sekaan. Illalla toimitettu maito on seissyt altaassa koko yön.

Juustomestari Schmoutz lisää maitoon hapatteen. Se on saatu edellisillan herasta eli nesteestä, joka erottuu maidosta juuston valmistuksen aikana. Seuraavaksi kattilaan lisätään juoksute, vasikan mahasta saatava luonnollinen lisäaine, jonka avulla maito juoksettuu ja proteiini erottuu herasta. Raa-

*Vuoden aikana kylä-
juustolaan toimitetaan
kaikkiaan 5,3 miljoonaa
kiloa maitoa.*

Jokainen juustotahko tarkastetaan huolellisesti laadun varmistamiseksi.



kamaitoa ei lämmitetä ennen juoksettamista, jotta se säilyttää kaikki hienot arominsa.

Reilussa puolessa tunnissa maito muuttuu kiinteäksi ja hienojakoiseksi massaksi. Juoksettunutta juustomassaa leikataan suurilla, pyörivillä leikkureilla, kunnes siitä syntyy raejuustoa muistuttavia rakeita. Sen jälkeen lämpötilaa nostetaan asteittain 57 asteeseen. Tähän menee aikaa vajaa tunti.

Seuraavaksi kuumennettu juustomassa lasketaan pyöreisiin muotteihin. Jokaisen muotin reunaan on kaiverrettu "Le Gruyère AOP" ja juustolan lupanumero. Lisäksi valkoiseen juustomassaan tehdään maitoproteiinilla merkki, joka kertoo juustokiekon eli tahkon ja juustonvalmistajan numeron sekä valmistuspäivämäärän.

Tahkoista puristetaan nestettä pois jopa 900 kilon voimalla parinkymmenen tunnin ajan. Sen jälkeen juustotahkot laitetaan vuorokaudeksi suolavesikylpyyn. Veden suolapitoisuus on noin 22 prosenttia. Kylvyssä tapahtuu juuston maun, säilyvyyden ja kellarikypsytyksen kannalta kolme tärkeää seikkaa: tahkoista poistuu lisää nestettä, ne imevät itseensä suolaa ja alkavat muodostaa kuorta.

Kylvyn jälkeen alkaa juuston kypsytyks. Tahkot →

Gruyèren ystäviä



NICOLAS SCHMOUTZ
Juustomestari,
Fromagerie de Mézières

"Haluamme siirtää juustonvalmistuksen tietotaitoa myös seuraavalle sukupolvelle. Juustolassa on kolme oppisopimusopiskelijaa joka vuosi."



JEAN-MARC COLOMB
Kellarinjohtaja, Fromco Moudon

"Laatu ja vastuullisuus ovat meille tärkeimpiä asioita juustonvalmistuksessa. Kellaristamme lähtee maailmalle vain ensiluokkaisia, kellarimestariemme tarkistamia juustotahkoja."



TUULA HIRVONEN
Juustojen hankintapäällikkö SOK

"Aromaattinen gruyère on yksi parhaista kypsytetyistä juustoista. Se sopii jälkiruokajuustoksi, juustotarjottimelle ja ruoanvalmistukseen. Otimme sen mukaan Food Market Herkun etiketillä myytäviin tuotteisiin, sillä halusimme valikoimaan voimakkaan, intensiivisen juuston."

kuva Mikko Hannula



Kuva Anna Huovinen

siirretään Mézièresin juustolan kellariin, jossa ne lepäävät puulaudoilla kolme kuukautta. Tahkoja käännellään ja pestään suolavedellä säännöllisin väliajoin.

”Kellarissamme kypsyy parhaillaan 66 000 juustokiekkoa. Jokainen tahko painaa 36 kiloa, ja yhteen tahkoon menee noin 400 litraa raakamaitoa. Karkeasti sanoen kiloon gruyérea tarvitaan siis 10 litraa maitoa”, Schmoutz kertoo.

Maku kehittyy kypsytyksellarissa

Kun gruyère-tahkot ovat kypsyneet Mézièresin omassa kellarissa kolmisen kuukautta, siirretään ne muualla sijaitseviin suuriin kypsytyksellareihin, joiden olosuhteita kontrolloidaan tarkasti. Kypsytyksellarin lämpötila on 15 astetta ja ilmankosteus 90 prosenttia. Gruyère AOP -juustoja kypsytetään kellarissa 5–18 kuukautta.

Juustotahkoista pidetään kypsytyksen aikana hyvää huolta. Myös kypsytyksellarissa niitä harjataan säännöllisesti suolavedellä.

”Robotit huolehtivat juustoista. Roboteilla ei ole kellokorttia, vapaapäiviä tai kipeää selkää. Lisäksi niiden työ on aina tasalaatuista, kun taas ihminen

saattaa hutiloida työn käydessä monotoniseksi”, sanoo **Jean-Marc Colomb**.

Colomb on Fromco Moudon -nimisen kypsytyksellarin johtaja. Hänen kellariinsa tuodaan kypsyttämään Mézières-juustolan tahkojen lisäksi myös monien muiden lähijuustoloiden tahkoja. Fromco Moudonin kellarin uumenissa kypsyy 110 000 gruyère-kiekkoa. Ne muodostaisivat 162 rekka-auton letkan, jos lähtisivät yhtä aikaa maailmalle.

Kypsytyksellari on todellinen juustotaivas. Joka puolella on puulaudoilla kypsyviä juustoja. Tahkoja kuljettavat trukit huristavat pitkin kellarin käytäviä, jotka tuntuvat jatkuvan ikuisesti. Kellarissa tuoksuu ammoniakki. Se on tyypillinen, juuri gruyère-juuston kypsyymiseen kuuluva haju.

Colomb näyttää, kuinka juuston laatu tarkastetaan. Hän koputtelee yhtä juustotahkoa pienellä vasaralla, kuuntelee miten juusto vastaa, poraa sen jälkeen juustokairalla reiän tahkoon ja haistaa ja maistaa juustoa.

Juustokauppiat tarkastavat kypsyneet tahkot samalla tavalla. He arvioivat juustoa värin, aromin ja reikien muodostuksen perusteella. Myyntiin pääsee vain paras juustolaatu. ■



Se maistuu leivältä.

Se näyttää leivältä. Se tuoksuu leivältä.

SE ON LEIPÄ.



valitse fiksusti

Parasta ruokaa aivoille

Terveellinen ruoka parantaa vireyttä, muistia ja mielialaa. Aivojen terveydestä välittävän kannattaa huolehtia myös suolistomikrobiston hyvinvoinnista.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva TUOMAS KOLEHMAINEN

AIVOT RAKASTAVAT PEHMEÄÄ RASVAA

Aivot pitävät terveellisestä ruoasta. Ne rakastavat etenkin kalaa, koska siitä saa hermoston toiminnalle tarpeellisia omega-3-rasvahappoja. Myös pehmeät kasvirasvat, kuten rypsi-, rapsi- ja oliiviöljy, ovat hyviä valintoja aivojen kannalta.

Tutkijatohtori **Satu Jyväkorpi** Helsingin yliopistosta kertoo, että paljon tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa sisältävä ruokavalio on aivoille haitallinen. Se lisää esimerkiksi muistisairauksien riskiä.

”Runsas kovan rasvan saanti vähentää tärkeiden välittäjäaineiden muodostumista aivoissa. Se kohottaa myös veren kolesterolitasoa, mikä voi johtaa aivojen verisuonten ahtautumiseen”, Jyväkorpi sanoo.

Pehmeiden rasvojen lisäksi aivoille terveelliseen ruokavalioon kuuluu monipuolisesti kasviksia, palkkasveja, hedelmiä ja marjoja sekä täysjyväviljaa, pähkinöitä ja hieman vaaleaa lihaa.

SUOLISTOMIKROBITKIN SÄÄTELEVÄT AIVOJEN TOIMINTAA

Suolistomikrobien merkityksestä aivojen terveydelle saadaan koko ajan lisää tutkimustietoa. Ne esimerkiksi tuottavat välittäjäaineita, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan.

Terveyden kannalta on hyvä asia, että suolistossa majoilee monipuolinen joukko hyvälaatuisia mikrobeja. Kasvisten, marjojen, hedelmien ja täysjyväviljan kuitu vaikuttaa suotuisasti suolistomikrobeihin.

Tutkijoita kiinnostaa, mikä merkitys suolistomikrobistolla on masennuksen ja neurologisten sairauksien synnyssä ja hoidossa. Suolistomikrobiston poikkeamia on löydetty paitsi masennusta myös esimerkiksi Parkinsonin tautia, MS-tautia ja Alzheimerin tautia sairastavilla.

”Maitohappobakteerivalmisteilla on tutkimuksissa havaittu jonkin verran mielialaa parantavia vaikutuksia, mutta niillä ei voi korvata muuta masennuksen hoitoa”, kertoo dosentti, lasten- ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri **Linnea Karlsson** Turun yliopistosta.

TASAINEN RUOKARYTMI EDISTÄÄ TARKKAAVAISUUTTA

Säännöllinen syöminen pitää verensokerin tasaisena, mikä edistää vireyttä, tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Useimmille ihmisille on hyödyksi, ettei ruokailujen väli veny 3–5 tuntia pitemmäksi.

Aamupala virittää aivot tehokkaaseen koulu- ja työpäivään. Päivän kaikilla aterioilla on hyvä olla mukana kuitupitoisia hiilihydraatteja, proteiinipitoisia ruokia sekä kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

”Kevään ylioppilaskirjoituksiin voi varata evääksi esimerkiksi täysjyväleipää, hedelmiä, pähkinöitä, jogurttia ja smoothieta. Suklaapatukka ei ole paras mahdollinen eväs, sillä se nostaa ja laskee verensokeria nopeasti”, Satu Jyväkorpi sanoo.

Hyvin suuret ja tukevat ateriat voivat tehdä hallaa opiskelu- ja työteholle, sillä ne lisäävät väsymyksen tunnetta. Unettava ruokakooma iskee helposti esimerkiksi runsaan pizza-aterian tai yltäkylläisen buffettarjoilun jälkeen.

HYVÄ RAVITSEMUS EHKÄISEE MIELIALAN LASKUA

Monipuolisessa ruokavaliossa on paljon mielialalle hyvää tekeviä ravintoaineita, kuten folaattia ja B12-vitamiinia. Molempia tarvitaan hermoston normaaliin toimintaan. Folaattia saa etenkin vihreistä kasviksista ja täysjyväviljasta, B12-vitamiinia kaikista eläinperäisistä elintarvikkeista.

Epäterveellinen, niukasti hyödyllisiä ravintoaineita sisältävä ruokavalio on yhdistetty mielialan laskuun. Tällaisessa ruokavaliossa on paljon sokeria, virvoitusjuomia, pikaruokaa, vähäkuuituisia viljavalmisteita, prosessoituja lihatuotteita, kovaa rasvaa ja alkoholia.

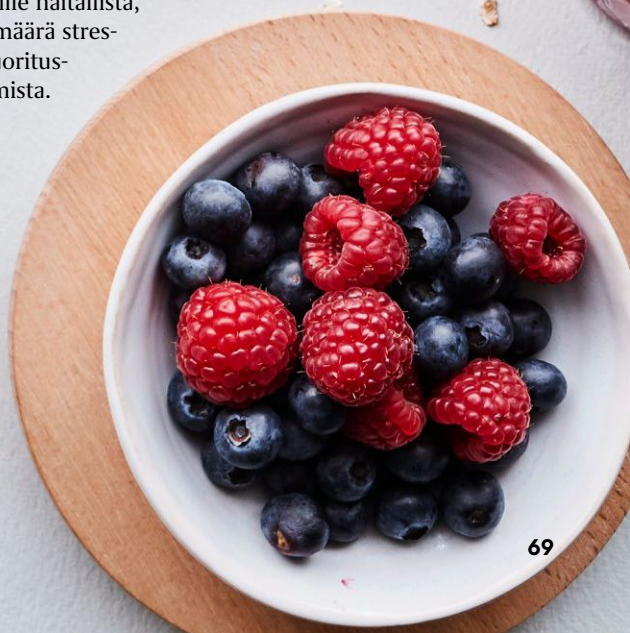
”Vakavaa masennusta ei voi hoitaa pelkällä ravitsemuksella, mutta hyvä ravitsemus voi tukea masennuksen ehkäisyä ja hoitoa osana muita terveellisiä elintapoja”, Linnea Karlsson sanoo.

AIVOTERVEYS RAKENTUU LAPSUUDESTA SAAKKA

Perusta aivojen terveydelle luodaan jo raskausaikana, sillä aivojen ohjelmointi käynnistyy sikiökaudella. Myös lapsuusvuodet ovat tärkeitä, koska aivot kehittyvät nopeasti etenkin kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Aivojen terveyttä tukevia ruokatottumuksia on hyvä opetella pienestä pitäen. Vielä iäkkäänäkin aivoterveyttä pystyy kuitenkin parantamaan ruokatottumuksilla.

Terveellisen ravinnon lisäksi aivot rakastavat säännöllistä liikuntaa, riittävää unta, savuttomuutta, sosiaalisuutta ja uuden oppimista. Pitkäkestoinen, kuormittava stressi on aivoille haitallista, mutta sopiva määrä stressiä tehostaa suorituskykyä ja oppimista.

Lähteet: Mielenterveysmessut 2019, Neurologipäivät 2019



Kaikkea kotiin.

Wilfa
Tehosekoitin
BL-1000S
Teho 1000 W.

49⁹⁵
(59,95)



Russell Hobbs
Aamiassarja Textures
Saatavana: leivänpaahdin,
kahvinkeitin tai vedenkeitin.

19⁹⁰
kpl



Volta
Varsi-imuri VOP5-14EB
Irroitettava Li-ion-akku. Käyttöaika
12-25 min. Mukana 2in1
harjasuulake ja tekstiili suulake.
Takuu 2 vuotta.

109⁰⁰



Electrolux
Pölynimuri EPF63EB
360 astetta kääntyvät
pyörät. Mukana pien-
suulakkeet sekä erikoismatala
ja taipuisa Speedy Clean
-suulake. Pestävä hygienia-
suodatin E12. 9 metrin
ulottuvuus. Takuu 2 vuotta.

99⁰⁰



prisma.fi



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



Finlux FUD-7051

4K UHD SMART televisiot

Finluxin TV-mallisto on CO₂-päästökompensoitu ja takuu kaikilla malleilla on 4 vuotta! Smart-TV-palveluina mm. YLE Areena, MTV, Ruutu, Netflix ja YouTube. WiFi- ja Bluetooth-yhteydet. HBBTV. USB-tallennus. DVB-T/-T2/-C/-S2 -digiviritin.

