

yhteishyvä

5/19

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI



Pienikin teko auttaa

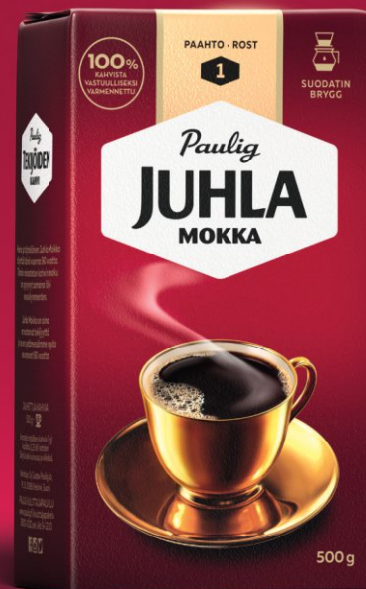
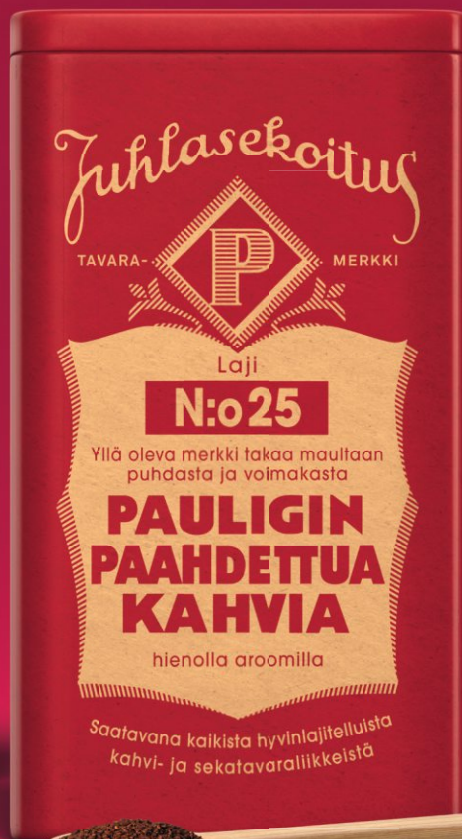
ILMASTONMUUTOKSEN
HIDASTAMISEKSI TOIMITAAN JO

YMPÄRISTÖ KIITTÄÄ
Värikäs, syksyinen
illanvietto syntyy
kotimaisista kasviksista

MAAILMANVALLOITUS
Monipuolinen
härkäpapu elää
nousukautta

ARKI ON ONNI
Perheenäidin
sinnikäs taistelu
syöpää vastaan





JUHLAPUKU, SAMA MAKU

TEKIJÖIDEN KAHVI,
MYÖS SEURAAVAT 90 VUOTTA

KAHVIRASIOITA RAJOITETTU ERÄ. KAHVIRASIA SISÄLTÄÄ JUHLA MOKKA -SUODATINKAHVIN JA KAHVIMITAN.



Jonna Kalavaisen perheessä tavallinen perhe-arki on onnen aihe, s. 110.



Ohuista peruna-viipaleista syntyy jauhoton pizzapohja, s. 42.



Wanhan Raahen puutalot muodostavat kauniin yhtenäisen kokonaisuuden, s. 90.



Myskikurpitsa viihtyy kirpeiden makujen seurassa, s. 53.

Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 71 Hiltunen
- 115 Suomea rakentamassa
- 119 Etuja sinulle
- 137 Ristikko
- 139 Hyvä päivä

Sisällys ⁵/2019

11 Hyvä uutinen

Kosteikot toimivat rehevöitymistä vastaan.

13 Kauniita tekstiilejä ympäristöystävällisesti

Huomisen vaatteet tuotetaan luontoa säästämällä ja ihmisoikeuksia kunnioittaen.

15 Ilmasto ostoskorissa

Hiilijalanjäljen keventämisen peruskaava on helppo: vähennä, vältä ja korvaa.

17 Metsästäjäsuvin naiset

Armi Salonen ja sukulaistytöt Sonja Sundberg syövät molemmat Armin metsästämää riistaa.

18 Huolenpitäjät

Viisi suomalaista kertoo, miksi ympäristö on heille tärkeä ja mitä he sen eteen tekevät.

32 Metsä meissä

Valokuvaaja Raisa Kyllikki Ranta tapasi ihmisiä metsässä.

40 Viisauden äärellä

Toimittaja Rauli Virtanen ei ymmärtänyt ilmastonmuutosta, kun hän havaitsi sen seurauksia ensimmäisen kerran 1970-luvulla.

42 Hyvän mielen illallinen

Kotimaisista kasviksista syntyy mutkattomia ruokia koko perheen illanviettoon.

53 Kurpitsan kumppanit

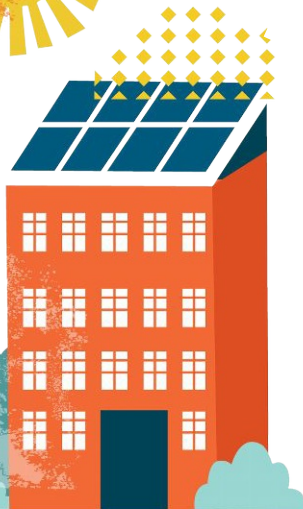
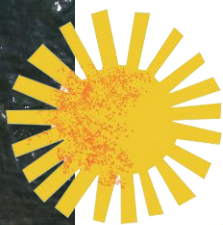
Lempeän makea myskikurpitsa kaipaa vierelleen vahvoja makuja.

54 Maailma paremmaksi papu kerrallaan

Suomalaisesta härkäpavusta valmistettavat Härkijä ja Beanit-tuotteet ovat valloittamassa maailmaa.



Ilmastoveivin perustaja Laura Kolehmainen ja neljä muuta suomalaista puhuvat ympäristön-suojelusta, s. 18.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Värikäk kana-kasvispata
- Sitruunainen härkäpapu-kaurapasta
- Palsternakka-inkiväärikeitto
- Yrtti-sinappikuorrutettu uunilohi
- Uniperunat lohi-piparjuuritäytteellä
- Omenaiset broilerikepakot
- Rieskacacot
- Päärynäpirtelö
- Neljän aineksen marjamuffinit
- Helpot kalatoastit
- Yrtti-alkosipuliboston
- Repeat lohkoperunat
- Paahdetut juuripersiljat
- Pippurinen nyhtöbroileri
- Mangouuniäätelö
- Halloween-mokkapalat

61 Kotoilun aika

Syyskodissa tehdään helpoia ja terveellistä ruokaa sekä tutustutaan valloittaviin uutuustuotteisiin.

64 Hyvää ihmiselle ja maapallolle

Uutta ilmastoystävällistä ruokasuositusta sanotaan planetaarisiksi ruoka-valioksi.

66 Ruokaa ilman peltoa

Sitran Merja Rehn uskoo, että Suomessa on mahdollisuus menestyä ruoka-teknologian avulla.

74 Puhdasta uutta lämpöä kotiin

Pankilla on ratkaisuja lämmitysremontin rahoittamiseen.

83 Kolme vuotta kasviksilla

PS Olen vegaani -kanavan perustajien ruokavalion muutos näkyy kauppareissuilla.

84 Porkkanoita rakastava filmitähti

Pekka Pusan ja Kaija Hyvösen perheessä Bonukset käytetään hevosen kustannuksiin.

87 Voimaa hiljaisuudesta

Hiljaisuus auttaa oppimaan ja luomaan uutta.

90 Astele puukaupunkien sydämeen

Asiantuntija suosittelee viittä kiinnostavaa puukaupunkikohdetta eri puolilta Suomea.

107 Maalämpöä, tuulivoimaa ja jätteen hyötykäyttöä

S-ryhmän logistiikkakeskus sai kansainvälisen tunnustuksen ympäristöystävällisyydestään.

110 "Mie en suostu kuolemaan"

Jonna Kalavainen on voittanut syövän jo kolme kertaa.

131 Humoristinen tarina kertoo eronneesta naisesta

Marja Kangas voitti Tarinan viemää -kirjoituskilpailun.

133 "On ihanaa herätä ilman kellonsoittoa"

Kirjailija Kati Tervo saa energiaa punaisesta väristä ja silittää vaatteita vain pakon edessä.

Talousjutussa esitellään erilaisia energiaratkaisuja ja S-Pankin asiantuntija kertoo niihin sopivista rahoitus-ratkaisuista, s. 74.

Paju Purovuo ja Minni Väärä ovat olleet vegaaneja kolmisen vuotta, s. 83.





URTEKRAM®

Always organic®

UUTUUS

Anti Pollution Green Matcha

Sertifioitu luomusarja
kasvipohjaisissa pakkauksissa

100 % biohajoava tuotekoostumus
100 % kasvipohjainen



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



Tuotteissamme käytetään nyt kasvipohjaisia pakkauksia

Pakkauksemme on nyt valmistettu uusiutuvasta sokeriruo'osta öljyn sijaan. Hiilidioksidipäästöjen aiheuttamisen sijaan sokeriruo'on käyttäminen vähentää hiilidioksidin määrää, sillä tonni sokeriruo'koa käyttää kaksi tonnia ilmassa olevaa hiilidioksidia. Me kutsumme tätä käänteiseksi kasvihuoneilmiöksi. Vuoden 2019 aikana yli 85 % tuotepakkauksistamme tulee olemaan kasvipohjaisia. Se on kestävä vaihtoehto sekä ympäristölle että sinulle.





GLUTEENITON JA RUNSAS- KUITUINEN PAAHTOLEIPÄ

Herkullinen Kuituleipä sisältää pellavan- ja auringonkukansiemeniä. Makeuttamaton Kuituleipä on gluteeniton ja maidoton ja sisältää runsaasti kuitua. Kokeile!

Saatavilla kauppojen gluteenittomasta pakastealtaasta.

RUNSAAS-
KUITUINEN



yhteishyvä

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

Digisisältöjen päällikkö

Juho Kahilainen

Sisältöpäällikkö, ruoka

Sanna Autio

Vastaavat tuottajat

Katri Saukkonen ja

Sara Malmberg

(perhevapaalla)

Tuottaja

Enna Koivunen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Kanavajohtaja

Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYNTI 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 osuuskauppiasi

www.s-kanava.fi

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä



Osoitteenmuutokset päivittyvät automaattisesti väestörekisterijärjestelmästä.

TOIMITUS

SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

Art Director

Leena Majaniemi

Feature- ja lifestyletuottaja

Leila Mehto

Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

Sometuottaja

Sanna Vaitjoki

Videotuottaja

Jani Koskinen

KIRJAPAINO

Hansaprint

115. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Leikki 1 865 456 (Media

AuditFinland, 2018)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



Valokuvaaja Esko Männikön teos Kuivaniemi on vuodelta 1993, ja se koostuu kuudesta eri valokuvasta. Männikkö (syntynyt vuonna 1959) tunnetaan erityisesti pohjoissuomalaisen arkirealismen, ympäristön ja ihmisten kuvaajana. Teos on esillä SOK:n pääkonttorissa pysyvässä näyttelyssä.



Ahkera mehiläinen

Kysyimme teiltä, osuuskaupan jäseniltä, huolettaako ilmastomuutos. Kyllä huolettaa. Tärkeää on se, että suurin osa kokee voivansa omilla teoillaan vaikuttaa tulevaisuuteen. Moni on muuttanut omia elintapojaan ilmastomuutoksen hillitsemiseksi: lähellä tuotettu kotimainen ruoka on nostettu arvoonsa, lihansyöntiä on ryhdytty miettimään ja asunnon lämpötilaa on alennettu. Moni kokee muutosten olleen kohtuullisen helppoja.

Ilmastomuutoksen edessä hysteria ei auta, mutta ei muutosta voi sivuutaakaan. Keskustelu ja toimet ilmastomuutoksen hillitsemiseksi on meidän enemmistön eli tolkun ihmisten tonttia. On hyvä tiedostaa, että vastuu ilmastomuutoksen hidastamisesta kuuluu meille kaikille – toki mitä isompi olet, sitä isompi vastuu. Siksi merkittävimmät vaateet kohdistuvat julkiselle sektorille, lain säätäjille ja meille yrityksille. Yksilön valinnat tukevat tätä kokonaisuutta erinomaisesti.

ME OSUUSKAUPPARYHMÄSSÄ tiedostamme, että olemme myös tässä asiassa jäsenillemme väline ja arjen työkalu. Työkaluista käytännön esimerkki on Omat ostot -palvelu, jonka avulla voit tarkastella kulutustasi.

Ilmastoystävällisyys on kuluttajille samanlainen tärkeä valintakriteeri kuin vaikkapa terveellisyys. Sen lisäksi, että tarjoamme suomalaisille luontevia ratkaisuja kestävien valintojen tekemiseksi, pidämme huolta myös oman kaupparyhmämme takapihasta. Olemme toteuttaneet kunnianhimoiset päästövähennykset ja nostamme rimaa edelleen. Olemme haastaneet myös tavarantoimittajamme mukaan tähän työhön. Näistä toimenpiteistä kerromme tässä lehdessä.

Mikään ei tapahdu yhdessä yössä, vaan maailmaa parannetaan kaupassakin asiointitapahtuma kerrallaan. Asiakasomistajan on silti hyvä tietää, että yhteisillä resursseilla toimimme jo hidastaaksemme ilmastomuutosta.

PYHITIMME LEHDEN kansipaikan tällä kertaa kimalaiselle. Pölyttäjien maailmanlaajuinen väheneminen ei ole aiheuton huoli. Se liittyy ilmastomuutokseen keskeisesti.

Maailmaa parannetaan kaupassakin asiointitapahtuma kerrallaan.

Osuusliike Elannon historian kautta tuttu osuustoiminnan symboli on mehiläinen. Silloisen Elannon liikemerkki syntyi Ateneumin taideteollisuuskoulussa kilpailun kautta vuonna 1905. Logo oli sitemmin taiteilijana, opettajana ja rehtorina ansioituneen opiskelija **Edvard Eleniuksen** käsialaa.

Elannon ahkeraa merkkimehiläistä pidettiin onnistuneena ja omaleimaisena, onhan se vaakunatieteessäkin onnen ja hedelmällisyyden symboli. Vaikka liikemerkki ei enää ole käytössä, se säilyy historiallisena muistona osuustoiminnan perimmäisestä aatteesta: yhteisöllisyydestä, yhdessä tekemisestä ja siitä syntyvästä yhteisestä hyvästä.

PIDETÄÄN SIIS itsemme liikkeessä ja ahkerina myös tulevaisuudessa ja jatketaan yhdessä töitä, jotta Suomi olisi paras paikka elää myös tulevaisuudessa.



**VELI-PEKKA
ÄÄRI**
Päätoimittaja



Tomaattinen kaura-jauheliha paistokas

4 annosta

2 rkl	rypsiöljyä
400 g	jauhelihaa
1	sipuli
3	valkosipulinkynttä
1-2 tl	paprikajauhetta
1 pss	Myllärin Tomaatti Kaura ateria-ainesta
7 1/2 dl	vettä
1	lihaliemikuutio
100 g	sokeriherneenpalkoja tai vihreitä papuja
	persiljaa

Kuumenna öljy kattilassa tai paistokasarissa ja ruskista jauheliha. Lisää pilkotut sipuli ja valkosipuli ja kääntelee hetki. Lisää paprikajauhe, ateria-aines, vesi ja murennettu lihaliemikuutio. Anna kiehua miedolla lämmöllä kannen alla noin 15 minuuttia tai kunnes kaurajyvät ovat sopivan kypsiä. Lisää tarvittaessa vettä.

Sekoita joukkoon loppuvaiheessa sokeriherneenpalkoja tai vihreitä papuja ja anna niiden kumentua. Hienonna joukkoon persiljaa.

Tarjoa raikkaan salaatin kanssa.

KEITTIÖN UUSI MUSTA

Helppoa arkiruokaa kaurasta!

Maukas lisuke, herkullinen pataruoka tai ruokaisa kasvisateria. Kolme makua: Texmex, Tikka Masala ja Tomaatti.

KOKEILE JA IHASTU!

Katso reseptit:
myllarin.fi/kaurareseptit/

VARTISSA
VALMISTA





YHTEISHYVÄ 4/19 LUKIJOIDEN SUOSIKIT

- ① Kaurabuumin äiti
- ② Luonto helpottaa stressiä
- ③ Suunnittelemalla kiinni unelmaan

"Kaurabuumin äiti -juttu antoi hyvää tietoutta kaurasta ja sen käyttömahdollisuuksista. Kaura taitaa tulevaisuudessa olla Suomen kultaa."

SEIJA ÅGREN, NUMMELA

"Oli rohkaisevaa lukea talousjutusta muiden toteutuneista unelmista. Josko sitä itsekkin heittäytyisi unelmansa vietäväksi?"

SANNA SAHLMAN, JOENSUU



Joko tilaat Yhteishyvän reseptikirjettä?

Uutiskirjeemme tarjoaa helppoja reseptejä arkeen ja herkkuihin pari kertaa kuukaudessa.

Nyt voit tilatessasi kertoa, millaisista resepteistä olet kiinnostunut erityisesti. Otamme toiveesi huomioon kirjeessä!

www.yhteishyvä.fi/tilaa

Kuvat Tuomas Kolehmainen ja Istock



REIPASTA ULKOILUA JA TUNNELMOINTIA

Lukijat kertoivat Facebookissa, mikä on parasta sadepäivän puuhaa.

SIENESTÄESSÄ EIVÄT pienet sateet häiritse. Kunnon vaatetus – ja ulos happirikkaaseen ilmaan. Jos sataa niin, ettei eteensä näe, kaivan kutimen esille. – *Tarja Pulkkinen*

PARASTA ON puuväreillä värittäminen ja samaan aikaan tuttujen iskelmien hoilaaminen. Ulkona ikkunalasissa kuivuvat vesipurot, ja vaahteran värit suorastaan kirvelevät silmiä, kun syysaurinko pistää parastaan. – *Anna Maija Sangi*

NEULOMINEN, kirjan lukeminen ja elokuvien katselu ovat sadepäivän parhaat jutut. – *Minna Myller*

SEN JÄLKEEN, kun meille tuli koira, sade ei ole haitannut. Ulos lähdetään säällä kuin säällä. Luonto ja kukkasat ovat hienoja sateen jälkeen. Saa hienoja kuvia. – *Katriina Hokkanen*

SADEPÄIVÄNÄ ON mukavaa istua sisällä villasukat jalassa, juoda mausteteetä ja lukea dekkaria. – *Ester Kokko*

OSAATKO
ASIOIDA
TURUN
MURTEELLA?

1. KUMMOSES
KUNNOS SÄÄ OLE?

2. TALRIKKI

3. POOTOORA

4. ANNA MUL
HÖPINÄVET

5. VIINA LOPPUS

6. LYKKY TYKÖ

Lähde:
Suomi-murre-
suomi sanakirja

Selitykset: 1. Kuinka voit? 2. Lautanen 3. Lisäakupillinen eli santsikuppi 4. Kaadahan paukku 5. Valomerkki 6. Onnea matkaan!

Näin löydät meidät!



NETTI
yhteishyvä.fi



FACEBOOK
Yhteishyvä



INSTAGRAM
[@yhteishyvä](https://www.instagram.com/yhteishyvä)

Sinun silmillesi


KAIHILEIKKAUKSESTA
BONUSTA

LINSSI- JA KAIHILEIKKAUKSET TURVALLISESTI

Linssileikkauksella eroon ikänäöstä

Linssileikkaus on turvallinen toimenpide, jolla voidaan korjata kauko- ja lähinäköä sekä hajataittoa. Toisin kuin perinteinen laserleikkaus, linssileikkaus auttaa ikänäköön, jossa silmän oma linssi ei jaksa tarkentaa lähelle. Toimenpiteen jälkeen ei voi myöskään sairastua kaihiin.

Esitutkimuksessa selvitetään linssileikkauksen sopivuus ja varmistetaan, että asiakkaan silmät ovat terveet. Lääkäri valitsee asiakkaan tarpeisiin sopivan linssin tarkkojen mittausten perusteella, asiakkaan toiveet ja näkövaatimukset huomioiden. Toimenpide vie vain hetken ja siitä toipuminen on nopeaa. Leikkauksen tulokset tutkitaan jälkitarkastuksissa.