40" **299⁰⁰** 49" 349,00 55" 399,00

Oral-B PRO2500
Sähköhammasharja
+ matkakotelo

44⁹⁰



Rosenlew RTT6100K2

Pyykinpesukone

Täyttömäärä 6 kg. 30 min pikapesu. Linkous 1000 rpm. Takuu 2 vuotta.

299⁰⁰



LG FH2J3TDN0

Pyykinpesukone

Täyttömäärä 8 kg. Direct Drive -suoraveto-moottori 10 vuoden takuulla. Pikapesu 30 min. Linkous 1200 rpm. Takuu 2 vuotta.

329⁰⁰



LG W5J6AM0W

Kuivaava pyykinpesukone

Täyttömäärä 8 kg / 4 kg. Direct Drive -suoraveto-moottori 10 vuoden takuulla. Linkous 1400 rpm. Takuu 2 vuotta.

520⁰⁰
(549,00)

6 vinkkiä, kun haet lainaa

Jos teet ensimmäiset asuntokaupat nyt tai viime kerrasta on aikaa, katso miten kannattaa toimia.

teksti **SIRKKU SAARIAHO** kuvitus **PINJA MERETOJA**

Lainaneuvottelut alkavat nykyään useimmiten pankeissa samalla tavalla: sähköisen lainahakemuksen täytöllä verkossa. Täytä verkkohakemus rohkeasti ja huolellisesti. Verkkohakemus on esittely sinusta ja asuntotoiveistasi. Vastaa kysymyksiin realistisesti. Jos sinulla ei ole vielä kohdetta, kerro sekin.

Hakemuksen lähettämisen jälkeen sinulle tarjotaan mahdollisuutta sopia aika lainaneuvotteluun. Vaikka sinulla ei vielä olisi asuntoa kiikarissa, sovi neuvottelu aika. Näin pääset keskustelemaan lainasta ja saat alustavan lainalupauksen.

Lainalupauksella pääset neuvottelemaan kauppoista sovituihin hintarajoihin. Kun asunto löytyy, lainaehtot tarkennetaan. Pankki kysyy ja tarkistaa dokumentit ja vakuudet sitä mukaa, kun kauppasi etenee ja täsmenyy.

Jos haluat, voit sopia tapaamisen myös pankkiin tai hoitaa lainaneuvottelut etänä puhelimitse.

Vaikka sinulla ei vielä olisi asuntoa kiikarissa, sovi silti neuvottelu aika.

1 Arvioi realistisesti minkä hintainen koti on tuloillesi sopivin. Asuntolaina on 10–25 vuoden mittainen elämänekumppani. Mieti, minkä suuruisen kuukausierän kanssa on hyvä elää.

2 Älä tavoittele liian kallista asuntoa. Osta sellainen, jonka lainamäärä ei rajoita normaalia elämääsi. Lainanhoito- ja asumiskulut eivät saisi olla kuukaudessa yli 40–45 prosenttia nettotuloistasi.

3 Mieti mahdolliset lisävakuudet etukäteen. Asuntoa vastaan saat lainaa yleensä 60–80 prosenttia asunnon käyvästä arvosta. Kysy lisävakuuksia lainaan esimerkiksi vanhemmiltasi hyvissä ajoin. Vakuuden voi antaa kuka tahansa luottokelpoinen henkilö, hänen ei tarvitse olla sukua. Lisävakuudelliseen lainaan otetaan yleensä takaisinmaksun turvaava vakuutus.

4 Pohdi, miten varaudut korkojen mahdolliseen nousuun varsinkin laina-ajaltaan pitkässä asuntolainassa. Mieti minkälaisia suojauksia tai vakuutuksia voit tarvita lainan takaisinmaksuun.

5 Tee päätös asuntokaupasta myös järjellä. Asuntokauppa on pitkälle tunneasia, mutta vaikka olisit kuinka ihastunut johonkin asuntoon, katso myös muita. Näin voit vertailla hintoja, asumiskuluja, varustelua ja korjaustarpeita.

6 Kehtaa kysyä! Älä ujostele elämäsi isoimmassa kaupassa, vaan kysy kursailematta. Ole aktiivinen läpi koko ostoketjun: pyydä neuvoja niin kiinteistövälittäjältä, isännöitsijältä kuin laina-asiantuntijaltasikin.

Asiantuntijana S-Pankin lainojen kehityspäällikkö Päivi Huttunen.



MARI LUUKKAINEN, HELSINKI

”Omakotitalossa asuminen jännittää”

OSTIMME VIIME syksynä puolisoni kanssa vuonna 1938 rakennetun erillistalon Helsingin Tapanilasta. Talon ostaminen jännitti, koska en ole aikuisena asunut omakotitalossa, enkä varsinaisesti osaa tehdä omakotitalon vaatimia töitä.

Omistamme asunnon puoliksi. Talo maksoi 370 000 euroa, ja meillä on omat 200 000 euron lainat. Varasimme rahaa myös remontin teettämiseen. Oma kuukausilyhennykseni on kiinteänä tasaeränä 750 euroa, ja laina-aika on 20 vuotta. Sain lainani joustavalla käsi-rahajärjestelyllä, sillä minulla oli antaa vakuudeksi useampi sijoitusasunto.

ENSIMMÄISEN OMAN asunnon ostin kymmenen vuotta sitten Espoosta. Minulla oli iso henkinen kynnyks ostaa ”pankin asunto”, kuten silloisessa kotikaupungissani sanottiin. Ihmisten takarivoissa kaikuivat vielä 1990-luvun laman tarinat korkeista koroista ja asuntojen menetyksistä. Kun sain ostettua asunnon, huomasin, ettei lainan kanssa eläminen niin ihmeellistä ollutkaan.

Pari vuotta Espoossa asuttuani ostin itselleni asunnon Sörnäisistä ja laitoin

Espoon-asunnon vuokralle. Se toimi, vuokra kattoi kulut ja lainan. Sain siitä kipinän asuntosijoittamiseen. Nyt minulla on useita sijoitusasuntoja pääkaupunkiseudun ulkopuolella. Minulla on velkaa, mutta se ei pelota. Vaikka korot nousisivat viiteen kuuteen prosenttiin, selviän yhä lyhennyksistä.

VAIHDON PANKKIA pienempään muutama vuosi sitten, koska koin olevani pankilleni yhdentekevä. Nyt minulla on hyvä ja aktiivinen suhde pankkiin. Asiat etenevät paljon nopeammin, kun pankissa on oma henkilö. Minun olisi pitänyt tajuta se aikaisemmin.

Olin puhunut pankissani alustavasti asuntolainasta puolisoni kanssa, mutta summaa emme olleet sopineet. Kun asunto löytyi haluamamme alueen Facebook-ryhmästä, oli helppo tehdä kaupat. Sain meille erittäin joustavan lainan hyvän pankkisuhteen vuoksi. Puolisoni tosin joutui vaihtamaan pankkia, koska pankki tarvitsi alkuperäiset osakekirjat. Onneksi hän suostui siihen, sillä itse en olisi vaihtanut huonompaan pankkiin.

Asumiskuluja varten meillä on erilaisia excel-taulukkoja sekä ensimmäistä kertaa yhteinen taloustili. Meillä on budjetoituna kuukausittaiset kustannukset, ja taloustilille laitetaan tarvittavat rahat yhtiövästikkeeseen ja muihin laskuihin.

Talon kuntotarkastuksessa teimme taulukon tehtävistä töistä ja huoltoväleistä. Nyt osaamme varautua remontteihin, kun niiden aika koittaa. Tämä on hyvin analyyttinen tapa hoitaa asioita, ja se sopii meille.”

Oma kuukausilyhennykseni on kiinteänä tasaeränä 750 euroa.

Mari Luukkainen varmisti, että rahaa riittää myös remontin tekemiseen.

Kuva Meeri Utti



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 ihosta kimmoisamman ja kauniimman huomioiden herkän ihon haasteet.

Osallistu BM-tuote-arvontaan. Lue lisää:
www.bm-info.fi/yh2

BM ryppyihin ja jopa arpiin

**BM-voiteet ja
tehoseerumi auttavat:**

- herkkää, ohutta ja couperosa-ihoa
- ikääntyvää ihoa
- ongelmaita
- kuivaa ihoa



Ei hajusteita eikä mikromuoveja

**Jälleenmyyjät:
Sokos ja Emotion**

katso www.mediwell.fi

Mediwell Oy-Perheyryts Suomesta



Elina Martikainen
etsii asuntoa
läheltä työpaikkaa
ja ystäviä.

ELINA MARTIKAINEN, TURKU

Kahden vaiheilla — oma vai vuokra?

”OLEN OLLUT ASP-säästäjä kuutisen vuotta. Aloitin säästämisen opiskeluaikani lopulla, kun niin tuntuivat kaikki muutkin tekevän. Siitä asti olen säästänyt tilille joka kuukausi. Summa on hiukan vaihdellut vuosien varrella.

Haen itselleni kaksioita Turun keskustasta tai keskustan liepeiltä. Asunto saisi olla aika hyväkuntoinen. En ole remppatyyppeä, joten toivon, että kylpyhuone ja keittiö olisivat hyvässä kunnossa. Pientä pintaremonttia voisin tarvittaessa tehdä. Asuntoni pitäisi myös olla oikealla puolella kaupunkia – siellä missä työni, perheeni, ystäväni ja harrastukset ovat.

Nyt asun vuokralla. Totta kai asumisen kuluilla on merkitystä. Maksan vuokraa hiukan alle 600 euroa kuukaudessa. Kaksioden yhtiövästikkeet liikkuvat Turussa 200 euron ylä- ja alapuolella. Jos ostaisin asunnon, joutuisin toden-

näköisesti maksamaan asumisesta nykyistä vuokraani enemmän. Se vähän jarruttaa hankintaa, eikä ainakaan helppoa päätöksentekoa. Koska etsin asuntoa yksin, minun on mietittävä kaikki plussat ja miinukset itse.

VALMISTUIN tietojenkäsittelyn tradenomiksi vuonna 2013, ja alallani on hyvä työtilanne. Minulla on realistinen käsitys omasta taloudellisesta tilanteestani. Olen valmistumisen jälkeen säästänyt useampaan rahastoon ja omaan vararahastoon.

Olen suunnitellut 160 000–180 000 euroa maksavan asunnon ostamista. Lainasta olen käynyt puhumassa muuttaman pankin kanssa. Laina ei ole minulle suurin kysymys ensiasunnon hankinnassa, vaan kokonaisuus, jonka se tuo mukanaan.

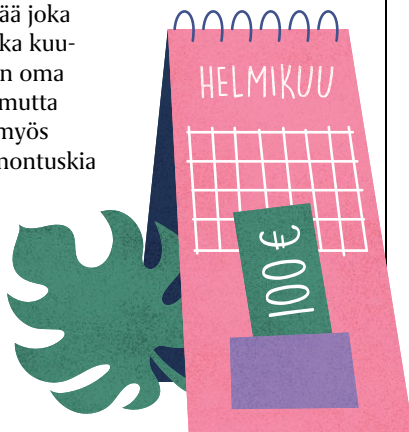
Minusta tuntuu hieman hankalalta tehdä päätös, joka sitoo minut samaan

kuva Pasi Leino

paikkaan useammaksi vuodeksi eteenpäin. Vuokralla asuminen on tuonut vapautta elämään. Tähän asti on ollut helppo toteuttaa muutoksia. Jos haluaisin hakea töitä toisesta kaupungista, voin helposti irtisanoa vuokra-asuntoani ja lähteä.

EN PIDÄ VUOKRALLA asumista huonona asiana, vaikka olen asuntosäästäjä. Ajattelen, että asumisesta pitää joka tapauksessa maksaa jotain joka kuukausi. Ymmärrän, että jollekin oma asunto on hyvin tärkeä asia, mutta minä pystyn hyvin elämään myös vuokralla. En koe suuria tunnontuskia siitä, että en ole vielä ostanut omaa asuntoa.

Nyt kun olen etsinyt asuntoa aktiivisemmin, odotan, että minulle tulee jostakin asunnosta sellainen tunne, että tämä se nyt on. Vielä sellaista ei ole tullut vastaan.” ■



TERMIT TUTUIKSI

1 ANNUITEETTI

Laina-aika pysyy aina samana, mutta maksuerät muuttuvat korkotason mukaan. Lainan viitekorko tarkistetaan sopimuksen mukaan tietyin väliajoin, ja maksuerät joko pienenevät tai suurenevat sen mukaan. Laina-ajan alussa korkojen osuus on suuri, mutta laina-ajan kuluessa lyhennyksen osuus kasvaa.

2 KIINTEÄ TASAERÄ

Maksuerä on aina samansuuruinen. Kun viitekorko taso muuttuu, laina-aika joko pitenee koron noustessa tai lyhenee koron laskiessa. Reilu kolmannes suomalaisten asuntolainoista lyhenee kiinteissä tasaerissä.

3 TASALYHENNYS

Lainaa lyhennetään saman verran joka kuukausi, mutta suuruus vaihtelee maksettavan koron määrän mukaisesti. Jos viitekorko nousee, kuukausierän suuruus kasvaa, jos viitekorko laskee, kuukausierä pienenee. Laina lyhenee nopeasti, mutta alku on haastava korkeiden maksuerien vuoksi.

4 LYHENNYSVAPAA

Erikseen sovittuna aikana asiakas maksaa lainasta vain korot kuukausittain, eikä lyhennä lainaa lainkaan. Lyhennysvapaata käytettäessä voidaan sopia, miten lyhennysvapaa vaikuttaa laina-aikaan tai tuleviin lyhennyksiin.

Calvo®

Calvon uutuudet:

tonnikalapatee ja
tomaattinen tonnikalapatee




Käyttövinkki:
Katso Calvo reseptit
- calvo.fi

Markkinoija:

ALFMIX

Tuotevalikoima saattaa vaihdella myymälöittäin!



Susanna Suorajärven mielestä
jokaisen vanhemman kannattaisi
tutustua pelaamiseen. Jessen
mielestä pelaaminen on kivaa.

teksti **LEENA LUKKARI** kuva **EEVA MÄKINEN**

"Kamppaa tuo olio!"

Kuusamolainen perhe osti Bonuksilla kauan odotetun pelikonsolin. Myös Susanna-äiti innostui pelaamaan.

Kuusamolaisperheessä Bonukset käytettiin tavalla, joka ilahdutti erityisesti perheen 11-vuotiaasta **Jesse**-poikaa.

PlayStation 4 -pelikonsolin saapuminen oli perheessä suuri tapahtuma. Aarre nostettiin pöydälaatikon sisältä hellästi television viereen.

Pelaamiselle sovittiin alusta asti selvät säännöt. Koti- ja koulutyöt pitää hoitaa kunnolla. **Susanna**-äiti päättää, mitä pelejä pelataan ja kuinka pitkään kerrallaan.

"Osaan nykyään säätää koneeseen peliajan. Se on meillä yhdestä kahteen tuntia päivässä", Susanna kuvailee.

Susanna pelaa myös itse.

"Halusin päästä perille siitä, millaisia pelit ovat ja soveltuvatko ne meidän pojille."

Ensimmäiseksi Susanna testasi suosittun *Fortnite*-pelin, jonka ikäraja on 12 vuotta.

"HALUSIN VARMISTUA, ettei peli ole liian raaka. Pelin perusideana on muiden joukkueiden eliminointi, ja viimeisenä eloon jäänyt joukkue voittaa", Susanna kuvailee.

Peli läpäisi äidin tiukan sensuurin. Kun pelaaminen menee liikaa tunteisiin, laitetaan pelit hetkeksi tauolle.

Se, että Susanna pelaa itsekin, auttaa auktoriteetin säilyttämisessä. Perheen uusin pelihankinta on *Gang Beasts*, jossa hyytelömäiset hassut hahmot tappelevat ja tekevät hurjia jätyni toisilleen.

"Tätä peliä voi pelata kahdella ohjaimella, ja siksi se onkin hauska peli yhdessä pelattavaksi."

Susanna huomasi pian, että pelaaminen on kaikkien mielestä kivaa, jännittävää ja hyvin koukuttavaa.

Pelaaminen on jännittävää ja hyvin koukuttavaa.

SUSANNA USKOO, että pelit kehittävät sosiaalisuutta, sillä monia pelejä pelataan verkossa kavereiden ja välillä ihan vieraidenkin ihmisten kanssa.

"Lapset oppivat tulemaan toimeen hyvin erilaisten ihmisten kanssa. Voitot saavutetaan joukkueina, joten on osattava ajatella koko ryhmän etua."

KERÄÄ BONUSTA

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat jo 900 euron kuukausi-ostoilla.
- S-ryhmä maksoi vuonna 2018 Bonusta yhteensä yli 329 miljoonaa euroa. Asiakasomistajat saivat Bonusta omalle tililleen keskimäärin 155 euroa.

Lue lisää *s-kanava.fi*

KEVÄÄN DORO MATKAPUHELMIT



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. Väritys: musta ja valkoinen. www.doro.fi



Doro 6031

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



Doro 1362

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

Tuhannen tarinan Tammer



Grand Hotel Tammerin historia vilisee värikkäitä persoonia marsalkka Mannerheimista kunnioitusta herättäneeseen hovimestari Grobowskyyn.

teksti **SAMI SYKKÖ** kuvat **JAANIS KERKIS** ja **HOTELLI TAMMERIN ARKISTO**



Juhlasalin ikkunarivistö on juhlallisen korkea. Jokainen yksityiskohta on loppuun saakka hiottu kaariholvien ja katon koristeluita myöten.



Jokainen aula, portaikko ja käytävä on näkemisen arvoinen.

Ovessa lukee Marski. Tietenkin marsalkka **C.G.E. Mannerheim** halusi yöpyä juuri tässä kolmannen kerroksen kulmahuoneessa, jossa on kaksi ikkunaa kahteen ilmansuuntaan. Kulkihan

Mannerheimin elämäkin kahteen ilmansuuntaan Suomen ja Venäjän välillä.

Esteetikkoa mahtoi miellyttää myös näkymä. Ikkunan takana on yksi Suomen kauneimmista paloasemista, arkkitehti **Wivi Lönnin** suunnittelema jugend-rakennus. Lönn on ensimmäinen oman toimiston perustanut naisarkkitehti Suomessa.

Kun marsalkka saapui Grand Hotel Tammeriin, se sähköisti koko henkilökunnan. Jos hänen suosikkihuoneessaan sattui asumaan toinen vieras, tarinan mukaan tuo onneton siirrettiin äkkiä toiseen huoneeseen. Olihan marsalkan vierailu tapaus.

Tapaus on myös itse hotelli, kaupunginarkkitehti **Bertel Strömmerin** luomus. Nykyisin ihmiset matkustavat ympäri maailmaa, mutta Tammer tekee yhä vaikutuksen.

”Vieraat sanovat, että kun he astuvat hotellin korkeista ovista sisään, heidän ryhtinsä suoristuu”, hotellinjohtaja **Jaana Karikoski** sanoo.

”Ja kun tänne tullaan, aika pysähtyy. Hotelli hurmaa vieraat rauhallisella tunnelmallaan ja kauneudellaan.”

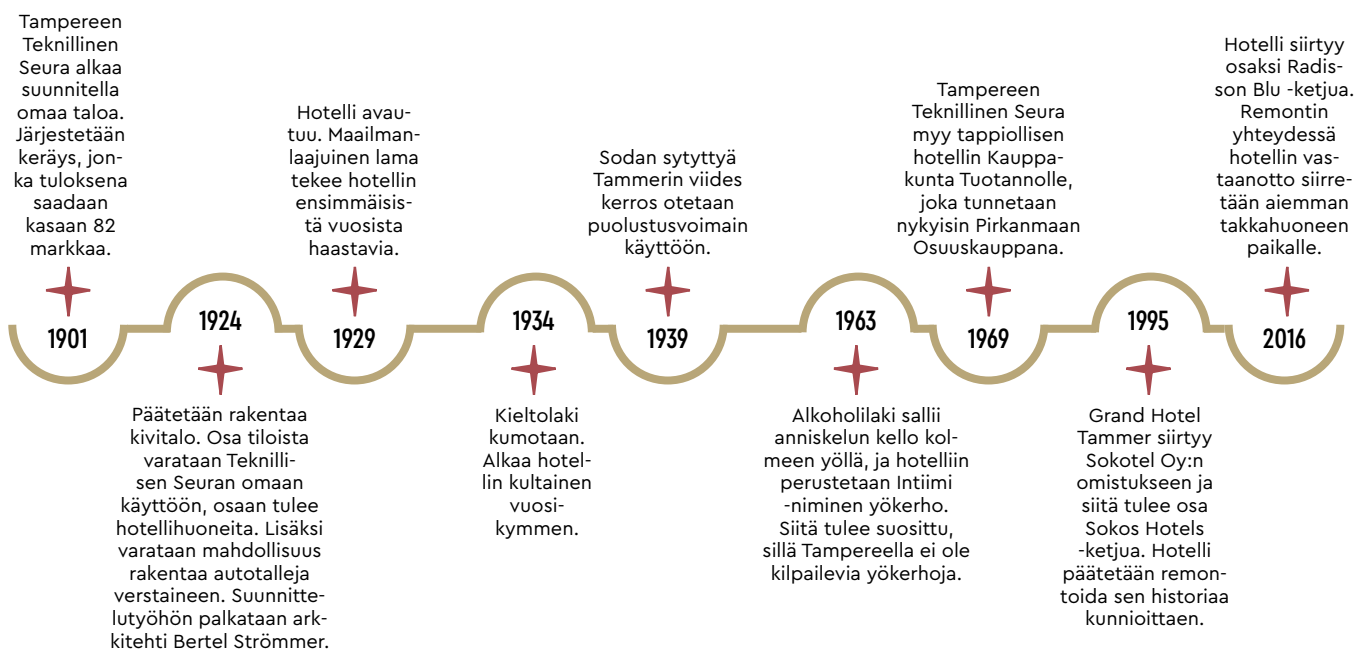
UUONNA 1929 maailmanlaajuinen lama kuritti Suomea, mutta Tampereella oltiin juhlatunnelmissa. Kaupunki täytti 150 vuotta, ja juhlan kunniaksi olivat jo valmistuneet esimerkiksi Hämeensilta ja Pyynikin näkötorni.

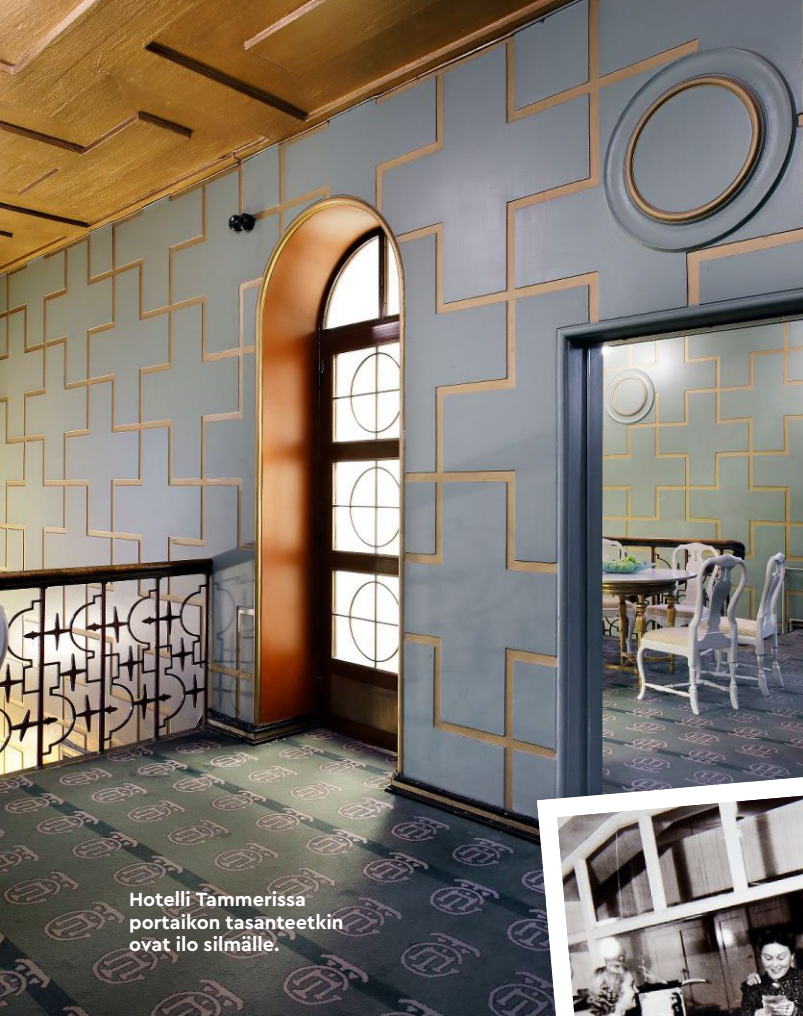
Syksyllä oli Grand Hotel Tammerin avajaisten vuoro. Sen rakennutti Tampereen Teknillinen Seura. Juuri ennen avajaisjuhlaa höyrylaiva Kuru upposi myrskyssä, ja Näsijärvi nielaisi 138 matkustajaa. Suurten avajaisten sijaan hotellissa järjestettiin pienet tupaantuliaiset.

Hotelli- ja ravintolatoiminnasta vastasi Pietarissa syntynyt ja Ranskassa asunut **Alexander Adlivan-kin**. Hän oli pyörittänyt Cannesissa hotellia, josta toi mukanaan huonekaluja, astioita ja pöytähopeita. Alkuperäistä kalustoa on yhä käytössä. Oli Adlivan-kinin idea nimetä hotelli Grand Hotel Tammeriksi.

RADISSON BLU Grand Hotel Tammer on kiistatta yksi upeimmista Suomeen koskaan rakennetuista hotelleista. Jokainen aula, portaikko ja käytävä on näkemisen arvoinen. Hotellin kirkkain timantti on kuitenkin kahden kerroksen korkuinen juhlasali, jonka aateloivat suurenmoiset holvikaaret ja korkeat, solakat ikkunat. Linnamaisen salin pylväät on koristeltu ruusukuvioin, ja elegantin vihreät seinät on silattu himmeällä kullalla.

→





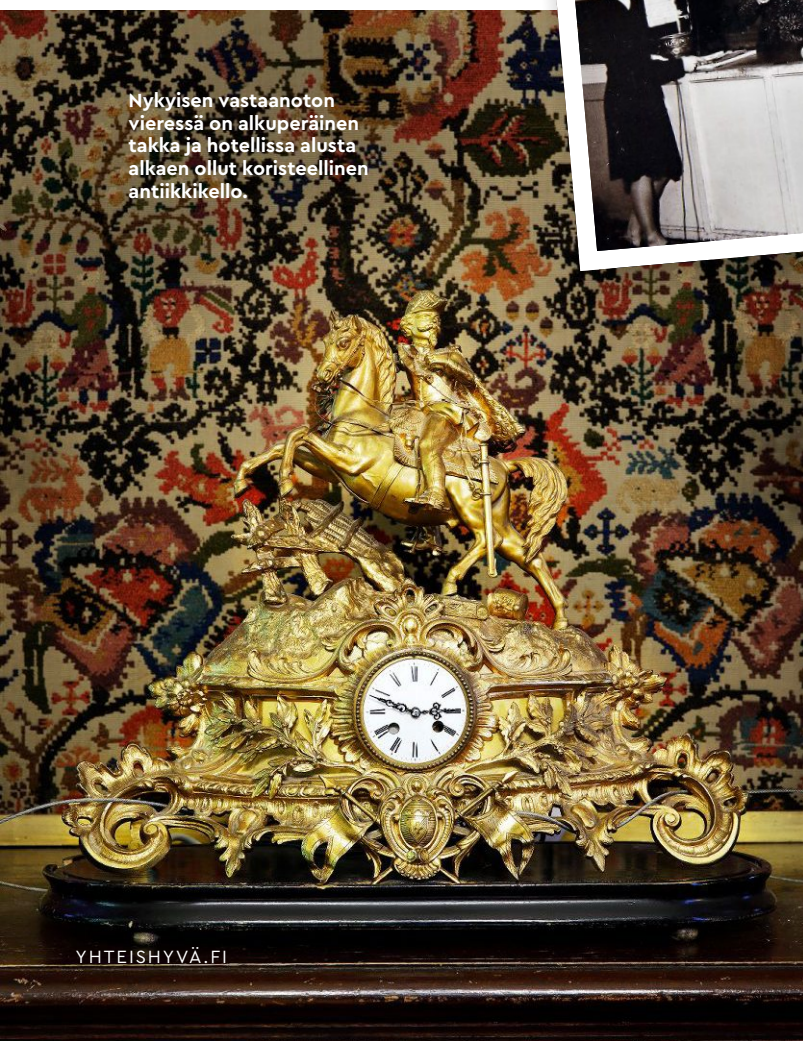
Hotelli Tammerissa portaikon tasanteetkin ovat ilo silmälle.



Entinen puhelin-
koppi palvelee
nyt naulakkona.



Tammerin vastaanoton
henkilökunta pukeutuneena
tyylikkääisiin työasuihin.
Nykyisin vastaanotto on
toisessa paikassa heti
pääovie vieressä.



Nykyisen vastaanoton
vieressä on alkuperäinen
takka ja hotellissa alusta
alkaen ollut koristeellinen
antiikkikello.



Kiiltäviksi maalatut
pylväät johtavat
hotelli Tammerin
pääportaikolle.