Kaihi kannattaa hoitaa heti

Kaihi on paras leikkauttaa heti, kun huomaat sen haittaavan elämääsi – kun vaikkapa lukeminen, arjen askareet tai autolla ajaminen vaikeutuvat sumentuneen näön vuoksi. Leikkauksen lykkäämisestä ei ole mitään lääketieteellistä hyötyä.

Silmäasemalla saat kaihileikkauksesta Bonusta, eikä sinun tarvitse jonottaa leikkaukseen. Kaihileikkauksen yhteydessä pystymme korjaamaan myös muita näkemisen ongelmia kauko- ja likinäköisyydestä hajataittoon. Näin voit päästä kerralla jopa kokonaan eroon silmälasista.

Kaihileikkaus alk. **995 €/silmä**

Linssileikkaus alk. **1 695 €/silmä**

Voit maksaa myös korottomasti 12 kuukauden maksuajalla. Katso paikkakuntakohtaiset hinnat ja lue lisää: silmaasema.fi

Kiinnostuitko?

**VARAA MAKSUTON
HOITOARVIO
TAI KAIHINEUVONTA
SILMÄASEMA.FI
TAI 010 190 200**



Maailman ainoa
SILMÄASEMA



Silmäaseman yksityisestä kaihileikkauksesta saat Bonusta 500 euron arvosta/silmä. Lue lisää rahoituksesta: silmaasema.fi/rahoitus

REHEVÖITYMISTÄ VASTAAN

Kosteikot hidastavat veden virtausta, jolloin ravinteet ja maa-aines saavat aikaa laskeutua kosteikon pohjaan. Näin ne eivät kulkeudu rehevöittämään Itämerä tai sisävesiämme. Kosteikot toimivat myös vesivarastoina ja hillitsevät tulvia. WWF Suomi on ollut mukana rakentamassa noin 30 kosteikkoa. Uusin valmistui Inkooseen elokuussa.

Lähde: WWF Suomi

LUONNON AARREAITTOJA

Kosteikot ovat luonnon aarraittoja, joiden runsas kasvisto tarjoaa ravintoa ja elinympäristön monille lajeille. Kuva Järvelän kosteikosta Littoistenjärven pohjoispuolelta Kaarinasta. Kosteikon alueella on muutamassa vuodessa nähty peräti 163 lintulajia.

VALO KARNE VAALI

10.-20.10.
KAUNIIMPAA KUIN IKINÄ

RANNEKE



39 €*
(NORM. 42 €)

*Vihreä hinta vain S-Etukortilla.
Etu osasta Prismoja, Sokoksia
ja S-marketteja 20.10.2019 asti.
Ei kerrytä Bonusta.

Linnanmäki
REILUSTI RIEMUA





KAUNIITA TEKSTIILEJÄ YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISESTI

*Huomisen vaatteet tuotetaan luontoa säästäten
ja ihmisoikeuksia kunnioittaen.*

1 VANHOISTA PUUVILLA- VAATTEISTA UUTTA

Käytettyjen puuvillavaatteiden selluloosa voidaan käyttää uudelleen karbamaattiliuoksen avulla. Jätemateriaali hajotetaan. Selluloosaan sekoitetaan ureaa, jonka tyyppi tekee kuidusta reaktiivisen. Tutkijat puhuvat materiaalin karbamoinnista. Saatu uusiokuitu on yhtä hyvää kuin alkuperäinen. Hiilijalanjälki on kolmanneksen pienempi kuin neitseellisellä puuvillalla. Teknologiaa kaupallistaa uusi, suomalainen yritys Infinited Fiber. Sitä ovat kehittäneet Teknologian tutkimuskeskus VTT:n tutkijat.

2 SELLULOOSASTA TEKSTIILIKUITUJA

Puun selluloosasta saadaan sulasuolalla eli ionisella liuottimella kuitua ympäristöystävällisesti. Kehittäjät puhuvat Ioncell-tekniikasta. Sellusta on kauan tehty viskoosikuitua, mutta sen valmis-

tuksessa käytetään myrkyllistä rikkihiiltä. Sulasuola on ympäristöystävällistä. Teknologiaa ovat kehittäneet Aalto-yliopiston ja Helsingin yliopiston tutkijat.

3 KÄYTETYISTÄ FARKUISTA PYYHKEITÄ

Esimerkiksi loppuunkulutuista farkuista saadaan pyyhkeiden ainesosia, on VTT kumppaneineen osoittanut Telaketju-hankkeessa. Kokeessa Finlayson keräsi asiakkailtaan käytettyjä farkkuja. Belgialainen kumppani hajotti ne tehtaassaan. Kuidutettu kierrätysmateriaali kehrättiin langaksi ja sillä korvattiin osa pyyhkeiden raaka-aineesta.

4 MUOVIPULLOISTA BIKINEJÄ

Suomalaisten vaatesuunnittelijoiden perustama yritys Halla Halla suunnittelee ja myy naisten uimapukuja, jotka valmistetaan jätemuovista. Valtamerestä ja

kaatopaikoilta kerätään muoviroskaa. Se muokataan econyl- ja repreve-nimiseksi uusiokuiduiksi. Balilla toimiva tehdas valmistaa langasta vaatteita. Yrityksen koko toiminnassa tavoitellaan eettisyyttä ja ekologisuutta.

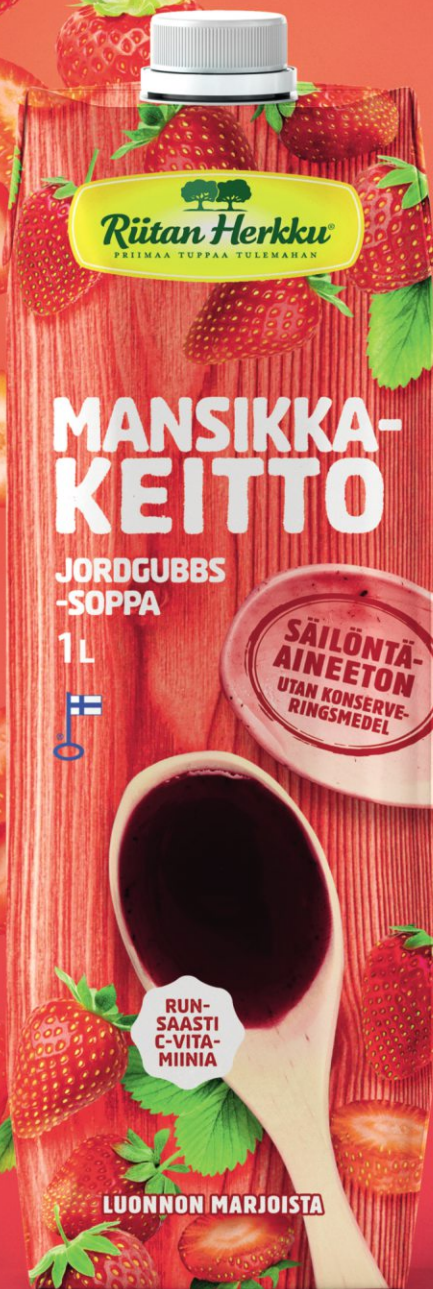
5 KANGASJÄTTEISTÄ VAATTEITA

Kangasteollisuuden jätteet on tähän mennessä heitetty ros-kiin. Enää ei tarvitse. Suomalainen Pure Waste tekee kangasteollisuuden ylijäämistä lankaa, kankaita ja vaatteita. Jäte lajitellaan ensin värin mukaan. Silloin ei tarvita värjäystä. Myöskään tuoretta puuvillaa ei ole tarpeen lisätä, ja kuitu on siten sataprosenttisesti kierrätettyä.

S-ryhmä on ensimmäinen suomalainen kaupan toimija, joka siirtynyt vaihteittain käyttämään ainoastaan vastuullisesti tuotettua puuvillaa omien merkkiensä ja maahantuonnin tuotteissa.

Kuvat: Istock. Lähteet: infinitedfiber.com, ioncell.fi, telaketju.fi, hallaxhalla.com, purewastetextiles.com, aalto.fi, vtt.fi ja helsinki.fi.

KESÄ ON PURKISSA



KESÄ ON OHI, MUTTA KESÄN MAUT JÄIVÄT.

Riitan Herkun keittoperheen uutuudet ovat luonnonmarjoista tehdyt mansikka- ja vadelmakeitto. Säilöntäaineettomat ja C-vitaminoidut keitot löydät myös kätevistä 2 dl pillipurkeista.

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

1 OTA AVUKSI RAVINTOYMPYRÄ. Se on hyväksi myös ilmastolle. Poimi ostoskoriin enemmän kasviksia ja hedelmiä, kestävästi pyydettyä kalaa ja kalajalosteita sekä kotimaista täysjyväviljaa. Suosi myös suomalaisia juureksia, perunoita, kaalia ja marjoja.

TIESITKÖ?

Jos pidät viikossa yhden kasvisruokapäivän ja nautit kahdella aterialla kalaa, ruoan kaikki ympäristövaikutukset ovat 15 prosenttia pienemmät kuin jos söisit lihaa jokaisella aterialla.

ILMASTO OSTOSKORISSA

Lähes 20 prosenttia kaikista aiheuttamamme ilmastovaikutuksista syntyy ruoasta. Hiilijalanjäljen keventämisen peruskaava on helppo: vähennä, vältä ja korvaa.

3 KEVYEMPIÄ LIHAPALOJA. Ilmastoa ajatellen naudanliha on kiperä juttu, mutta luonnon monimuotoisuuden näkökulmasta laiduntava nautakarja ei ole pahasta. Jos haluat vähentää naudanlihan syöntiä, korvaa se kotimaisella poskulla tai broilerilla.

4 VAIHDA VEGEEN. Härkäpavuista, herneistä ja kaurasta valmistetut suomalaiset kasviproteiinit ovat hyvä vaihtoehto jauhelihalle tai broilerille. Käytä niitä pizzassa, tacoissa, tortilloissa ja pastakastikkeissa. Kokeile myös maitotuotteiden kaltaisia vegaanisia valmisteita. Esimerkiksi kaurakerman maku sopii mainiosti vaikka omenapiirakkaan.