MAJOITU KUIN MANNERHEIM

Hotelli Tammerin kysytyin huone on Marskin huone. Jos haluat yöpyä kuin Mannerheim, varaa huone numero 341. Kun Tampere-päivänä Grand Hotel Tammerissa on järjestetty avoimet ovet, moni on halunnut vierailulle nimenomaan Marskin huoneeseen. Siellä vieraita on odottanut Mannerheimiksi pukeutunut näyttelijä. Myös kolmannen kerroksen parvekkeelliset huoneet ovat suosittuja. Niissä on suuret parvekkeet, jotka avautuvat Tammerinpuistoon ja Tammerkoskelle. Yksi hotellin huoneista on nimetty hotellissa asuneen kosmonautti Juri Gagarinin mukaan.



Grand Hotel Tammerissa on vuosikymmenten aikana esitelty myös uusinta muotia.



Tammerin keittiö on aina ollut kuuluisa herkuistaan. Kuvat ovat hotellin asiakkaiden lahjoittamia.



Porttieerit valmiina palvelukseen.

Herrat illallisella Grand Hotel Tammerissa.



1970-luvulla salia oltiin jo tuhoamassa, sillä tilaan suunniteltiin rakennettavan hotellihuoneita. Onneksi juhlasali päätettiin kuitenkin säilyttää.

Kun Grand Hotel Tammer avattiin, ravintolan listalla oli yli 250 ruokalajia. Keittiössä valmistettiin suuren maailman herkut vasikanmunuaisista alkaen. Jälkiruuksi saattoi tilata muun muassa vielä tuohon aikaan harvinaisen banaanin.

Sotavuosina ruokaa säännösteltiin ja musta pörssi rehotti. Kun perunan tarjoilu oli kiellettyä ja muu Suomi söi lanttua, Tammerin arvokkaille asiakkaille tarjottiin perunat lautasliinoin piilotettuina.

Herkuista ja taitavasta keittiöstä Tammerissa pidetään yhä kiinni. Hotellin alakerrassa on italialaista ruokaa tarjoava Trattoria Tammerin puisto. Aamiaisen tarjoillaan Tammerin juhlasalissa. Siellä järjestetään myös esimerkiksi tamperelaisten rakastamat joulun- ja vappupäivän lounaat.

AINA, KUN TAMPEREELLA on tapahtunut jotain merkittävää, tärkeimmät vieraat on tuotu Tammeriin. Täällä ovat yöpyneet esimerkiksi presidentit

P.E. Svinhufvud, Urho Kekkonen ja Tarja Halonen. Neuvostoliiton kommunistisen puolueen pääsihteeri **Nikita Hruštšov** vietti yön Tammerissa, samoin kosmonautti **Juri Gagarin**, jonka mukaan on myös nimetty yksi sviitti. Jopa Pariisin banaanihameessaan valloittanut tanssija **Josephine Baker** on yöpynyt Tammerissa.

Tammer on myös filmitähti: se on esiintynyt esimerkiksi *Juice-* ja *Olavi Virta* -elokuvissa sekä *Metsolat*-tv-sarjassa.

Omanlaisiaan tähtiä ovat olleet myös jotkut hotellin työntekijät, kuten hovimestari **Alexander Grobowsky**. Ennen Tammeria hän oli palvellut esimerkiksi Savoy-ravintolassa Helsingissä ja **Alfred Nobelin** yrityksessä Pietarissa. Grobowsky oli vähän pelottavakin hahmo, joka oli tarkka pukeutumisesta. Jos asiakas yritti hotellin ravintolaan keuhon pukeutuneena, Grobowsky lausui:

”Katso peiliin, mene Voimaan.”

Voimalla Grobowsky viittasi kansanravintolaan, jonka omisti osuusliike Voima.

”Meille hakeutuu yhä töihin ihmisiä, jotka halua-

Tavalliset vieraat ovat pitäneet hotellin pystyssä 90 vuotta.



Marsalkka Mannerheimin huoneesta on näkymät kahteen suuntaan. Mannerheimin aikaan sänky oli alkovissa, jonka tilalla on nykyisin kylpyhuone.

vat tulla töihin nimenomaan Tammeriin”, hotellinjohtaja Jaana Kariskoski kertoo.

”He haluavat tänne, koska hotellilla on upea historia ja täällä on aina palveltu asiakkaita hienosti. Ja meillä on maailman parhaat asiakkaat.”

HOTELLIN MENNEISYYS näkyy käytäville ripustetuissa vanhoissa valokuvissa. Niissä poseeraa keittiöhenkilökuntaa kiiltävien pannujen ja liesien välissä, tarjoilijoita valkoisissa hohtavissa puseroissaan ja portieereja komeissa univormuissaan.

Kuviin on tallennettu arjen lisäksi iloisia ihmisiä juhlapöydissä sekä hienoja rouvia turkiksissaan ja rintarosseissaan. On tanssiaisia, naamiaisasuja, muotinäytöksiä, iskelmätaivaan tähtiä, akrobaatteja ja seisten pidettyjä juhlapuheita.

Historiikeissa mainitaan usein tähdet ja merkkihenkilöt, mutta juuri tavalliset vieraat ovat pitäneet hotellin pystyssä 90 vuotta. Jokainen vanhojen valokuvien työntekijöistä ja asiakkaista on tärkeä osa hotelli Tammerin uljasta, unohtumatonta tarinaa. ■



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

HOTELLI TAMMER TÄNÄÄN

- Radisson Blu Grand Hotel Tammerissa on 87 huonetta.
- Hotellivieraita varten on tarjolla muiden muassa sauna, parkkihalli sekä tyynymenu, josta voi valita mieleisensä tyynyn.
- Kokoushuoneita on viisi, joista yksi on nimetty entisen hovimestarin Alexander Grobowskyn mukaan.
- Lisäksi vieraita palvelee talvipuutarha eli Vihtorin Veranta, jonka voi varata yksityistilaisuuksiin. Se on saanut nimensä hotellin maineikkaalta vahtimestarilta Vihtori Heinoselta.
- Aamiainen nautitaan hotellin ylellisessä juhlasalissa, jossa käytetään yhä alkuperäisiä pöytähopeita. Hotellin alakerrassa palvelee tasokas italialainen ravintola.

Valitse makusi!

ja aloita uusi savuton elämä!



marjanmakuinen



mintunmakuinen



Helpottaa tupakanhimoa jo 30 sekunnissa

(2 x 1 mg -annos)

 **nicorette**
saavuta jotain suurenmoista

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
FI/NI/19-1872 11/2019 © McNeil 2019

Älykästä yhteisöllisyyttä

TAMMIKUISENA perjantai-iltana odotan Karibian auringon alla lomailevaa ystävääni kylään. Istun sohvalla hörppimässä iltateetä, kun välillämme olevat tuhannet kilometrit kutistuvat äkisti muutamaan kymmeneen senttimetriin. Ystäväni ilmestyy viereeni hologrammina, lasertekniikalla luotuna 3D-kuvana.

Vaikka tapahtuma saattaa kuulostaa utopistiselta, voi se pian olla totta. Digitaalisesti tapahtuva kommunikaatio tulee saamaan aivan uudenlaisia ulottuvuuksia.

Tulevaisuudessa voin luultavimmin myös halata toisella puolella maailmaa lomailevaa ystävääni. Tietokoneiden haptiset eli moniaistiset käyttöliittymät tulevat todennäköisesti mahdollistamaan sen, että kaukana olevan ihmisen voi tuntea fyysisesti. Suomalainen yritys kehittää parhaillaan älynallea, joka välittää kosketuksen tuhansien kilometrien päästä.

JO NYT DIGITALISAATIO yhdistää ihmisiä. Pidämme perheeni kanssa tiiviisti yhteyttä WhatsApp-ryhmässä. Se on digitaalinen

DIGITALISAATION syytetään usein tekevän ihmisistä yksinäisiä. Sanotaan, että kun antaudumme älylaitteiden imuun, jäävät kontaktit muihin ihmisiin olemattomiksi.

Digitaalinen maailma ei kuitenkaan lähtökohtaisesti ole antisosiaalinen eivätkä älylaitteet automaattisesti eristä meitä muista ihmisistä. Älypuhelinhan on ennen kaikkea kommunikointiväline eli väline yhteydenpitoon ja yhteisöllisyyden luomiseen.

TULEVAISUUDESSA digitaalisuus ja tekoäly mahdollistavat meille myös aivan uudenlaisia ystäviä. Tekoälypohjaisesta virtuaalirobotista voi mahdollisesti pian muokata omien toiveiden mukaisen keskustelukumppanin.

Ehkä digitaalisuus onkin tulevaisuudessa merkittävä ase yksinäisyyttä vastaan. Kun kehittyvä teknologia tarjoaa jokaiselle vähintäänkin oman digitaalisen ystävän, voi yksinäisyydestä tulla vieras käsite.

”Tulevaisuudessa digitaalisuus ja tekoäly mahdollistavat meille aivan uudenlaisia ystäviä.”

turvapesämme, jossa kaikki ovat koolla, vaikka yksi meistä olisikin fyysisesti Kiinassa, toinen Sveitsissä ja loput kotomaassamme.

Facebookissa olen saanut uuden yhteyden vanhoihin koulukavereihini, jotka olisivat muuten hävinneet maailman tuuliin. Twitteristä olen löytänyt kokonaan uusia tuttavuuksia, joiden kanssa vaihdan mietteitä päivänpolitiikasta ja työelämästä.

Kun taannoin teetin geenitestin amerikkalaisessa verkkopalvelussa, aloin saada yhteydenottoja kaukaisilta sukulaisiltani, joiden olemassaolosta en aikaisemmin tiennyt mitään.

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





Jeppe-koira
sai Marianne
Lassilan mielialan
nousemaan
vaikeinakin
aikoina.

Umpikujasta unelmatyöhön

Vaikka Marianne Lassila tehtaili lähes parikymmentä työhakemusta päivässä, työtä ei löytynyt. Itsetunto mureni ja tulevaisuus pelotti. Viimein Lassila bongasi Facebookista ilmoituksen, joka muutti elämän suunnan.

teksti KAISA HAKO kuvat PANU PÄLVIÄ

Mikä vika minussa oikein on? Ajatus pyöri **Marianne Lassilan** mielessä, vaikka hän yritti kamppailla sitä vastaan. Jo yli vuoden ajan hän oli lähettänyt satoja työhakemuksia – tuloksetta. Se murensi itsetuntoa. Entä jos minusta tulee pitkäaikaistyötön, hän mietti.

”En pystynyt näkemään sitä päivää, että saisin työtä”, 25-vuotias Lassila muistelee kotonaan Vihdissä. Olohuoneen ikkunoista aukeaa rauhallinen maalaismaisema. Vieressä tuhisee Jeppe-koira.

Kyse ei ollut siitä, etteikö Lassila olisi yrittänyt. Valmistuttuaan merkonomiksi Espoon Omniasta vuonna 2016 hän laittoi läjäpäin hakemuksia kaupan alan työpaikkoihin. Jo koulussa hän oli huomannut pitävänsä myyntityöstä.

”Minusta on kivaa palvella ihmisiä”, Lassila sanoo.

TYÖPAIKAN SAAMINEN osoittautui kuitenkin paljon hankalammaksi kuin Lassila oli ajatellut. Usein hän ei saanut hakemuksiinsa minkäänlaista vastausta.

”Laitoin tavoitteeksi, että teen 20 hakemusta päivässä. Ihan niin moneen en kuitenkaan pystynyt, koska hakemukset piti räätälöidä työpaikan mukaan”, hän kertoo.

Ainoa paikka, jonne Lassila pääsi töihin, oli vuokratyöfirma. Sen kautta hän alkoi tehdä keikkoja kassana ja hyllyttäjänä S-marketeissa. Keikkatyössä oli kuitenkin pulmansa.

Tuolloin Espoossa asunut Lassila kulki työmatkat bussilla, sillä hän ei omistanut autoa. Työkeikat

olivat eri puolilla Espoota, ja usein hän joutui työpäivän päätteeksi jännittämään, pääsisikö enää bussilla kotiin. Jos viimeinen bussi kotikulmille oli jo mennyt, oli välillä käveltävä pitkiäkin matkoja.

”Muistan yhden iltavuoron Juvanmalmin S-marketissa. Oli pakkasta, ja alkoi näyttää siltä, etten pääsisi enää millään kotiin.”

Onneksi Lassila huomasi työkaverin, joka käynisteli autoaan parkkipaikalla. Hän lupasi heittää Lassilan yhdeksän kilometrin päähän sijaitsevalle bussipysäkille, josta Lassila pääsi bussilla kotiin saakka.

TYÖKEIKKOJEN sumpliminen oli usein niin hankalaa, ettei työskentelyssä tuntunut olevan järjen häivää.

”Näin hirveästi vaivaa, mutta en saanut sen vertaa rahaa, että olisin elänyt sillä. Enimmillään työkeikkoja oli muutama viikossa, mutta usein vain yksi”, Lassila muistelee.

Silti hän otti sinnikkäästi vuoroja vastaan ja jatkoi työhakemusten tehtailua. Pari kertaa Lassila pääsi työhaastatteluun. Niissä kuitenkin ilmeni, että työn kuvaus oli työpaikkailmoituksessa ollut harhaanjohtava.

”Olisi pitänyt esimerkiksi kaupitella bambusukkia provisiopalkalla. Ajattelin, että on sittenkin parempi jatkaa vuokrafirmassa.”

Rahaa oli niukasti. Lassila haki työmarkkinatukea, jotta pärjäisi. Elämä tuntui luisuvan ohitse, sillä

”Entä jos minusta tulee pitkäaikaisytyötön?”