6 OMA KASSI KAUPPAAN. Käytätpä kauppareissuilla muovi-, kesto- tai kangaskassia, tärkeintä on käyttää samaa kassia niin pitkään kuin se kestää. Muista siis napata kassi mukaasi, kun lähdet kauppaan.

2 YHDISTÄ KAUPPA- REISSUJA.

Kaupassa käyminen kävellessä tai muun liikuttamisen ohessa on ilmastoteko. Ruoan tehokkaat laivaja maantiekuljetukset tuottavat vähemmän päästöjä kuin henkilöautoilla tehdyt kauppareissut.

5 OSTA SOPIVASTI.

Tärkein ilmastotekosi on välttää hävikkiä. Jos ruokaa menee roskeen, kaikki ympäristöä säästävät toimenpiteet ruoan ja pakkauksen valmistuksessa ovat olleet turhia.

TIESITKÖ?

Heitämme vuosittain pois syömäkelpoista ruokaa sadan tuhannen auton kasvihuonepäästöjä vastaavan määrän.

Asiantuntijat: Senja Forsman, S-ryhmän vastuullisuuspäällikkö ja Hannele Pulkkinen, Luonnonvarakeskuksen tutkija.

SUOMALAINEN MENESTYSRESEPTI 2019 - TUOTTEET



TESTAA JA LÖYDÄ OMA SUOSIKKISI.

UUTUUSTUOTTEET SAATAVILLA NYT S-RYHMÄN RUOKAKAUPPOISTA.





Hirvikoira Santra pääsee jo syyskuussa Armi Salosen mukaan metsään harjoittelemaan hirvenhaukuntaa. Sonja Sundbergin sylissä hänen oma koiranpentunsa Midas.

METSÄSTÄJÄ-SUVUN NAISET

Armi Salonen on lapsesta asti tottunut syömään itse metsästettyä lihaa.

Armin riistaherkkujen mausta nauttii myös nuori sukulainen Sonja Sundberg.

"NAAPURIN SONJA oli ihan pieni, kun paistoin hänelle pannulla jänistä. Hän otti monta kertaa lisää ja ihmetteli, että onpas hyvää. Suvussamme on aina metsästetty. Lapsena minulla oli koulussa eväänä leivän päällä isän ampumaa sorsaa, kun kavereilla oli lenkkimakkaraa. Metsästäessäni en sääli eläintä, sillä silloin asennoidun niin, että se on minun ruokaani. Ikinä en lähtisi ampumaan huvikseni vaikkapa norsua safarilla. Minkä tapan, sen myös syön. Metsässä eläin saa elää vapaan elämän, ja lopulta se tulee kuitenkin syödyksi tavalla tai toisella. Siksi en pode metsästämisestä huonoa omaatuntoa."

Armi Salonen, 66, naapuri ja äidin pikkuserkku, Heinola

"PIDÄN LIHASTA, mutta minulle on tärkeää tietää, missä eläin on kasvanut ja miten sitä on kohdeltu. Kun ensi kerran maistoin hirvenlihaa, tuli surullinen olo siitä, että eläin oli ollut vielä äsken elävä. Toisaalta tiesin, että jos hirviä olisi luonnossa liikaa, siitä aiheutuisi ongelmia. Haluaisin, että jos vain opiskelijabudjetti sen sallii, syömäni liha olisi aina joko metsästä tai joltakin tietyltä suomalaiselta tilalta, jolloin lihan alkuperä olisi jäljitettävissä. Armin luona saan onneksi herkutella savupearalla tai hirvipitsalla. Ehkä joskus lähden vielä Armin kanssa metsälle."

Sonja Sundberg, 18, naapuri ja pikkuserkun lapsi, Heinola



Ilmaston eteen pitäisi tehdä paljon – mutta mitä? Kysyimme

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuvat **SAMI KUUSIVIRTA** kuvitus **OSSI HIEKKALA**

HUOLEN- PITÄJÄT



Sebastian Sohlbergin
pellolla kasvaa sokeri-
juurikasta. Pellon vieressä
on kaistale kasveja, jotka
ovat pölyttäjien mieleen.

viideltä suomalaiselta, jotka jo toimivat ympäristön puolesta.



Sebastian Sohlbergin tilalla Siuntiossa on 8-vuotinen viljelykierto. Viljelijä kertoo, että se lisää monimuotoisuutta, maaperän kasvukuntoa ja satopotentiaalia.

SEBASTIAN SOHLBERG, 42

Viljelijä ja yrittäjä, Siuntio



Luonnon monimuotoisuutta pitää vaalia

”**M**ihin hävisivät öttiäiset ja pörriäiset? Niitä ei ole enää samalla tavalla kuin lapsuudessaani. Pölyttäjien väheneminen ei ole aiheeton huoli, koska ne ovat osa luonnon monimuotoisuutta.

Luonnon monimuotoisuuden vaaliminen on tärkeää ilmastokannalta. Ympäristö on myös viljelijän tärkein työväline. Omalla tilallani pyrin käyttämään hyödyksi pellostaneekin osat, joissa tavanomaiset viljelykasvit eivät ole vahvoilla. Sokerijuurikaspellon ympärillä on vajaan kolmen metrin kaista, johon olen kylvänyt Maisema Diana -peltoseosta, jossa on muiden muassa hunajakukkaa ja auringonkukkaa. Se lisää pölyttäjien määrää ja edistää monimuotoisuutta.

YRITÄN VILJELIJÄNÄ tuottaa niin hyvän sadon kuin mahdollista, mutta teen sen eteen vain välttämättömän. Annan tarvittavan määrän lannoitetta tai tautiainetta ja ajan tarvittavan määrän traktorilla. Nollapäästöjä ei kuitenkaan ole olemassa. Maalla on aina jokin haitta-vaikutus ilmastoon, vaikka sitä ei edes käytettäisi viljelyyn.

Jokainen neliö maapallolla aiheuttaa jossain vaiheessa ilmastoon haittaa. Hyvä sato on järkevää ilmastokannalta, sillä silloin myös sidotaan hiiltä niin paljon kuin mahdollista.

Aina ei ole yksiselitteistä, mikä on ympäristön kannalta hyvä asia. Viljelijällä pitää olla kylmää faktaa sekä paikallista tietoa ja kokemusta. Voimme saada tietoa Amerikan preerialta, mutta käytäntö voi olla ihan erilainen Pohjoismaissa saati meillä Uudellamaalla. Maatalous, maaperä ja luonto ovat monimutkaisia kapistuksia.

ILMASTOTYÖ VOISI olla merkityksellisempää, jos kohdentaisimme sen oikein. En sano, etteikö jokaisella teolla olisi merkitystä. Tärkeämpää olisi silti viedä

enemmän tietotaitoa maailmalle, esimerkiksi Kaukoitään.

Maataloudessa olemme menneet parempaan suuntaan. Monet ovat jopa esimerkillisiä. Uusilla koneilla voi kohdentaa lannoitteet tarkasti tietylle neliölle, jolloin hävikki on olematonta. Kotimaisen ruoan suosiminen varmistaisi maatalouden kannattavuutta, ja kehitys vielä ympäristöystävällisempään viljelyyn etenisi Suomessa nopeammin. Niin viljelijät kuin kuluttajatkin ovat valvettuneempia kuin kymmenen tai jopa vain viisi vuotta sitten. Tämä on hyvä kehityssuunta!

Osaamme jo laskea päästöpuolen eli hiilijalanjäljen, mutta emme tasetta. Tulevaisuudessa pitäisi keskittyä siihen, miten hiili sitoutuu ja miten sen määrä lasketaan. Silloin meillä olisi mahdollisuus tulla hiilineutraaleiksi monessa asiassa. Jos jokainen pystyisi laskemaan hiilitaseensa, joskus voisi lähteä lomalle lentokoneellakin. Haitallisesta teosta tulevaa huonoa omatuntoa pystyisi kompensoimaan. Jos esimerkiksi ostaisi kaupasta leivän, jolla on tietty hiilijalanjälki, voisi istuttaa saman verran kaistaa viljelijän pellolle. Tällaista laskuria suunnittelen Biocode-yrityksen kanssa ehkä jo ensi kevääksi.”

NÄIN VOIT VAIKUTTAA

Syö lähiruokaa. Tuotannon etäisyys sinusta on olennainen asia. Uskon, että ilmastokuormitus vähenee, kun syöt niin lähellä tuotettua ja kausiluonteista ruokaa kuin mahdollista.

– Sebastian Sohlberg

S-RYHMÄN ILMASTOTEKOJA

S-RYHMÄ tehostaa omaa energiankäyttöään 30 prosenttia vuoden 2015 tasoon nähden vuoteen 2030 mennessä.

80 % S-ryhmän kuluttamasta sähköstä tuotetaan omalla uusiutuvalla energialla vuoden 2025 loppuun mennessä.

AURINKO-PANEELEITA on S-ryhmän toimipaikkojen katoilla tällä hetkellä noin 37 000. Määrä tuplataan reilun vuoden sisällä.

TUULIVOIMAN osuus Suomen sähköenergian tuotannosta on 10 prosenttia. Siitä yli viidenneksen tuottaa Tuulivatti, josta S-ryhmä omistaa ja käyttää puolet. Kaikkiaan oma tuulivoimatuotanto kattaa noin 60 prosenttia S-ryhmän omasta sähkönkulutuksesta. →

LAURA KOLEHMAINEN, 25

Opiskelija ja Ilmastoveivi 2019 -kampanjan perustaja, Helsinki

Vaikeisiin aiheisiin pitää tarttua

”**O**lin tavallinen opiskelija, kun perustin Ilmastoveivi 2019 -kampanjan. Olin juuri luke-
nut tuoreen ilmastoraportin ja tajusin, että nyt on kiire.

Minua alkoi ahdistaa se, että vain pienellä osalla ihmisistä on varaa tehdä ilmastoystävällisiä valintoja. On hienoa, että voit maksaa vähän enemmän lähellä tuotetusta ruoasta tai ympäristöystävällisemmästä sähköstä. Kaikilla ei kuitenkaan ole rahaa ostaa ilmastokestävää. Pelkät yksilön valinnat eivät riitä.