→

GastroMax™
by orthex™

BIO
BASED

Yli
50%
pienempi
hiilijalanjälki

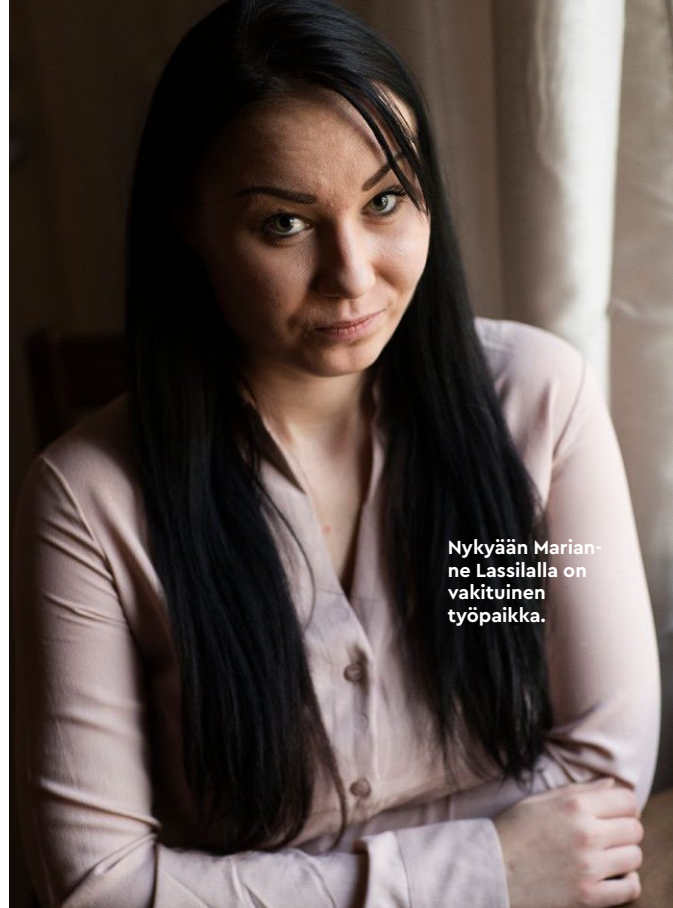
verrattuna perinteiseen muoviin*



*Lisätietoja tuotesarjasta ja hiilijalanjäljestä:
www.orthexgroup.fi

Uudet GastroMax™ BIO -keittiövälineet saatavilla:

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.



Nykyään Marianne Lassilalla on vakituinen työpaikka.

osallistuminen esimerkiksi kaveriporukan menoihin oli mahdotonta.

”En voinut tehdä samoja asioita kuin muut, koska rahaa ei ollut. Asun poikaystäväni kanssa, mutta en halunnut hänen elättävän minua.”

Kaikkein kurjimpia olivat ne viikot, jolloin työvuoroja ei juurikaan ollut. Epätoivo oli lähellä. Lassila yritti silti nousta aamuisin ylös, kuten työssä ollessa.

”Olin tosi stressaantunut, kun näköpiirissä ei ollut normaalia rahatilannetta eikä tasapainoista arkea.”

Huonoina päivinä Lassila lähti Jeppe-koiran kanssa pururadalle ja metsään, vaikkei aina huvittanutkaan. Koiran iloinen temmellys sai mielialan nousemaan edes hieman.

HAAVE VAKITUISEN työn löytämisestä tuntui luisuvan aina vain kauemmaksi, kunnes runsas vuosi sitten Lassilan silmiin osui Facebookissa Nuorisotakuu-yhdistyksen mainos. Yhdistys edistää nuorten työelämään pääsyä. Ilmoitus oli suunnattu juuri Lassilan ikäisille työnhakijoille.

”Laitoin hakemuksen saman tien”, Lassila kertoo.

Parin haastattelun jälkeen Lassilalta kysyttiin, kiinnostaisiko häntä työpaikka S-market Granissa Kauniaisissa. Lassilan kasvot säteilevät, kun hän muistelee tapahtunutta.

”On hyvä fiilis, kun voin työssäni kehittyä ja oppia uutta. Tulee sellainen olo, että minäkin olen jotain.”

Hän pitää työssään eniten siitä, että saa olla asiakkaille avuksi. Työ kaksikielisellä alueella kohentaa myös kielitaitoa.

”Kassalla pärjään jo ruotsiksi, mutta small talkia en vielä osaa. Minusta on kiva, että työn ohessa kielitaitokin kehittyi.”

LASSILA ARVOSTAA työporukkaansa.

”Toiset otetaan huomioon ja heitä kunnioitetaan. Virheisiin suhtaudutaan rakentavasti.”

Pitkä epävarma vaihe keikkatyöläisenä on vaikuttanut siihen, miten Lassila haluaa olla avuksi muille.

”Tiedän, että keikkatyötä tehdessä joutuu usein jännittämään uutta paikkaa ja sen tapoja. Haluan tehdä kaikkeni, jotta myös keikkatyöläisillä olisi hyvä olla töissä. On tärkeää, että he voivat kysyä neuvoa ja olla osa porukkaa.”

VAKITUINEN TYÖ on muuttanut Lassilan elämän. Hän on voinut toteuttaa unelman omasta kodista, jota saa sisustaa ja remontoida yhdessä poikaystävän kanssa. Vihdoin Lassilalla on ollut varaa hankkia myös auto, jolla työmatkat taittavat sujuvasti.

”Vain vuosi sitten rämmin loskassa ja mietin, miten pääsen tänään töistä kotiin. En olisi silloin uskonut, missä olen nyt”, Lassila sanoo.

”Haluan rohkaista niitä, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa kuin missä itse olin. Ei kannata luovuttaa.” ■

S-RYHMÄ VASTUULLISENA TYÖLLISTÄJÄNÄ

- Uudellamaalla ja Ahvenanmaalla toimiva Osuuskauppa Varuboden-Oslo Handelslag tekee yhteistyötä eri toimijoiden kanssa auttaakseen vaikeasti työllistyviä löytämään työpaikan tai pääsemään työkokeiluun.
- Tukea työllistymiseensä voivat tarvita esimerkiksi nuoret, maahanmuuttajat sekä osatyökykyiset henkilöt.
- Yhteistyökumppaneita ovat muun muassa TE-palve-

lut, Nuorisotakuu-yhdistys sekä erilaiset paikalliset hankkeet.

● Alueosuuskaupat pyrkivät parantamaan myös muokatun työn mahdollisuutta kaikille työntekijöilleen. Se tarkoittaa työtehtävien muokkaamista yksilöllisesti elämäntilanteen tai terveydentilan muuttuessa.

Lähde: Henkilöstöpäällikkö Paula Pajunen, Ok Varuboden-Oslo Hlg

Lagom

Hyviä pikku juttuja

Ei ne suuret puheet, vaan pienet teot.

Entä jos tilaisitkin tänään sen pizzan, mutta söisit välipalaksi siivun Snäkkäriä – vuoden 2019 välipalana palkittua, suomalaisesta puhdaskaurasta valmistettua artesaanileipää? Olisit armollinen itsellesi ja nauttisit. Sitähän se onnellinen elämä on, hyviä pikku juttuja.

Runsakuituinen, gluteeniton siemennäkkäri – sopii myös vegaaneille!



VOITTAJA



Löytyy kuivaleipähyllystä!

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

[illegible]

1905

N:o 0
toimittaja: Jalmari Salmi

Kutijoille.

Zos näiden waiheuksien hitä
nätee epäilemättä rikan lähimmäisen
pääsään. Täähyn on osuaksunnan
ihto yhteistunne.

[illegible]

Maailman tarfotusta ei voi täysin tulkita. Maailman tarfotusta ei voi täysin tulkita. Maailman tarfotusta ei voi täysin tulkita.

[illegible]

115 vuotta aatetta

Yhteishyvä perustettiin osuuskauppaväen aatteelliseksi ja käytännölliseksi valistajaksi. Aiheiden kirjo ulottui yhteishengen virittämisestä kirjanpidon kiemuroihin.

teksti ANNA KORTTELAINEN kuva JAANIS KERKIS



Kuva SOK:n arkisto

Nuori Jalmari
Sahlbom.

Yhteishyvä-lehden käynnistys osui kuohuvaan vuoteen 1905. Pietarissa tyytymättömyys Venäjän keisariin ja hallintoon purkautui tammikuussa mielenosoituksina, ja Venäjän valtakunnassa uumoiltiin kumousta ja uuden ajan alkamista. Myllerrys tuntui myös Suomen suuriruhtinaskunnassa, jossa venäläistämistoimenpiteet aiheuttivat laajalti vastarintaa.

Lehdistösensuurin takia uuden lehden julkaiseminen edellytti viranomaislupaa. Siksi Yhteishyvän tammi- ja helmikuun numerot olivat näytelehtiä. Julkaisulupa heltisi vasta 15. maaliskuuta 1905. Ensimmäisenä vuonna lehti ilmestyi kerran kuussa, seuraavana vuonna jo kerran viikossa.

Yhteishyvä perustettiin osuuskauppaväen aatteelliseksi ja käytännölliseksi valistajaksi, joten aiheiden kirjo ulottui yhteishengen virittämisestä kirjanpidon kiemuroihin. Se oli jäsenlehti, mutta alkumetreilläään se ei suuntautunut vielä niinkään kuluttajille, vaan pikemminkin liikkeenhoitajille, osuuskauppojen hallituksille ja toimihenkilöille. Kunkin paikakunnan oman osuuskaupan perustaminen oli aina yhteisen innostuksen

aikaa, ja samaa uuden luomisen virkeyttä oli lehden perustamisessa.

Käytännöllisiä huushollausvinkkejä

Yhteishyvän ensimmäinen vastaava toimittaja, **Jalmari Sahlbom** (1878–1921) Tampereen Kyttälästä, oli pellavatehtaan työläisperheen poika. Jalmari hankki sinnikkäästi koulutusta ja konttoristin työkokemusta ja oli mukana perustamassa SOK:ta maaliskuussa 1904. Saman vuoden syyskuussa hän aloitti SOK:n matkaneuvojana. Lisäksi häntä pyydettiin huolehtimaan osuuskauppaväen lehden perustamisesta ja toimittamisesta. Inspiraatioita antoi Lounais-Suomessa ilmestynyt *Auta Itseäsi* -niminen lehti, joka oli saanut alueellaan paljon tilaajia.

Vuoden 1905 alussa Jalmari Sahlbom oli 27-vuotias nuorukainen ja uuden uutukaisen lehden ainoa toimittaja. Yhteishyvä-lehden ensimmäinen vuosi oli vaellusvuosi: Jalmari muisteli myöhemmin hymyillen, että ensimmäistä numeroa hän toimitti rautatievaunussa.

*Osuustoiminnan
eetos ja liike-
toiminta kulkivat
käsi kädessä.*





Kuohuva vuosi 1905 huipentui syksyllä suurlakkoon. Mielenosoittajat on kuvattu kivenheiton päässä Yhteishyvän toimituksesta.

paljon ajanhuffaa tuottaakin tämä hake-
minen. — Lapsille on suureksi hyödyksi,
että äidit pitävät hyvää järjestyksestä,
sillä mitä lapset näkevät kodissa ja mi-
hin he siellä tottuvat, se painuu syvälle
heidän mieleensä. Ja nämä tottumukset
olkootpa huorillekin hyviä.



Kuva Helsingin kaupunginmuseo

Hänen varsinainen toimensa oli kiiruhtaa paikkakunnalta toiselle matkaneuvojana, joten junamatkoillakin piti kirjoittaa.

Kannettavan tietokoneen sijasta hänellä oli epäilemättä junassa muistikirja, johon hän kirjasi ensimmäisen numeron juttuideat. Vaappuvassa ja nykivässä junassa Jalmari luonnosteli ensimmäisen pääkirjoituksensa, jossa hän painotti ”yhteistunteen” elvyttämistä ja vahvistamista.

Jalmari Sahlbomin mielestä osuustoiminnan eetos ja liiketoiminta kulkivat erottamattomasti käsi kädessä. Siksi ensimmäisessä numerossa oli sekä aatteellista hengennostatusta, osuustoiminnan uutisia että käytännöllisiä huushollausvinkkejä. Tämä resepti tepsii, sillä ensimmäisen vuoden aikana lehden levikki ponkasi yllättävän korkealle, yli 5 000 tilaukseen.

Yhteishengen vaaliminen tärkeää

Vappuna 1906 Jalmari Sahlbom nimitettiin SOK:n toimitusjohtajaksi, missä toimesta hän jatkoi kuolemaansa asti. Hä-

nen alaisensa muistelivat häntä avoimena ja arvostettuna esimiehenä, joka puhui palavasti osuuskauppa-aatteen merkityksestä ja järjesti henkilökunnalle yhteishenkeä vaalivia retkiä ja illanviettoja. Nuoresta intomiehestä kasvoi varhaisen osuuskauppaliikkeen pioneeri, joka vaali toiminnan puolueettomuutta. Hän halusi yhdistää jäsenistössä saman aatteen alle kaupungin ja maaseudun väestön, teollisen tuotannon ja maanviljelyn, kuluttajat ja tuottajat.

Toimittajan ja toimitusjohtajan ensimmäinen pesti matkaneuvojana antoi värinsä myös Yhteishyvälle. Jalmari Sahlbom kiersi maata ja tarkkaili näkemänsä sekä journalistina että osuuskauppamiehenä. Hän tutki ja vertaili käytäntöjä, suunnitteli parannuksia, neuvoi, opasti ja kannusti – ja mielessään jo kirjoitti seuraavan numeron artikkeleita. Työllään Jalmari Sahlbom oli mukana rakentamassa parempaa huomista: osuustoiminta oli arjen toimintaa hyvinvoivan Suomen rakentamiseksi aikana, joka tavoitteli ja arvosti edistystä.

Ote Kodin osastosta:
”Lapsille on suureksi hyödyksi, että äidit pitävät hyvää järjestyksestä, sillä mitä lapset näkevät kodista ja mihin he siellä tottuvat, se painuu syvälle heidän mieleensä.”

Rauhankatu 15:n
puutalo Signe Branderin
kuvaamana vuonna
1907.



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen.

Toimitus haki paikkaansa

Yhteishyvää toimitettiin vuoden 1905 aikana peräti viidessä eri paikassa Helsingissä ja Tampereella.

YHTEISHYVÄN ensimmäinen toimitus perustettiin Helsingin Ullanlinna, osoitteeseen Pietarinkatu 5 B. Se oli Suomalaisen Normalilyseon opettajien rakennuttama kansallismanttinen jugendlinna nimeltään Suvantola.

Seuraavaa numeroa toimitettiin jo uudessa osoitteessa, Erottaja 4:ssä, joka nykyään tunnetaan osana Raken taloa. Sitten toimitus muutti toimittaja Jalmari Sahlbomin kotikaupunkiin Tampereelle. Konttori perustettiin rautatieaseman lähetyville Kytälänkatu 11:een. Perimätiedon mukaan samassa talossa toimivaan matkustajakotiin majoittui saman vuoden lopulla **V.I. Lenin**, Tampereella järjestetyn Venäjän sosiaalidemokraattisen puolueen konferenssin puheenjohtaja. Mutta tuskinpa Jalmari joutui tekemään tilaa kokousvieraille, sillä matkustajakoti perustettiin kyseiseen kulmaan vasta hieman myöhemmin.

SEURAAVAKSI JALMARI SIIRSI toimituksensa takaisin Helsinkiin, tällä kertaa Kruununhakaan, Säätytalon naapuriin. Toimitus asettui Rauhankadun ja nykyisen Snellmaninkadun kulmakortteliin, jossa toimi Keskusosuusliike Hankkijan ensimmäinen pääkonttori.

Syyskuun puolivälissä 1905 Jalmari asettui aloilleen ja naputteli kirjoituskonetta koko loppuvuoden ajan aivan Helsingin sydämessä, Aleksanterinkadun kulmassa osoitteessa Fabianinkatu 31. Toimituksen naapurissa **Daniel Nyblinin** valokuvaamossa ikuistettiin valtiomiehiä, eri alojen taiteilijoita, älykköjä ja muita merkkimiehiä ja -naisia. **Otto Brandtin** urheiluliike palveli samassa talossa.

Kukaan ei arvannut, että tontti kätki uumeniinsa rahakätkön, itävaltalaisia, saksalaisia ja alankomaalaisia taalereita, jotka oli haudattu maahan 1640-luvulla, kun Helsinkiä vasta perustettiin Vironniemelle. Suuri kolikkoarre löytyi vuonna 1914. ■

Lähteet: Yhteishyvän näytenumero 0/1905; Uranuurtajia ja rakentajia. Osuustoimintamiesten elämäkertoja. Toim. Y. R. Mäkihoivi. Pellervo-seura 1950; Oma väki 2-3/1970.

MILLAINEN NÄLKÄ, SELLAINEN FRIGGS

Maukas. Terveellinen. Helppo.



**RAKKAUTTA
ENSI PURAISULLA.**

FRIGGS

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

"Onnistuneesta illasta puhutaan pitkään", sanovat Päivi Hämäläinen ja Jorma Paasonen.



KAIKKI MUKAAN BAILAAMAAN

Mikkeliläiset kehitysvammaiset toivoivat kaupunkiin enemmän tanssia ja kavereiden tapaamista.

”Kahvi ja piirakka, kiitos”, mikkeliläinen **Päivi Hämäläinen** tilaa Sokos Hotel Vaakunan baaritiskillä. Discoilta lähtee kunnolla käyntiin vasta kun kahvit on juotu.

On keskiviikkoilta, mutta ravintolassa alkaa olla tungosta, ja ulkona jonottaa vielä pitkä liuta juhlijointa. Bailaava-klubi järjestetään Vaakunassa tänään kolmatta kertaa, ja siitä näyttää tulevan yhtä suosittu kuin edellisilläkin kerroilla.

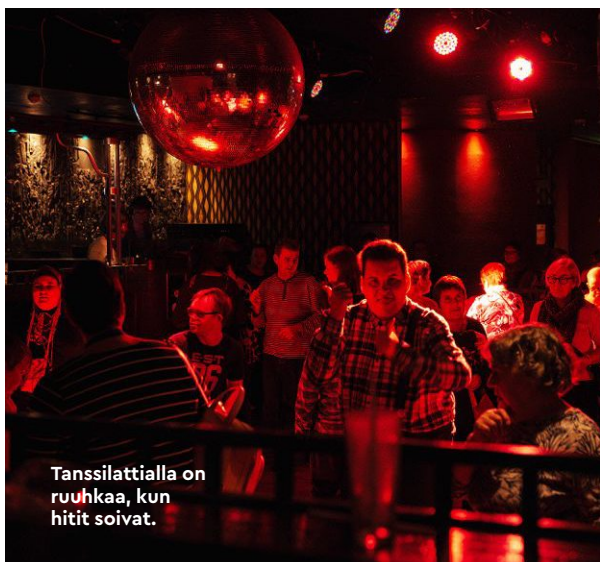
Idea klubeihin tuli alun perin mikkeliläisiltä kehitysvammaisilta, ja se otettiin SOK:ssa ilolla vastaan. Vieläkin iloisempia ovat silti bailaajat.

”Ensimmäinen kerta tuntui jännältä, ja ihmettelin savukonetta. Nyt savuunkin on tottunut. On kiva katsella, miten toiset tanssivat, ja kuunnella karaokea”, kaikilla kerroilla mukana ollut **Jorma Paasonen** kertoo discopallon loisteessa.

Tanssilattialla alkaa tänäänkin olla ruuhkaa, kun bilettäjät tanssivat Cheekin ja muiden hittinikkareiden tahdissa. Myös Päivi aikoo tanssia, mutta tärkein ensin: karaoke.

”Kivointa on, kun saa laulaa. Suosikkejani ovat *Satunmaa* ja *Lokkivalssi*, mutta en vielä tiedä, millä tänään aloitan”, Päivi pohtii.

SEKÄ JORMA ETTÄ PÄIVI olivat alun perin ideoimassa Bailaava-klubeja Porukka-hautomossa, johon kuului kuusi kehitysvammaista ihmistä, ohjaaja sekä suunnittelija **Laura Päiväpuro** Kehitysvammaliitosta. Mikkelin seudun Kehitysvammaisten Tuki ry lähti mukaan ideaan ja otti kopin yhteistyöstä Vaakunan kanssa. He varmistavat, että takit löytyvät narikasta ja jokainen pääsee turvallisesti kotimatkalle illan päätyttyä.



Tanssilattialla on ruuhkaa, kun hitit soivat.

Varsinkin nuorille on tärkeää olla ensisijaisesti nuori eikä kehitysvammainen.

Discot ovatkin vetäneet eri-ikäisiä juhlijoita jopa naapurikunnista kuten Pertunmaalta. Toiveena on, että klubit houkuttelisivat myös muita kuin kehitysvammaisia kävijöitä. Ovet ovat avoinna kaikille.

”Ideana on, että bailaamme siellä, missä kaikki muutkin ovat. Varsinkin nuorille on tärkeää, että saa olla ensisijaisesti nuori eikä kehitysvammainen henkilö”, Päiväpuro sanoo.

VUOROPÄÄLLIKKÖ Meri Kainulainen Bar’n’Night Vaakunasta on tyytyväinen siihen, miten hyvin Bailaava-klubit ovat sujuneet.

”Lähdimme klubeihin mukaan mielellämme, koska ajatus oli mielenkiintoinen ja hyvällä tavalla erilainen. Halusimme olla mukana tukemassa paikallista toimintaa.”

Kolmen tunnin klubi-illoissa on ollut kävijöitä yleensä noin 200. Baarista jokainen bilettäjä on saanut ostaa mitä haluaa.

”Kahvia menee kuitenkin huomattavasti enemmän kuin normaaleina baari-iltoina. Palaute asiakailta on ollut vain positiivista, ja lisäksi henkilökuntamme on kommentoinut iltoja positiiviseen sävyyn. Kaikin puolin aurinkoisia iltoja on siis takana”, Kainulainen kiittelee.

Keväälle on suunniteltu kolmea uutta klubi-iltaa.

Monimuotoisuus ja tasa-arvoisuus ovat S-ryhmälle tärkeitä arvoja, joihin kaupparyhmä on sitoutunut eettisissä periaatteissaan.

PORE JOKA MAKUUN



UUTUUS!

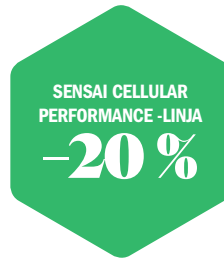
Uusi raikas, nuorekas
ja trendikäs maku:

MINTTU & LIME

Sokeriton.

FRIGGS

Etuja sinulle asiakasomistaja



Cellular Performance Lotion II Moist 125 ml

Täyteläinen, kiinteyttävä anti-ageing-hoitovesi. Eri ihotyypille omansa.

57,90 (73,-) 463,20/l (584,-/l)

Cellular Performance Emulsion II Moist 100 ml

Ylellinen anti-ageing-hoitoemulsio. Eri ihotyypille omansa.

86,- (107,50) 688,-/l (860,-/l)

Cellular Performance Cream 40 ml

Ylellisen täyteläinen hoitovoide kietoo ihon silkinpehmeään kosteushuntuun pitäen ihon kimmoisana ja joustavana sekä silkkimäisen kuulaana. Sopii kaikille ihotyypille.

107,- (133,90)

CLARINS

CLARINS-RIPSIVÄRIT,
-SILMÄNRAJAUKSET
JA -KULMATUOTTEET

-20%



Wonder Perfect Mascara 4D 8 ml

Tuuheuttava ja pidentävä ripsiväri.

24,90 (32,-)



Hydra-Essentiel Silky Cream 50 ml

Silkkinen kosteusvoide normaalille ja kuivalle iholle.

Hydra-Essentiel Milky Lotion 50 ml

Kosteusemulsio normaalille ja sekaiholle. SK 15.

47,20 /kpl (59,-) 944,-/l (1 180,-/l)



Hydra-Essentiel Moisturizing Cooling Eye Mask 30 ml

Kirkastava ja tehokosteuttava silmänympäryснаamio.

36,- (45,-)



HydraQuench Tinted Moisturiser 50 ml

Kosteuttava, sävyttävä päivävoide. SK 15.

32,- (40,-) 640,-/l (800,-/l)



UV Plus Day Screen 30 ml

Meikin alle soveltuva öljytön emulsio suojaa auringon ja ympäristötekijöiden haitallisilta vaikutuksilta päivittäisessä käytössä. SK 50.

34,- (42,50)



Santal Face Treatment Oil 30 ml

100 % kasviuutteita sisältävä kasvoöljy hoitaa kuivaa ja herkkää ihoa.

39,20 (49,-)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-29.2.2020.

GUERLAIN
MULTIPLY YOUR YOUTHFUL GLOW

ABEILLE ROYALE
OIL & SERUM
MORE THAN TWICE TOGETHER

OIL

SERUM

ABEILLE ROYALE, REPAIR BORN FROM SCIENCE AND THE BEE

ABEILLE ROYALE
TUOTTEET ETUHINTAAN,
ESIM.



Abeille Royale -päivävoide 50 ml

Normaalille iholle. BlackBee Repair -teknologia ja C-vitamiini kiinteyttävät ihoa vähentäen ryppyjä ja pinnallisia juonteita.

115,90 (144,90) 2 318,-/l (2 898,-/l)

Abeille Royale Youth Watery Oil -kosteuttava seerumi 30 ml

Tehokas kuin seerumi, rikas kuin öljy ja raikas kuin voide. Tasoittaa ihon pintaa ja auttaa parantamaan sen kimmoisuutta ja hehkua.

Abeille Royale Bee Glow -hoitoseerumi 30 ml

Hoitoseerumi, joka tarjoaa optimaalisen kosteuteuksen kasvoille. Silottaa, heleyttää ja tekee ihosta kimmoisamman.

82,40 /kpl (103,-)



DIESEL

Spirit of the Brave EdT 35 ml

Raikas ja leikkisä tuoksu on kehitetty yhdessä jalkapalloilija Neymar Jr:n kanssa.

Only The Brave Tattoo EdT 35 ml

Only The Brave EdT 35 ml

37,90 /kpl (47,-)

Only The Brave Deo Stick 75 g

19,90 (24,-) 265,33/kg (320,-/kg)



C L E A N

Fresh Laundry EdP 30 ml

Simply Clean EdP 30 ml

39,90 /kpl (49,90)

Warm Cotton Moisture Deodorant 75 g

19,- (24,-) 253,33/kg (320,-/kg)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



KAIKKI
ETERNITY-TUOKSUT
ETUHINTAAN

CALVIN KLEIN

Eternity EdP 30 ml

Ikuisen rakkauden ja läheisyyden inspiroima, herkkä kukkaistuoksu.

39,90 (48,90)

Eternity For Men EdT 50 ml

Tuoksu nykyajan miehelle, jolla on perinteiset, ajattomat arvot.

46,90 (58,50)

938,-/l (1 170,-/l)

Eternity For Men Deo Stick 75 g

18,90 (26,-)

252,-/kg (346,67/kg)



BELLA ROSA JA BELLA
BLANCA -TUOKSUT
ETUHINTAAN

Oscar de la Renta

Bella Blanca EdP 30 ml

Luonnon kauniista ilonaiheista, kuten valkoisista kukista inspiraationsa saanut kukkais-metsäinen tuoksu, jossa mm. mustaherukkaa, mandariinia ja jasmiinia.

Bella Rosa EdP 30 ml

Sensuelli ja elegantti kukkaismetsäinen tuoksu itämaisistä sävyistä. Roseeppuria, mandariinia ja vaaleanpunaista ruusua.

39,90 /kpl (49,90)

GUCCI
parfums

Bamboo EdT 30 ml

Raikkaan intensiivinen tuoksu, jonka eksoottiset kukkaissävyt ja puiset vivahteet saavat ihanaa keveyttä mandariinista.

57,90 (71,90)

Bamboo EdP 30 ml

Pehmeä ja intensiivinen tuoksu vahvalle, naiselliselle naiselle. Kontrastia luovat eksoottiset kukkaissävyt ja täyteläisen puiset vivahteet.

59,90 (74,90)



LANVIN-TUOKSUT
ETUHINTAAN.
Ei koske Modern Princess
Blooming -uutuutta.

LANVIN
PARFUMS

A girl in Capri EdT 30 ml

Iloisuutta ja energiaa pursuava tuoksu, jossa sitruuna ja greippi antavat tuulahduksen Välimeren kesää.

29,90 (37,-)

Eclat D'arpege EdP 30 ml

Klassinen kukkaistuoksu, jossa on pionia, syreeniä ja osmanthusta.

37,90 (48,-)



BURBERRY
LONDON ENGLAND

Brit For Him EdT 30 ml

Klassinen, aistikas ja lämmin tuoksu, jossa bergamottia, kardemummaa ja mandariinia.

Brit Sheer EdT 30 ml

Puhtaan raikas, kukkaishedelmäinen tuoksu naiselle.

42,90 /kpl (53-54,-)



BIOTERM
HOMME

Day Control -deodorantit, esim. 72H-roll-on-antiperspirantti 75 ml

14,90 (21,-)

198,67/l (280,-/l)

AQUAPOWER-IHONHOITO-LINJA, ESIM.

Aquapower-kosteusvoide 75 ml

Tehokosteuttava kosteusvoide normaali- ja sekaiholle tai kuivalle iholle.

34,90 (44,-)

465,33/l (586,67/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-29.2.2020.

HOLLYWOOD GLAMOUR SECRET



Lip Glazz -huulikiilto

Uuden sukupolven huulikiilto, joka kosteuttaa ja pehmentää huulia sekä antaa niille pitkäkestoisen väriloiston ja kiillon. Valittavana on hohtavat Glazz shimmer tai täyteläiset Glazz color -sävyt.

23,90 (29,90)



Neutraloiija

Neutraloiijat häivyttävät tehokkaasti ihon värivirheitä sekä viimeistelevät täydellisen meikkipohjan.

29,90 (38,50)



Puristepuuteri

Erittäin hienojakoinen puristepuuteri, joka sopii meikin korjailuun ja kasvojen varjostamiseen ja muotoiluun. Tuote pysyy kasvoilla kauniina koko päivän.

46,90 (56,90)



Ultra Base -meikkivoide

Hengittävä, ohut ja erittäin riittoisa meikkivoide. Tekee ihosta tasaisen, himmeän ja luonnollisen. Sopii myös herkkäihoisille ja allergikoille.