ALOIN TUTKIA, mitä muut jo tekevät. Tuolloisella työpaikallani ihmisoikeusjärjestössä puhuttiin politiikan supervuodesta. Tajusin, että meidän pitää keskittyä Suomen EU-puheenjohtajuuskautteen. Silloin voimme oikeasti saada asioita aikaan maailmanpolitiikassa eri tavalla kuin normaalitilanteessa.

Kun tein kampanjan aloituksesta päivityksen Facebookiin, siihen tuli heti satoja kommentteja. Alkuperäinen tavoite oli kirkas: ilmastojohtajuus ja politiikkamme prioriteetit on osoitettava konkreettisesti. Suomen on koottava EU ilmastohuippukokoukseen yhteisen ison ongelmamme ratkaisemiseksi. Aika loppuu, eikä meillä ole varaa missata tätä tilaisuutta.

Olen käynyt tapaamassa ihmisiä kaikista puolueista. Kesäkuussa luovutimme vetoomuksen eurooppaministerille, ja hän lupasi korkean tason ilmastokokouksen Suomeen. Se tarkoittaa, että onnistuimme. Mutta vielä on tehtävä töitä sen eteen, että vaikeisiin aiheisiin tartuttaisiin oikeasti.

Kokous järjestetään näillä näkymin marraskuussa.

On hirveän vaarallista, että kukaan ei

esimerkiksi halua puhua päästöistä vuonna 2030. Huomio on vuodessa 2050. Myös päästöjen tavoitetaso on EU:ssa vanhanaikainen. Suomella olisi nyt puheenjohtajamaana mahdollisuus tehdä aloite liian lepsujen päästötavoitteiden korjaamiseksi. Kaikki tietävät, mikseivät Itä-Euroopan maat suostu hillitsemään ilmastonmuutosta. Se tulee suhteessa kohtuuttoman kalliiksi jo valmiiksi köyhemmille maille. Meidän pitää olla valmiita ehdottamaan taloudellista tukea muutokseen. Se on sitä oikeaa johtamista.

Kovin pitkille selvityksille ei enää ole aikaa. Viivyttelyä ei voi jatkaa, vaan pitäisi päästä tekemään päätöksiä ja aloittamaan.

En kuitenkaan ole syyllistämisen kannalla. Positiivinen suhtautuminen ja muiden mukaan kutsuminen on paras tapa toimia ilmaston eteen. Kauhukuvat siitä, että ”nyt ne vievät meidän autot ja makkarat” ei toimi.

ON HIRVEÄN HYVÄ, että suurin osa suomalaisista suhtautuu ilmastoon niin, että se on meidän yhteinen projektimme. Ilmastotoiminnan pitää olla sellaista, että siihen pääsee mukaan. Se ei ole vain jonkin pienen ryhmän etuoikeus. Yhdessä tekeminen vie pois ilmastoahdistusta. Kampanjan iso porukka ja selkeä tavoite ovat olleet todella voimaannuttavia.

Tämä puolen vuoden urakointi on osoittanut minulle sen, että Suomessa vaikuttamaan voi todella nousta myös ruohonjuuritasolta. Matti Meikäläisetkin pystyvät pääsemään ylimmän poliittisen johdon pakeille, jos sille kerää riittävän suuren tuen eri puolilta yhteiskuntaa. Se ei ole monessa maassa mahdollista.”



S-RYHMÄ ON mukana Kaupan alan energiankäytön tehostamis-sopimuksessa.

MYYMÄLÖIDEN energiankäyttöä on optimoitu, valaistuksessa hyödynnetty ledejä ja kaikissa myymälöissä hyödynnetään lauhdelämpöä.

S-RYHMÄ ON sitoutunut vähentämään oman toimintansa päästöjä 60 prosenttia vuoden 2030 loppuun mennessä vuoden 2015 tasosta.

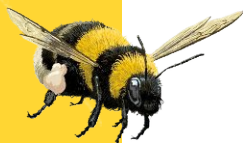
ISO JUTTU -ilmas- tokampanjan avulla S-ryhmä haastaa myös kumppaneitaan päästöjen vähentämiseen. Tavoitteena on vähentää yhdessä kumppaniyrittysten kanssa 1 000 000 tonnia päästöjä vuoteen 2030 mennessä.

S-RYHMÄN päästöt ovat vähentyneet lähes 40 prosenttia vuodesta 2015.

Kansainvälistä oikeustiedettä opiskeleva Laura Kolehmainen uskoo, että paras tapa toimia ilmaston eteen on yhdessä tekeminen.

NÄIN VOIT VAIKUTTA

Muuta asennoitumistasi siihen, mihin kaiken sinulla on oikeus. Kymmenen vuoden päästä elämä on hyvin erilaista sen suhteen, miten asumme, syömme ja liikumme. Kokeile uusia asioita. – Laura Kolehmainen



KULUTTAJILLE HALUTAAN ker-
toa ruokakorin
hiilijalanjäljestä.
Omat ostot
-palveluun tulee
hiilivaikutuksista
kertova osio
syyskuun lopussa.

**KOLMEN ENER-
GIATEHOKKAAN**
myymälän ilmas-
topäästöt on
kompensoitu
ostamalla hiili-
dioksidin poista-
mista uudesta
suomalaisesta,
Fortumin vetä-
mästä Puro-mark-
kinapaikasta.
Toukokuussa
toimintansa aloit-
tanut huuto-
kauppapohjainen
hiilensidonnan
kauppapaikka
on laatuaan
ensimmäinen
maailmassa.

S-RYHMÄ
TUKEE Baltic Sea
Action Groupin
ja Ilmatieteen
laitoksen Carbon
Action -pilottia,
jossa yli sata
viljelijää testaa
hiilen varastoi-
mista lisääviä
maanmuokkaus-
ja viljelytoimen-
piteitä.

S-RYHMÄ
TUKEE myös
maatalouden
neuvontajärjestö
ProAgrian järjes-
tymiä tulevaisuus-
valmennuksia,
joissa viljelijöitä
opastetaan hiili-
viljelyn käytännön
toimiin.

PAAVO JÄRVENSIVU, 36

BIOS-tutkimusyksikön tutkija, Helsinki

Kaikki on rakennettava uudelleen

”O n aika selvää, mitä yksilön pitäisi tehdä ilmaston eteen. Voimme laskea oman hiilijalanjälkemme eri asumis-
muodoista, syömisestä ja liikkumisesta ja tehdä valintoja laskelmien mukaan. Yksittäiset valinnat eivät kuitenkaan riitä. Suomen nettopäästöt kasvoivat viime vuonna, kun niiden pitäisi laskea kovaa vauhtia.

Sekä Suomessa että maailmalla pitäisi tapahtua paljon 10–20 vuodessa. Meidän on mietittävä todella konkreettisesti, minkä energiantuotannossa, liikenteessä, asumisessa, ruoan tuotannossa ja rakentamisessa täytyy muuttua. Tarvitsemme ekologista jälleenrakennusta.

Yhteiskunta on rakennettava uudelleen samalla tavalla kuin se rakennettiin sodan jälkeen. Nyt infrastruktuuri ei ole raunioina, mutta ongelma on, että emme enää voi käyttää sitä, koska se vaatii jatkuvasti liikaa fossiilisia polttoaineita. Kaikki on rakennettava uudelleen ekologiseksi.

Siihen tarvitsemme poliittista mielikuvitusta: tämä on mahdollista. Tähän saakka olemme ajatelleet, ettei siihen ole varaa. Meillä on varaa aiheuttaa katastrofaalinen ilmastonmuutos, mutta ei varaa torjua sitä? Talouspuolelta on löydettävä motivaatiota ja kekseliäisyyttä siihen, että elinkelpoinen planeetta säilyy.

IHMISET OVAT heräämässä siihen, ettei talouden tule ohjata ihmisiä ja yhteiskuntaa, vaan se on työkalu, jota voimme käyttää tavoitteiden saavuttamiseksi. Se herättää toivoa. Työpaikoilla mietitään yhä enemmän, mitä ollaan tekemässä ja millaista tulevaisuutta rakennetaan. Kun ihmiset ottavat ilmastonmuutoksen torjumisen enemmän asiakseen henkilö-

kohtaisessa elämässään, he vaativat myös päätöksentekijöiltä ja työnantajiltaan jotain.

Kestävän tulevaisuuden rakentaminen ei voi olla niiden varassa, joilla on vähiten valtaa. Yksilöiden herääminen synnyttää painetta ja ymmärrystä siitä, että nyt pitää ihan oikeasti tehdä jotain.

Nuorten ilmastolakot ja muu radikaalimpi toiminta kumpuaa siitä, että he ovat huomanneet joutuvansa elämään ilmastonmuutoksen seurausten kanssa. Vallalla on kuitenkin vanhempi sukupolvi. He eivät tunne kehossaan samaa ahdistusta, joten se ei myöskään kanavoidu päättäväiseksi toiminnaksi.

TYÖSSÄNI TUTKIJANA etsin niitä asioita, joista olisi eniten hyötyä ilmastolle. Samalla yritän löytää sellaisia kiinnostavia tapoja, ettei maailma alkaisi näyttäytyä ahdistavana ja rajoittavana.

Viime kesänä ostimme muutaman kollegan kanssa vanhan ruotsalaisen purjeveneen. Se on hyvinkin vähäpäästöistä toimintaa, mutta myös hyvin elämyksellistä ja hauskaa. Navigoimme ruotsinlaivojen seassa ja opettelemme, miten tuulien ja virtauksien kanssa liikutaan. Päästöjen vähentäminen voi olla myös innostavaa uusien asioiden kokeilua.”

NÄIN VOIT VAIKUTTAA

”Kaiken a ja o on rakentaa yhdessä ja pitkäjänteisesti vähäpäästöisen elämän edellytyksiä.”

– Paavo Järvensivu



Paavo Järvensivu nauttii Greta-
veneellä purjehtimisesta. Häntä kiehtoo
itsensä asettaminen korostetusti
luonnonvoimien liikuteltavaksi.



PÄIVI ENGBERG, 57
Luontoihminen, Ristiina

Osta se, mitä ilman et tule toimeen

”**O**len aina elänyt luontoa kunnioittaen. Sen jälkeen kun hankin mummonmökkini kolme vuotta sitten, olen siirtynyt lähes kokonaan omavaraistalouteen.

Ruokahävikkini on nolla. Syön kaiken, minkä ostan kaupasta. Kahteen kompostoriin laitan vihanneksista tulevat jätteet. Syötän osan myös kanoille ja koirille.

Rakensin oman kasvihuoneen, jonka kattomuovi maksoi 40 euroa. Ikkunat ostin Ekotorilta kymppillä. Kasvihuoneessa ja kasvimaalla kasvatan perunaa, mansikkaa, hernettä, papua, lehtikaalia, maissia, palsternakkaa, kurkkua ja yrttejä. Leivät leivon luomujauhoista. Jouluna teen myös karjalanpiirakoita myyntiin.

Kananmunat saan neljältä kanaltani. Kalaa ongin itse tai ostan muikkumieheltä, joka tuo muikut pihaan. Lihaa en syö lainkaan nivelvaivojen vuoksi. Kaupasta


ostan vain sen mitä tarvitsen, perustarvikkeita.

Mummoni, joka asui myös pienessä mökissä, sanoi: ”Älä osta sitä, mitä tarvitset. Osta se, mitä ilman et tule toimeen.” Sitä olen noudattanut.

KIERRÄTÄN KAIKEN. Ostan kirpputorilta vaatteet, astiat, päiväpeitot ja koristetyyny. Kengät tilaan netistä, koska tarvitsen kunnan kengät keuhkonivelien vuoksi.

Teen maitopurkeista lyhtyjä ja sukka-housuista ja kierrätyskankaista tonttuja ja maahisia myyntiin. Aitassa säilytän vanhoja kankaita, joista leikkaan matonkuteita ja kudon mattoja.

Vessan kaapistani löytyy ainoastaan hammastahna ja perusvoide. Teen saippuankin itse. Suihkua minulla ei tällä hetkellä ole, peseydyn pihasaunassa.

A photograph of Päivi Engberg, a woman with glasses and a grey sweater, looking out from a white-framed window of a red wooden building. A circular wreath of dried branches hangs above the window. To the right of the window is a red wooden shutter. In the foreground, there are pink flowers in a blue pot.

”Kotini on pieni, mutta minulla on iso olohuone pihalla. Luonto tulee syliin”, Päivi Engberg sanoo.

Viime kesänä sähköt olivat poikki kolme päivää, mutta minulla ei ollut mitään hätää. Laitoin ruokatarvikkeet kylmään pihakaivoon. Puuhella ja pihasauna olivat normaalisti käytössä.

Säilytän ruoka-aineet metallipurkeissa, ja käytän muovia mahdollisimman vähän. Kaupassa katson sekä tuotteen hinnan että sen, miten se on pakattu.

En ymmärrä roskaamista. Kerään roskan päivässä, monesti useammankin.

OLEN HUOLISSANI tulevaisuudesta ja siitä, millainen maapallo on lapsenlapsilleni. Ihmiset ovat erkaantuneet luonnosta. Metsä ja luonto kuuluvat minun jokapäiväiseen elämäni.

Luonnossa on tapahtunut huolestuttavaa ilmiö. Joitakin lintulajejakin on enää todella vähän. Joskus jopa mietin, mitä jos meidän luonto hiljenee kokonaan.”

NÄIN VOIT VAIKUTTAA

Älä heitä roskia luontoon. Roskaaminen pitäisi saada loppumaan Suomesta kokonaan. Jo Viron puolella on paljon siistimpää, ja esimerkiksi Latvian Jurmalaan on siltamaksu, jolla paikat pidetään siistinä.
– Päivi Enberg

Kuva Mikko Nikkinen

LUKIJOIDEN VINKIT HÄVIKIN VÄLTÄMISEEN

SUUNNITTELE

- Tee viikon ruokalista ja pysy siinä. Vaihtoehtoisesti osta vain yhden tai kahden aterian ainekset kerrallaan, mutta suunnitellusti. Älä osta ylimääräistä varastoon.
- Ennen kauppaan lähtöä tarkista, mitä jääkaapista löytyy. Katso, mitä on vanhenemassa ja suunnittele uudet ostokset sen mukaan. Pidä tarvittaessa jääkaapin tyhjennyspäiviä.

TEE VIISAITA VALINTOJA

- Osta vain, mitä tarvitset.
- Älä mene kauppaan nälkäisenä – välttämättä heräteostoilta.
- Osta mahdollisimman tuoretta ruokaa eli kiinnitä huomiota viimeisiin käyttöpäiviin. Vaihtoehtoisesti osta alennettuja punaisen lapun tuotteita.
- Osta pilaantuvia tuotteita riittävän pienissä erissä.
- Suosi satokausituotteita sekä hyvin säilyviä kasviksia, kuten juureksia.

JÄRJESTELE

- Järjestä ruoka jääkaappiin päiväysten mukaan.
- Pakasta vanhentumassa olevat tuotteet, jos et ehdi käyttää niitä.
- Pese ja esivalmistele vihannekset ja hedelmät, niin ne tulevat syötyä.
- Kiinnitä huomiota oikeanlaiseen säilytykseen.
- Pidä vararuokana säilyke-ruokaa.

KOKKAA JÄRKEVÄSTI

- Tee sen verran ruokaa, kun kerralla kuluu. Tai varaudu suunnitelmallisesti jo seuraavaan päivään. Voit myös tehdä kerralla isomman määrän esimerkiksi laatikko-ruokaa ja pakastaa osan.

- Älä tarjoa liian isoja annoksia kerralla, vaan mieluummin tarvittaessa lisää.

- Etsi reseptejä, joissa voi hyödyntää tähteitä ja ylikypsiä hedelmiä.

HYÖDYNÄ PAKASTIN

- Leipä kannattaa pakastaa heti ja ottaa pieniä määriä kerrallaan sulamaan.
- Ota pakastimesta ruokaa käyttöön säännöllisesti.
- Jos olet pakastanut ylijäämäruokia pieninä annoksina, järjestä joskus noutopöytä-ruokailu, jossa on useita ruokalajeja tarjolla.
- Pakastimen oveen voi laittaa vihkon, josta tietää, mitä pakastimessa on – ja yliviivata sitä mukaa, kun tulee käytettyä.

ÄLÄ NIRSOILE

- Opettele syömään kasvikset ja vihannekset kuoriineen.
- Älä niuhota kasvien pikkuvioista.
- Älä tuijota sokeasti parasta ennen -päivää, sillä moni ruoka säilyy pidempään.

HYÖDYNÄ YLIJÄÄMÄ

- Tee ylijäämästä lounas-eväät.
- Lahjoita tarvitseville nettisivustojen kautta.
- Anna lemmikeille.
- Kompostoi.

MUUTA

- Kasvata itse ruokaa, ja hyödynnä metsän antimet.
- Jos olet varannut liikaa ruokaa, kutsu ruokavieraita.
- Pidä kirjaa ruokahävikistä ja tarkkaile, missä on parantamisen varaa.

Vinkit Yhteishyvän kyselystä, johon vastasi toukokuussa 697 asiakasomistajaa.



LEA RANKINEN, 46

SOK:n vastuullisuusjohtaja, Helsinki

Yrityksiltä odotetaan ilmastotekoja

Lea Rankinen on
lapsesta saakka
ollut kiinnostunut
luonnosta ja
ympäristöstä.

Ilmastosta on tullut kuluttajille jo yhtä tärkeä tema kuin terveydestä ja hyvinvoinnista. Ihmiset ovat valmiita toimimaan itse ilmaston eteen, mutta odottavat sitä myös yrityksiltä.

Yritysten on huomioitava ilmastoasiat omissa toimituksissaan ja tarjottava kuluttajille helppoja ratkaisuja kestävien valintojen tekemiseksi. Hyviä esimerkkejä tästä ovat S-ryhmässä toteutettu sato-kausiajattelu sekä kotimaisen kalan ja kasvien lisääminen ruokavalioon. Viime keväänä kaupparyhmän valikoimiin tuli uusia kotimaisia kalatuotteita ja kalan hintaa laskettiin. Tästä syntyi Suomu nousuun -kampanja, ja kotimainen kala ui suomalaisten ruokapöytiin.

Kampanja on esimerkki siitä, että vaikka asioita tehtäisiinkin terveys edellä, vaikutuksista hyötyy myös ilmasto.

ASIAKKAAT HALUAVAT konkreettisia palveluja. Yksi hyvä esimerkki tällaisesta

on S-ryhmän Omat ostot -palvelu, joka mahdollistaa oman ostoskorin ilmasto-vaikutuksen kokonaisseurannan.

Yritysten ilmastoasioihin liittyy myös paljon tekoja, jotka eivät näy kuluttajalle. Kokonaisuus on rakennettava huolella, ja siihen tarvitaan kaikkien osallistumista – meillä S-ryhmässä kuluttajien lisäksi tavarantoimittajien mukaantuloa. Siksi olemme asettaneet kunnianhimoiset tavoitteet: pyrimme vähentämään kumppaneidemme kanssa yhteisiä päästöjä miljoona tonnia vuoteen 2030 mennessä vuoden 2015 tasosta. Iso Juttu -ilmastokampanjan haasteeseen vastasi jo ensimmäisenä vuonna lähes 100 kumppania.

Jotta kaupparyhmä säilyy kilpailukykyisenä myös jatkossa, vastuullisuuden ja sitä myöten myös ilmastoasioiden tulee olla toimintamme ytimessä. Haluamme toimia aktiivisesti ennakoon ja kehittää uusia ratkaisuja niin kuluttajille kuin yhteistyökumppaneille.”

Teksti Katri Saukkonen

NÄIN VOIT VAIKUTTA

”Älä heitä ruokaa roskeisiin. Ruokahävikki on täysin turhaa resurssien ja rahan hukkaan heittämistä. Se on myös asia, jonka jokainen voi helposti olla aiheuttamatta.”

– Lea Rankinen



KATSO KOKO RESEPTI [GOGREEN.FI](https://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 lupaamme, että avullamme voi. Päivittäin tai vain silloin, kun vihreämpi arkiruoka vetää puoleensa.



OIKOTIE RESEPTIIN

Kuvaa koodi ja kokeile värikästä salaattia, jossa on mukana mm. GoGreenin kvinoa ja kikherneitä, puna- & ruusukaalia, appelsiinia ja sähramia!