46,90 (59,-)



Deluxe Cream 50 ml

Ihon hapenottokykyä ja ihon omaa kollageenin tuotantoa parantava 24 h -luksusvoide. Iho näyttää hehkeältä ja kuulaalta. Sisältää E-vitamiinia.

46,90 (62,60)
938,-/l (1 252,-/l)



INVISIBLE ILLUMINATION
-TUOTTEET

-20 %



Invisible Illumination Nordic Light Valopisararat 15 ml

Kevyt, ihoon helposti sulautuva korostaja tuo kasvoille välitöntä heleyttä.

23,90 (29,90)

Invisible Illumination Instant Glow Sävyseerumi 30 ml

Seerumi, joka antaa miellyttävän tunteisen, luonnollisen lopputuloksen ja korostaa kasvojasi säteilevällä hehkulla.

Invisible Illumination Instant Glow Sävyvoide 30 ml

Innovatiivinen geelimäinen koostumus tuntuu rakkaalta iholla. Se kosteuttaa ja luo iholle luonnollisen heleän lopputuloksen.

27,90 /kpl (34,90)

ARKTIS-TUOTTEET

-20 %



ARKTIS Tehokosteuttava & rauhoittava päivävoide 50 ml

Vahvistaa ihon kosteustasapainoa ja luo kosteutavan suojan vähentämään kuivuuden aiheuttamaa punoitusta. Hajusteeton.

22,- (27,50) 440,-/l (550,-/l)

ARKTIS Tehokosteuttava & rauhoittava öljyseerumi 30 ml

Hoitaa ja kosteuttaa kuivaa ihoa antaen helpotuksen kiristävään kuivuuden tunteeseen. Hajusteeton.

26,80 (33,50)

HARMONIA-TUOTTEET

-20 %



HARMONIA Kosteusvoide 50 ml

Ravitsee ja kosteuttaa ihoa pitkäkestoisesti.

27,90 (34,90) 558,-/l (698,-/l)

HARMONIA Seerumi 30 ml

Auttaa palauttamaan ihon luonnollisen tasapainon pehmentäen ja kostuttaen ihoa.

31,90 (39,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-29.2.2020.



Kosteuttava shampoo
tai hoitoaine 250 ml

Kosteuttava shampoo
ja hoitoaine palauttavat
hiusten kiillon, sileyden ja
hallittavuuden.

20,10 /kpl
(26,90) 80,40/l (107,60/l)



Treatment-hoitoöljy
100 ml

Tekee karheista ja
pörröisistä hiuksista
ihastuttavan kiiltävät,
pehmeät ja helposti
käsiteltävät.

36,60 (48,90)
366,-/l (489,-/l)



Color Depositing Mask
-hiusnaamio 200 ml

Hiusnaamio, joka yhdistää
hoidon ja värin. Platinum
vaaleille hiuksille keltaisten
sävyjen poistoon,
Cocoa tummille hiuksille
suklaisten sävyjen
luomiseen.

21,60 /kpl
(28,90) 108,-/l (144,50/l)



Luminous Hairspray
-voimakas
valovoimainen
hiuskiinne 330 ml

Antaa pitkäkestoisen pidon
kampaukselle eikä tahmaa.
Luo hiuksiin hengittävän,
valoa heijastavan kalvon,
joka suojaa hiuksia
kosteudelta.

20,10 (26,90)
60,91/l (81,52/l)



Tuuheuttava
muotovaahdo 250 ml

Kohottaa ja ryhdittää
hiuksia antaen samalla
joustavan, pitkäkestoisen
pidon ilman tahmeutta.

21,60 (28,90)
86,40/l (115,60/l)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



ERÄ WHAMISA-TUOTTEITA
-20 %



Organic Flowers -puhdistusgeeli
120 ml

Puhdistaa meikin ja epäpuhtaudet
iholta tehokkaasti. Kaikille
ihotyypeille.

22,30 (27,90)
185,83/l (232,50/l)



Toner Deep Rich -hoitovesi
120 ml

Syväkosteuttaa ja ravitsee ihoa
tehokkaasti ja tekee ihosta
pehmeän. Kerrosta iholle seitsemän
kertaa korealaisen ihonhoitorutiinin
mukaisesti.

33,50 (41,90)
279,17/l (349,17/l)



Water Cream -syväkosteuttava
voide 50 ml

Ravitsee ihoa tehokkaasti
fermentoidun soijapavun avulla ja
vie kosteutta syvälle ihoon. Kaikille
ihotyypeille.

34,30 (42,90)
686,-/l (858,-/l)



Eye Essence
-silmänympärysvaivo 30 ml

Kirkastaa silmänympärysihoa sekä
vähentää turvotusta ja tummia
silmäalalasia. Ehkäisee juonteita
ja ryppyjä.

36,70 (45,90)



MORNING HAZE -SARJA SERTIFIOITUA LUOMUKOSMETIIKKAA.
VEGAANINEN. 100 % BIOHAJOAVA. EI TESTATTU ELÄIMILLÄ.

URTEKRAM-TUOTTEET
-20 %
ESIM.



Käsivoide 75 ml **4,50** (5,60) 60,-/l (74,67/l) Deodorantti 50 ml **4,90** (6,20) 98,-/l (124,-/l) Body Lotion 245 ml **6,50** (8,20) 26,53/l (33,47/l)
Suihkugeeli 245 ml **5,70** (7,20) 23,27/l (29,39/l) Käsisaippua 380 ml **7,40** (9,30) 19,47/l (24,47/l) Shampoo tai hoitoaine 245 ml tai
hoitosuihke 250 ml **7,-/kpl** (8,80) 28-28,57/l (35,20-35,92/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-29.2.2020.



Hyvä olo
3.-9.2.

-20%

TERVEYSTUOTTEET

Koskee normaalihintaisia tuotteita.
Etu ei ole voimassa Sokos Herkussa
ja S-marketissa.



BM COSMECEUTICALS ON LÄÄKETEHTAAN KEHITTÄMÄ TUOTESARJA IHOHOITOON.
HERKÄLLE IHOILLE JA ERILAIISIIN IHO-ONGELMIIN TARKOITETTU.



Päivä- tai yövoide 50 ml
Ryppyjä ehkäisevä ja ihoa
vahvistava päivävoide kuivalle
iholle. Jälleenrakentava ja ravitseva
yövoide kaikille ihotyypeille.

40,-/kpl
(50,-) 800,-/l (1 000,-/l)



OptiRetin-A-vitamiinivoide
50 ml
A-vitamiinivoide, joka
jälleenrakentaa kollageeniverkkoa
sekä tasoittaa ryppyjä ja juonteita.

52,50
(65,70) 1 050,-/l (1 314,-/l)



Gel 28 -tehoseerumi 30 ml
Anti-Age tehoseerumi ryppyihin
ja juonteisiin. Sopii myös
silmänympärysiholle.

40,- (50,-)



Cleanser With Sucrose 100 ml
Hoitava sukralfaattipuhdistusvoide
kaikille ihotyypeille.

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

Italoiskelmää ja rakkauslauluja Tallinnassa.

Konserteissa kuullaan suomalaisille tuttuja kappaleita eri vuosikymmeniltä. Maaliskuussa sydämet pakahtuvat rakkauslaulujen siivittämänä, huhtikuussa ilotellaan italoiskelmien tahdissa. Pakettihinta sis. laivamatkat, yöpymisen jaetussa 2 hh, hotelliaamiaisen sekä pääsylipun konserttiin Original Sokos Hotel Virussa.

VALOKEILASSA TÄHTIÄ -KONSERTTIPAKETIT:

Hinta S-Etukortilla alk. **90** €/hlö, ilman S-Etukorttia alk. 99 €/hlö.

9. ja 10.3. Sydämeni osuman sai:
Diandra ja Teemu Roivainen

20. ja 21.4. Mambo Italiano:
**Tomi Metsäketo, Milana Misic
ja Amadeus Lundberg**

Varaa matka ja katso lisätiedot: eckero.fi



ECKERÖ  **LINE**

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

MATKALLE

Valokeilassa tähtiä -konserttimatka Tallinaan S-Etu 9 e

S-Etukortilla keväinen konserttimatkapaketti Tallinaan teemoina rakkauslaulut (maaliskuu) ja Italia (huhtikuu). Lähtöpäivät 9.3., 10.3., 20.4. ja 21.4. (1 yö) alk. 90 e/hlö (norm. 99 e). Sis. konserttilipun, majoituksen 2 hh Original Sokos Hotel Virussa sekä laivamatkat m/s Finlandialla. Bonusta koko matkan hinnasta.

Liput ja lisätiedot:

Eckerö Line, puh. 06000 4300 (1,75 e/puhelu + pvm/mpm) ja eckeroline.fi



Wasaline vie päiväristeilylle Vaasasta Uumajaan.



Päivä Uumajassa -risteily S-Etu 29 e

S-Etukortilla päivärasteily Vaasasta Uumajaan perjantaisin 12 e (norm. 41 e). Lähtö

Vaasasta klo 9 ja saapuminen Uumajaan klo 12.30. Lähtö Uumajasta klo 18 ja saapuminen Vaasaan klo 23.30. Ajat ovat paikallisia. Etu on voimassa 24.4. asti (ei 21.2.).

Wasaline,
Laivanvarustajankatu 6,
Vaasa
Liput ja lisätiedot:
wasaline.com/fi/kampanjat/
perjantairisteilyt



"Nukun ilman häiriötä! On uskomatonta, miten paljon hyvin nukuttu yö vaikuttaa elämäntilaan."
Birthe, Tanska

Melissa Dreamia kannattaa kokeilla

1. Kaikki ainesosat ovat syötäväksi kelpaavia
2. Ei sisällä melatoniinihormonia
3. Rentouttaa syvästi
4. Auttaa nukkumaan läpi yön

Parempaa unta kasviuutteilla

Unenpuute vaikuttaa mielialaan, hyvinvointiin ja painonhallintaan



MAINOS

MITÄ HAITTAA UNIVAJEESTA ON?

Pitkäaikainen univaje heikentää kehon toimintakykyä ja vaikuttaa epäsuotuisasti hormonitasapainoon. Kun univaje ylittää 1,5 tuntia yössä, päivän virkeysaste saattaa alentua jopa 32 %.

VÄLIAIKAINEN UNENPUUTE JOHTUU USEIN STRESSISTÄ

Unihäiriöille on monia eri syitä, mutta usein suurin syy väliaikaiseen unenpuutteeseen on stressi. Päivän tapahtumat ja ongelmat pyörivät päässä yöllä, kun meidän pitäisi levätä. Mieli pysyy yliaktiivisena ja estää nukahtamisen. Seuraavaksi on seuraavana päivänä väsymyksen tunne ja keskittymiskyvyn aleneminen, joka taas aiheuttaa huolta ja stressiä.

UNENPUUTTEEN JA PAINONNOUSUN VÄLINEN YHTEYS

Tutkimuksissa on todettu, että unenpuute tai huonolaatuinen yöuni lisäävät näläntunnetta hallinnoivan greliinihormonin tuotantoa kehossamme. Greliini ei ainoastaan stimuloi ruokahalua vaan myös vähentää poltettujen kalorien määrää.



Paras tapa vähentää greliinin tuotantoa on nukkua hyvät yöunet. Näin ruokahalukin normalisoituu ja paino pysyy hallinnassa.

PAREMPAA UNTA

Melissa Dream -valmisteissa yhdistyy rauhoittavia, lepoa edistäviä ja hermoston normaalia toimintaa ylläpitäviä ainesosia. Melissa Dream on ainutlaatuisen tehokas apu unentulon helpottamiseen. Sen sisältämät ainesosat rentouttavat syvästi jo 30 minuutin sisällä. Se ei aiheuta riippuvuutta eikä tee oloa tokkuraiseksi aamulla.

TIEDUSTELE LISÄÄ:

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

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



etuja sinulle



Jumala tarvitsee
terapiaa Espoon
kaupunginteaterin
Voi luoja!
-näytelmässä.



9 hyvää syytä elää
on toiveikas kerto-
mus yksinäisyydestä
ja syrjäytymisestä.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Joensuun kaupunginteatteri esittää

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 23 e (norm. 28 e) 9 hyvää syytä elää -esityksiin pe 21.2. klo 18.30 ja to 19.3. klo 13. Max 2 etulippua/kortti.

S-Etukortilla liput 19 e (norm. 24 e) Sofi Oksasen Stalinin lehmien esityksiin ke 15.4.

klo 13.30 ja pe 24.4. klo 18.30. Max 2 etulippua/kortti.

Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu

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

Lisätiedot: teatteri.jns.fi

Vihan jumala Elannon Näyttämöllä S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Vihan jumala -draamakomediaan perus-

lippu 15 (norm. 17 e). Esitykset keskiviikkoisin klo 19 ja lauantaisin klo 15 28.3. saakka. Väliajalla ilmainen kahvi. *Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijäinkatu 10, Helsinki*

Varaukset: info@elannonnaytamo.fi, puh. 040 560 9633

Voi luoja! Espoon kaupunginteatterissa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Voi luoja! -esitykseen 34 e (norm. 39 e)

pe 14.2. ja pe 21.2. klo 19 Espoon kaupunginteatterissa. *Espoon kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola*

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

Varkauden teatteri esittää S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput 21 e (norm. 24 e) Tyttö ja varis -näytel-

SAAMMEKO LUVAN?

Kun annat S-ryhmälle luvan lähettää markkinointia sähköpostiisi, saat parhaat edut ja ajankohtaisimmat uutiset ensimmäisten joukossa.

Helpoiten annat markkinointiluvan S-mobiilissa.



S-mobiiliin voit ladata maksutta puhelimesi sovelluskaupasta.



mään la 22.2. klo 18, la 28.3. klo 13 ja la 11.4. klo 18.

S-Etukortilla liput 34 e (norm. 37 e) Myrskyluodon Maija -musikaaliin la 28.3. klo 18.

S-Etukortilla liput 21 e (norm. 24 e) Leningin jäljillä -näytelmään la 29.2. klo 18.

S-Etukortilla liput 12 e (norm. 15 e) Adalminan helmi -näytelmään la 25.4. ja 2.5. klo 13.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus

Liput: Varkauden Teatterin

lippumyymälä,

puh. 044 364 8830,

ticketmaster.fi

Lisätiedot:

varkaudenteatteri.fi

Pori Jazz Festivaali

S-Etu 6 e

S-Etukortilla 6 euron alennus Pori Jazz Festivaalin päiväpuista pääkonsertteihin Porin Kirjurinluodossa 16.-18.7.

Kirjurinluoto, Pori

Liput: ticketmaster.fi/porijazz

Lisätiedot: porijazz.fi

Kupla vai Uitti

Peacock-teatterissa

S-Etu 4-10 e

S-Etukortilla liput A-katsoomoon 4-10 euron alennuksella UIT:n revyyseen Kupla vai Uitti Peacockin teatterissa seuraaviin esityksiin: 2.5. klo 16, 5.5. klo 18, 6.5. klo 18, 7.5. klo 14 ja 18, 9.5. klo 14 ja 16, 12.5. klo 18, 13.5. klo 14 ja 18.

Linnanmäen Peacock-teatteri, Tivolikuja 1, Helsinki

Liput: ticketmaster.fi,

puh. 0600 10 800

(1,98 e/min+pvm)

Lisätiedot: uit.fi

Kevään naurupommi

Juoruja Lahdessa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Juoruja-farssiin: peruslippu 27 e (norm. 32 e), eläkeläiset 24 e (norm. 29 e) ja opiskelijat 16 e (norm. 21 e). la 8.2. ja pe 21.2. klo 13 sekä la 22.2. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti

Liput ja lisätiedot:

Lahden kaupunginteatteri

0600 30 5757

(1,53 e/min + pvm),

lahdenkaupunginteatteri.fi,

Lippupiste 0600 900 900

(2,00e/min + pvm),

lippu.fi

PERHEILLE JA LAPSILLE

Verkkoliput Sea Lifeen

S-Etu 1,50-3 e

S-Etukortilla Sea Lifen aikuisen verkkolippu 14 e ja lasten verkkolippu 10 e verkko-kaupastamme sealifeshop.fi. Etu on voimassa 29.2. asti.

Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki

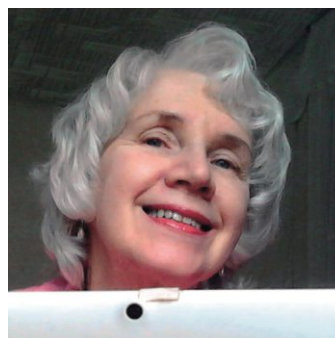
Lisätiedot: sealife.fi

Pori Jazzeilla esiintyvät muun muassa Gwen Stefani ja Dido.



FennoVitan B12+foolihappo muistin tueksi

B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa



"Kärsin kauan hirveästä jalkojen polttesta, johon vihdoinkin löysin avun FennoVitan B12 tuotteesta. Olen siitä niin kiitollinen, ettei sitä voi oikein edes kuvailla."

Haluaisin olla auttamassa niitä ihmisiä joilla on sama ongelma kuin minulla, että B12 vitamiini ei imeydy ruuasta juuri ollenkaan. Ikä on tehnyt tehtävänsä mutta FennoVita B12 antoi uuden elämän ja nyt voin taas nukkua ja jalkojen polte loppui siihen!

terv. Marja Kääriäinen, 65 v. Laukaa

PS. Olen myös hyvin herkkä makeutusaineille, joita on monissa B12 tuotteissa. Onneksi löysin FennoVitan B12 tuotteen, jossa ei ole niitä lainkaan. "



Saatavana vain päivittäistavarakaupoista. Hiivaton ja gluteeniton, ei eläinperäisiä ainesosia.

MUUT EDUT

Helsinki Card etuhintaan S-Etu 2-6

S-Etukortilla Helsinki Card
24 h -kortti 45 e (norm. 51 e),
48 h -kortti 57 e (norm. 63 e),
72 h -kortti 68 e (norm. 74 e)
ja 2 euron etu 7-16-v. lasten
korteista (norm. 25-37 e).

**Alennushintaiset kortit
verkosta:** helsinkicard.com
koodilla S-ETU

Plazan Teatteri & dinner S-Etu 8 e

S-Etukortilla Teatteri & dinner
-paketti 79 e (norm. 87 e).
Sisältää herkullisen kolmen
ruokalajin illallisen Plaza
Restaurantissa teatteri-iltana
ja vapaavalintaisen esityksen
Kansallisteatterissa. Etu on
voimassa 31.5.2010 asti.
*Radisson Blu Plaza,
Mikonkatu 23, Helsinki*
Paketit ja lisätiedot: Radisson

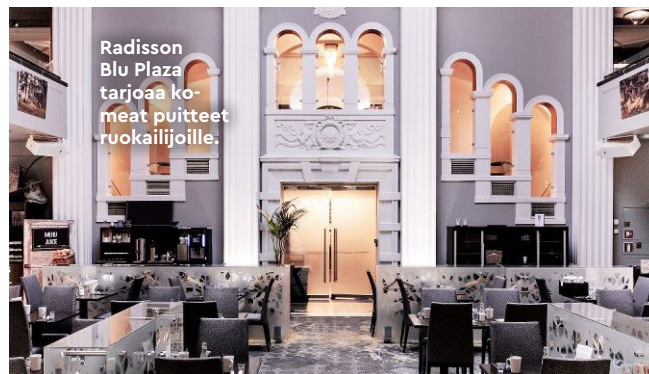
*Blu Plaza puh. 020 1234 800,
puhelin hinnat 020-alkuisiin
numeroihin 0,0835 snt/puh +
0,1669 snt/min,
ravintolamyynti@sok.fi*

Plazaan lounaalle tai ystävänpäivän illalliselle S-Etu 7-28 e

S-Etukortilla kaksi Plazan
buffetlounasta yht 20 e
(norm. 27e). Ystävänpäivänä
14.2. kaksi neljän ruokalajin
Plazan suositusmenua yh-
teensä 90 e (norm 118 e).
*Radisson Blu Plaza,
Mikonkatu 23, Helsinki*
Lisätiedot: raflaamo.fi/fi/helsinki/plaza-restaurant

Jokereiden matsiliput huippuhintaan S-Etu 5 e

S-Etukortilla Jokereiden
otteluliput 5 euron alennuk-
sella. Tulevissa huippu-
matseissa Jokereita vastassa



26.11. Amur, 30.12. Vitjaz, 21.1.
Barys ja 17.2. Dynamo Moskova.
*Hartwall Arena,
Areenankuja 1, Helsinki*
Liput: Ticketmaster
0600 10 800 (1,98e/min+pvm),
ticketmaster.fi/etujokerit

Ilahduta ystävää kortilla S-Etu 1,62 e

S-Etukortilla Ystävänpäivän
korttipakkaus nro. 5 14,60 e +
toimituskulut (norm. 16,20 e +

toimituskulut). Pakkauksessa
on 6 erilaista korttia, joissa
on postimaksu valmiiksi
maksettu. Ostamalla Punai-
sen Ristin tuotteita tuet jär-
jestön toimintaa kotimaassa.
Tilaukset:
punaisenristinkauppa.fi, jossa
S-Edun saa syöttämällä etu-
koodin 4MVEV3N5 tilaus-
kuponkiin, 020 701 2211 tai
Punaisen Ristin kauppa,
Tehtaankatu 1 A, Helsinki,
avoinna ma-pe klo 8.30-16.



Tasaisen verensokerin hoikentava vaikutus

Sokerinkulutuksen yhteys
elimistön rasvan lisäänty-
miseen on hyvin tunnettu.
Sokeripitoinen ruokavalio
lisää insuliinin eritystä, ja
insuliini varastoi rasvaa.
Tämä johtaa lihomiseen.

Viimeaikainen italialainen tutki-
mus sokerien imeytymistä estä-
västä ravintolisästä osoitti selkeää
painonlaskua. Ravintolisän nimi



oli Mulberry, ja sen aiheuttama
painonpudotus oli huomattava jo
lyhyessä ajassa.
Koehenkilöiden paino putosi kolme
kertaa enemmän kuin verrokkiryh-
män, joka oli tiukalla ruokavaliolla
mutta ilman Mulberry-ravintoli-
sää. Lisäksi koehenkilöiden veren-
sokeriarvot paranivat Mulberry-

ravintolisän ansiosta.
Painonpudotus selittyy sillä, että
Mulberry sisältää luontaista mulpe-
ripuun lehtiutetta, joka vähentää
ravinnosta saatujen sokerien imey-
tymisen veeen. Kun kaikki sokeri
ei pääse imeytymään verenkiertoon,
verensokeri tasapainottuu ja paino
alkaa laskea.



Kokeile Mulberry -tabletteja

- Mulperipuun lehtien sisältämä deoksinojirimysiini (2 %) vähentää sokerin imeytymistä
- Kromi auttaa ylläpitämään normaalia verensokeritasapainoa
- 1 tabletti 3 kertaa päivässä nesteen kera 10 minuuttia ennen ruokailua

TIEDUSTELE LISÄÄ:

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

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS

MAINOS

Uutuus!

Bassetts

VIHDOIN SUOMESSA!



etuja sinulle



Bombshell – hiljaisuuden rikkoijat on hätkähdyttävä tarina naisista, jotka kukistivat mediaimperiumin johtajan.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Bombshell S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla helmikuu20. Etu on voimassa kaikissa Finnkinon teattereissa.
Liput ja lisätiedot: finnkino.fi



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

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

VASTAA 15.2.2020 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: SOK, Yhteishyvän toimitus, lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 2/2020.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti **Kirsi Peltonen** Lemusta.

PUOLITIMME LINSSIEN HINNAT

Kaikki linssit

-50%

Maailman ainoa
SILMÄASEMA

AURINKOLASIT
voimakkuuksilla
alk. **89€**

MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

SUOMALAISTA
PALVELUJA

0€

ILMAINEN OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE

VARAA AIKA SILMAASEMA.FI TAI 010 190 200 (mpm/pvm)

Tarjous koskee uusia silmä- ja aurinkolasitilauksia ja sitä ei voi yhdistää muihin etuihin eikä pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Mikäli linssit halutaan omiin jo käytössä olleisiin kehyksiin, peritään lisäksi hiontamaksu 50 €. Huippulinssieihin tummuva, sinistä valoa suodattava pinnoite, linssiväri tai korotettu UV-suojä kaupan päälle. Tarjous voimassa 1.3.2020 asti.

					AJAN- KULU- JA	OUZON MAUSTE		AHTI		SEU- LOJA	KÄYDÄ HAKEMASSA	
PÄIN LAT- TIAA					1			NIILI JOISTA				
→											↘	
π+T PAPIN PITÄMÄT								SIKIÖN PAIKKA				2
		↓	KOKO- NAI- SUUTTA	PUUSTA TEHTY								
RO- VASTI							FARMI RAU- TELIN					
				BOR- MANN				YL- HÄÄLLÄ SIOILLE				
KIR- JALLI- SUUTTA							JULMA			EROT- TUU IHOLLA	-ÖLJY	HUNNI
HURMA		7		AM- MOIN ELÄNYT		8			LIK- SOM		3	
		INES- SIIVI		VAR- MOJA	VIRTA RAIT- SIKKA			VASTAI- SIAKIN HEVOSIA				
						UURTEET VA- LETTU			TUMMIA ()			
VAR- TALOA							-ÖLJY MESSIAS					
OIKEA TYPPI								LENSI SPUT- NIKIL- LA			↓	
JULMIN		LUETTU ↓						5	ROISTO			4
MURU- NEN				AIROLA		PARKU- MISIA ●-K					KESSUA KOR- KEAMPI	YK- SIKKÖ
EDEL- LINEN				6	LONTOON LUOTEIS- PUOLELLA				RAN- TEES- SAKIN			
		RIITE- LYÄ					"TAK- LAUK- SIA"					
									HIS- TORIA			

Jyrki Takala kuva Getty Images

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
REISSATA

Ristikon
voittaja:
Arja Kuoppa,
Tampere

EDAM		VASA
SUPO		ERIN
KUIN		NIN
ANNE		ENSI
PIAN		I T
M		LAIN
SATO	VÄKI	HÖYSTE
MARINA	EMMA	K L
IRIS	LANA	KALIFI
NOTKO	NIKAMA	R
KOTA	LESE	ASSER
VEKARA	UUY	ODDI
VEKARA	UUY	ODDI
RANUT	KRISTA	O T
TASOKKAIN	HILLAT	
ERIKOISET	OVAALI	
ETOA	TASE	ROKULI
TOTALITARISTIT	SET	

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

VASTAA 15.2.2020 mennessä osoitteesta www.yhteishyv.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



KATSO KOKO RESEPTI GOGREEN.FI

VEGEÄ JOKA VIKKO



Paras vastaus arkiseen ikuisuuskysymykseen "Mitä on päivälliseksi?" on "Helppoa ja hyvää". Ja mieluiten vielä luonnollisista raaka-aineista, ilman lisäaineita ja erikoisuuksia. Entäpä kasvisruoka, voiko sen valmistaa alusta alkaen ilman että siihen tuhraantuu paljon aikaa ja rahaa? Me lupamme, että avullamme voi. Päivittäin tai vain silloin, kun vihreämpi arkiruoka vetää puoleensa.



OIKOTIE
RESEPTIIN



MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY

VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITÄIN.

11.2.

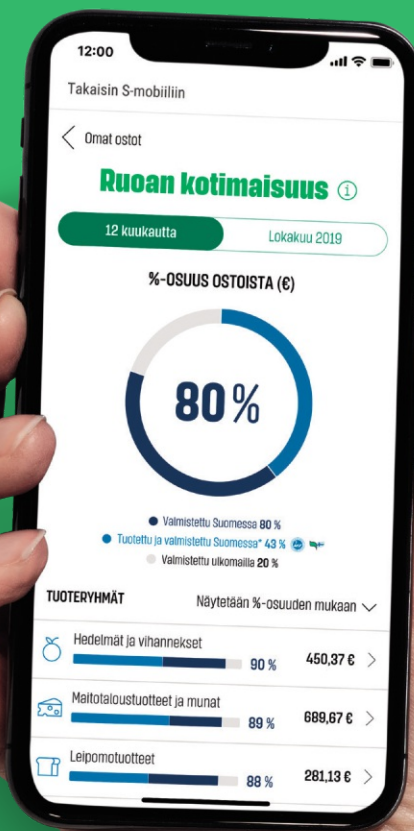
Mikään ei maistu paremmalta kuin höyryävä kalakeitto ulkoilun jälkeen. Erityisen hyvältä se maistuu tiistaina 11. helmikuuta, jolloin vietetään kansallista kalakeittopäivää. Suomalaisten keustosuosikki on lohi, mutta kokeile rohkeasti muitakin kaloja. Hienostunut siika tai herkullinen, talvisesongin kala made sopivat myös erinomaisesti keittoon. Nauti hyvässä seurassa!



S-ryhmässä myytiin viimeisen vuoden aikana 310 000 kalaliemivalmistetta.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

”MISTÄKÖHÄN ruokani tulee?”



S-mobiilin Omat ostot -palvelussa voit seurata ruokaostostesi kotimaisuusastetta.

Lataa S-mobiili sovelluskaupastasi.