Muista ostaa!



MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY

VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITÄIN.

Todellisuus on vihdoin nähty

Ilmaston tila huolettaa, kertoo Yhteishyvän lukijatutkimus. Huolen eteen myös toimitaan vähentämällä ruokahävikkiä ja lihansyöntiä.

Mietin, millainen on lapsenlapsemme maailma. Suomalaiset ovat huolissaan ilmastomuutoksesta, kertoo Yhteishyvän lukijatutkimus. Vaikka ilmaston tila on esillä jatkuvasti, kaksi kolmesta vastaajasta kokee, että siitä ei puhuta liikaa. *On tärkeää, että todellisuus on vihdoin nähty. Se kiellettiin liian pitkään.*

Sukupuolierot ovat selkeät. Naiset kokevat ilmasto-keskustelun tärkeämmäksi kuin miehet. Peräti noin puolet tutkimukseen vastanneista miehistä sanoo, että asiasta puhutaan liikaa.

Alkaa jo kyllästyttää. Suomen vaikutusmahdollisuudet ovat olemattomat.

Myös aluekohtaisia eroja löytyy. Suur-Helsingissä sekä Turussa ja Tampereella ollaan eniten huolissaan keskustelun riittävydestä. Maalaiskunnissa ja Pohjois-Suomessa taas suhtaudutaan kriittisemmin julkiseen keskusteluun ja ollaan myös valmiita tekemään vähiten ilmaston eteen.

Kasvis kiilaa lihan

Paljon on kuitenkin jo tehty. Liki 60 prosenttia vastaajista kertoo vähentäneensä lihansyöntiä kuluneen vuoden aikana. Eniten lihansyöntiään ovat vähentäneet naiset ja nuoret aikuiset, joista peräti 87 prosenttia kertoo lihan kulutuksen vähentyneen. Suurimassa osassa talouksia pidetään vähintään yksi tai useampi kasvisruokapäivä viikossa. Ruoka saisi mielellään olla suomalaista. *Pyrin ostamaan lähellä tuotettua. Jos se ei ole mahdollista, mahdollisimman ympäristöystävällisesti tuotettua.*

Vastaajat toivovat myös yrityksiltä panostusta.

Turhat pakkaukset ja muovikääreet pois. Monet tuotteet on kääritty turhan moneen muoviin.

Pattereita pienemmälle

Vastuu ilmastomuutoksen hidastamisesta kuuluu vastaajien mielestä pääasiassa valtioille, yksityisille ihmisille ja yrityksille. Kansalaisjärjestöille annettaisiin selkeästi vähiten vastuuta.

Suurin osa vastaajista (67 prosenttia) kokee, että voi omilla teoillaan vaikuttaa ilmaston tulevaisuuteen. Moni on myös valmis muuttamaan omia elintapojaan ilmastomuutoksen hillitsemiseksi – ja on jo muuttanutkin niitä.

Moni kertoo laskeneensa asunnon lämpötilaa tai vaihtaneensa sähkösopimuksen ympäristöystävällisempään. Yllättävän moni kyselyyn vastanneista on myös hankkinut ilmalämpöpumpun. Joku on jopa muuttanut pienempään asuntoon ilmastosyistä. *Makuuhuoneen patteri on kiinni koko talven ja saunomme nykyään vain pari kertaa viikossa.*

86 prosenttia kyselyyn vastanneista on valmiita luopumaan turhien tavaroiden ostamisesta ja 78 prosenttia muovikasseista. Yli puolet talouksista pyrkii vähentämään myös ruokahävikkiä.

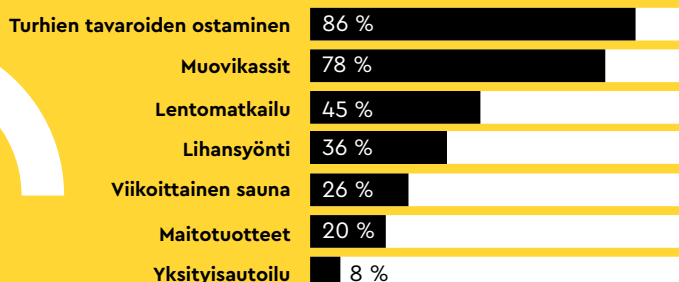
Sen sijaan yksityisautoilusta ja maitotuotteista ei haluta päästää irti.

Olivatpa omat muutokset mitä tahansa, moni kokee niiden olleen yllättävän helppoja. Ilmaston eteen toimiminen antaa jotain myös itselle. *Hyvä mieli tulee, kun yrittää tehdä parhaansa.* ■

Yhteishyvän kyselyyn vastasi 697 asiakasomistajaa.



Mistä seuraavista asioista olisit valmis luopumaan ilmastomuutoksen hidastamiseksi?



60%

on viimeisen vuoden aikana vähentänyt lihan syöntiä.

69%

aikoo lähitulevaisuudessa vähentää ruokahävikkiä

Marabou

DARKMILK CHOCOLATE

SAMETTISEN PEHMEÄ TUMMEMPI MAITOSUKLAA

MAISTA
UUTUUS!





Metsä meissä

Yhden elanto, toisen hupi, kolmannen mielenrauha. Valokuvaaja Raisa Kyllikki Ranta kiersi kuvaamassa suomalaisia metsässä.

teksti ja kuvat **RAISA KYLLIKKI RANTA**

HOITAMASSA

Kärsämäkeläisestä Aili Luostarista tuli metsänomistaja, kun hän osti vanhempiensa tilan vuonna 1985. Luostarinen hoitaa metsäänsä jatkuva-peitteisenä eli ilman avohakkuita. "Metsän luontoarvot säilyvät ja saan paremman tuoton metsästäni näin hoidettuna", Luostarinen sanoo.



RAISA KYLLIKKI RANTA, 39

- Helsingiläinen vapaa valokuvaaja, jonka kuvia on julkaistu aikakaus-, sanoma- ja järjestölehdissä sekä kirjoissa.
- Erityisosaamista ovat sielukkaat henkilökuvat sekä ihmisläheiset, pohdiskelevat reportaasit.
- Raisalta on ilmestynyt valokuvakirja *Odotus* vuonna 2017.
- Opiskelee parhaillaan luonto- ja ympäristöneuvojaksi.

SAALISTAMASSA

Imatralainen Inkeri Komu viettää loppukesällä ja syksyllä kaiken valoisin ajan metsässä. Ensin hän kerää lakkaa, vaapukoita, metsämansikoita, mustikkaa ja puolukkaa. Sitten alkaa sienestys ja talteen on saatava tatit, suppilovahverot, kantarellit ja rouskut. Komu pohtii, että kiinnostus metsään saattaa periytyä isältä, joka aikoinaan ampui yli 20 karhua.



TERAPIASSA

Psykoterapeutti Kirsi Salonen kokee metsän perustarpeena, jota ilman hän ei voi elää. Hän asuu Vesilahdella ja pääsee metsään suoraan takapihaltaan. Salonen hyödyntää luontoa myös terapeutin työssään: "Lyhytkin käynti metsässä vähentää psyykkistä kuormitusta."

TUTKIMASSA

Tutkija Juha Jantunen sanoo, että luonnosta tulevat mikrobit ovat ihmiselle hyväksi. "Puunhalajaajat ovat olleet aikaansa edellä ja ymmärtäneet luontoyhteyden jo ennen nykyistä tutkimustietoa", sanoo Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutissa Imatralla työskentelevä Jantunen.

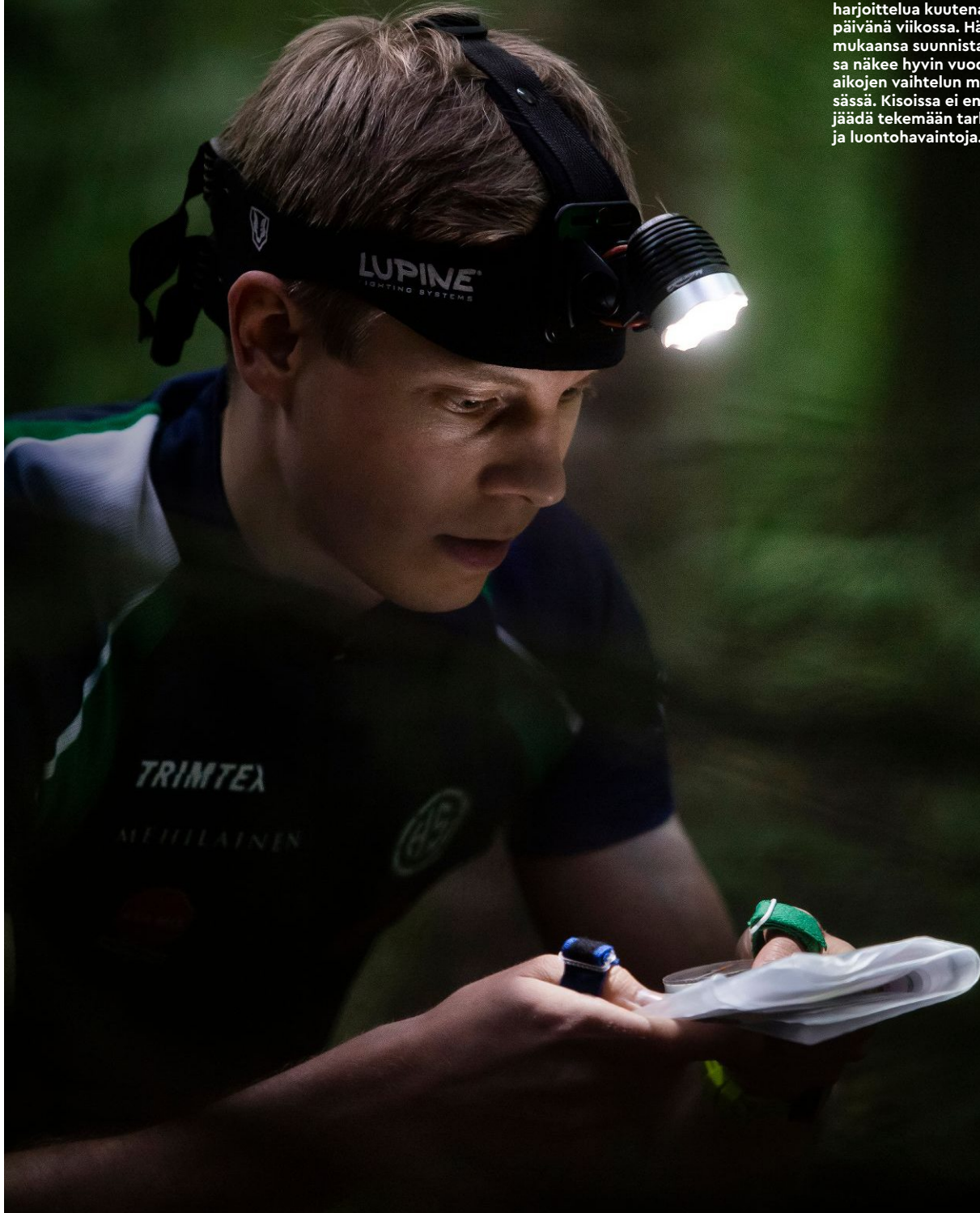
LUONTOKOULUSSA

Helsingin Torpparinmäen koulun neljäsluokkalaiset kuuntelevat, kun ympäristökasvattaja Milla Tuormaa kertoo metsästä. Tuormaan mielestä on tärkeää ymmärtää, miten lajit ovat yhteydessä toisiinsa ja miten ympäristö muuttuu ihmisen vaikutuksesta.



ETSIMÄSSÄ

Helsinkiläinen Oskari Pesola suunnistaa tai tekee lajiin valmentavaa harjoittelua kuutena päivänä viikossa. Hänen mukaansa suunnistaessa näkee hyvin vuodenaikojen vaihtelun metsässä. Kisoissa ei ennätä jäädä tekemään tarkkoja luontohavaintoja.





RAUHOITTUMASSA

Helsinkiläinen Minna Mohr osallistui elämänsä ensimmäiselle metsäjoogatunnille Mölylän metsässä Herttoniemessä. Metsä tuntui hyvältä paikalta joogalle, koska luonto rauhoittaa mieltä. Mohr pyrkii pääsemään päivän mittaiselle metsäretkelle kerran kuussa ja yöretkille kolmen kuukauden välein. Hän yöpyy mielellään riippukeinussa tai telttailien, talvisin kansallispuistojen vuokratuvissa.

CLIPPER®
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

Saammeko esitellä

ADUKI
LUOMUA JA REILUA KAUPPAA VUODESTA 1980

UUDISTUNEET kierrätettävät pakkauksemme

Luomu
puuvillanaru

Valkaisematon
& biohajoava

Pakattu
uusiin
kierrätettäviin
kuoriin

Täysin muovittomat
teepussit



Lisää tietoa löydät osoitteesta:
clipper-teas.com



Huomioithan, että uutta pussia ei välttämättä ole vielä joka paikassa saatavilla.
Halusimme kuitenkin jo jakaa nämä hyvät uutiset kanssasi!



Rauli Virtanen kannustaa ihmisiä matkustamaan ja lähtemään nuorena reppureissuun. "Kun kohtaan ennakkoluuloisia ihmisiä, muistutan itseäni, että minäkin olin nuorena ujo ja sulkeutunut. Matkustamalla muuttuu rohkeammaksi."

Rauli Virtanen

teksti KAISA VIITANEN kuvat KAAPO KAMU

Toimittaja Rauli Virtanen, 71, havaitsi ilmastonmuutoksen seurauksia ensimmäisen kerran Länsi-Afrikassa 1970-luvulla. Silloin hän ei vielä ymmärtänyt ilmiön vakavuutta.

”**TIE SENEGALIN** ja Malin välillä oli kuiva. Istuin kimppakyydissä ja kuuntelin kanssamatkustajia. Oli vuosi 1974, ja ihmiset olivat huolissaan, kun viljelysmaat olivat alkaneet muuttua hiekaksi. Moni oli joutunut muuttamaan ja jättämään kotinsa. Matkasin kohti Ylä-Voltaa ja Ghanaa, pysähtelin kylissä ja valokuvasin autioksi jääneitä taloja ja peltoja. Olin tullut Länsi-Afrikkaan raportoimaan Saharan eteläpuoleisen Sahelin vyöhykkeen etenemisestä ja aavikoitumisesta, eikä kukaan vielä puhunut ilmastonmuutoksesta.

Myöhemmin puheenaiheeksi nousi kasvihuoneilmiö. Lensin Argentiinan ilmavoimien koneessa Antarktikselle seuraamaan, miten taivaalle ilmapalloilla lähetetyillä suomalaisfirma Vaisalan valmistamilla sondeilla mitattiin otsonikatoa. Ei vielä sanaakaan ilmastonmuutoksesta.

OLEN RAPORTOINUT erilaisista kriiseistä pian 50 vuotta ja nähnyt, miten niiden luonne on muuttunut. Aiemmin konfliktit olivat usein selkeitä, valtioiden välisiä välienselvittelyjä. Niiden taustalla oli suurvaltapolitiikka ja kylmän sodan asetelma. Kambodžasta tuli Yhdysvaltojen sotanäyttämö, Neuvostoliitto taas kylvi miinoja Afganistaniin. Nykytilanne on paljon monimutkaisempi.

Jossain vaiheessa YK:lta alkoi tulla raportteja, joissa mainittiin pohjoisnavan jäätiköiden kutistuminen ja esitettiin arvioita lämpötilan kohoamisesta. Eivät ne varoitukset välittömästi suurten joukkojen huomiota herättäneet.

Täytyy myöntää myös oma tyhmyyteni. En minäkään heti ymmärtänyt ilmastonmuutoksen vakavuutta. Viime vuosituuhannen puolella ilmastoasioista huolta kantaneiden porukka oli pieni ja minulla oli monta muuta kriisiä raportoitavana.

Etiopian nälänhätä 1984 oli yksi kamalimmista kohtaamistani tilanteista, ilmastonmuutoksen seurausta paljolti sekin. Maan sotilasjunta oli pimittänyt ruokapulan maailmalta, ja ihmiset nääntyivät. Vasta kun BBC paljasti nälänhädän laajuuden, media pääsi paikalle ja humanitäärinen apu lähti liikkeelle.

Somaliassa Hargeisan kuivuusalueella pakolaiset olivat ilmastopakolaisia, vaikka ei heitä sillä nimellä kutsuttu.

NYKYÄÄN ON päivänselvää, että ilmaston lämpeneminen pahentaa kriisejä. Öljystä on kamppailtu aina, mutta nyt taistelu kiihtyy myös muista luonnonvaroista, kuten vedestä.

Nelisen vuotta sitten Suomeen tuli tavallista enemmän turvapaikanhakijoita. Kuulin joidenkin suomalaisten nimittävän Syyriasta ja Irakista pakoon lähteviä ihmisiä rintamakarkureiksi. Silloin kyllä turhautti! Vuosikausia näistä kirjoittaa ja raportoi: eikö mikään mene perille?

Lähi-idässä ei ole enää pitkiin aikoihin ollut selkeitä sodan osapuolia. Konflikteissa on mukana lukemattomia erilaisia aseellisia ryhmittymiä. Ihmisten on siellä hyvin vaikea samastua mihinkään leiriin.

Olisi kiinnostavaa lähteä takaisin Länsi-Afrikan kyliin katsomaan, mitä ihmisille nyt kuuluu. Onko sinne saatu kastelujärjestelmiä ja valittu erilaisia viljelykasveja vai ovatko ne kylät kokonaan aavikkoja?

Pahinta olisi lyödä hanskat tiskiin ja olla välittämättä. Asioiden tutkimista pitää jatkaa. Uuden toimittajasukupolven suhteen olen toiveikas. Siellä kasvaa porukkaa, jolle ilmastoasiat ovat arkipäivää. Kun näitä asioita pidetään esillä, yhä useampi ymmärtää, miten tärkeitä ilmastonmuutoksen vastaiset toimet ovat – niin päättäjien kuin kuluttajienkin tasolla.



Tervetuloa tahnabaariin!
Valmista punajuurista,
porkkanoista ja herneis-
tä helpot ja värikkäät
tahnat leivän ja kasvis-
ten kanssa dippailtavak-
si. Resepti sivulla 49.



Hyvän mielen illallinen

Loppusyksyn pöydässä juhlivat juurekset. Niistä syntyy mutkattomia ruokia koko perheen illanviettoon. Kotimaisista raaka-aineista valmistetuista ruoista kiittää niin vatsa kuin ilmastokin.

reseptit **SANNA KEKÄLÄINEN** kuvat **REETTA PASANEN** ja **GETTY IMAGES**





Huonoa huumoria ja hyvää ruokaa

Mukana entisiä naapureita, reissututtuja ja sukua – lukijat kertoivat ikimuistoisista illanvietoistaan.

"VUONNA 2008 neljä toisilleen tuntematon paria tapasi lentokoneessa, sillä lentoyhtiö oli tehnyt parinvaihtoa ja sijoitellut istumapaikat uusiksi. Sattumalta päädyimme kohteessa samaan hotelliinkin. Siitä alkoi hauska loma-seikkailu, jonka jälkeen on tavattu kerran, pari vuodessa – aina hyvien tarjoilujen äärellä. On syöty esimerkiksi itse pyydetystä peurasta tehtyä makkaraa, ja viimeksi olimme koolla yhden osallistujan perustamassa ravintolassa. Hyvä ruoka ja juoma sekä huono huumori on yhdistänyt porukkaa alusta asti. Kokoonpanoon on tullut pieni muutos, mutta tapaamiset ovat yhtä mahtavia joka kerta!"

"MINULLA JA YSTÄVÄLLÄNI on muutaman kerran vuodessa ruokahaaste. Teemme saman ruuan kumpikin, esimerkiksi risoton, ja siihen vapaavalintaisen alku- ja jälkiruuan. Pisteitä annamme ruoan esillepanosta ja mausta."

"ÄITINI JA PARI hänen ystäväänsä, välillä myös anoppini, on niin sanottu Hopeaketterho (naiset ovat 65–80-vuotiaita). Haluan kuulua kerhoon itsekin, ja olen yrittänyt värjätä hiuksiani sulautuakseni joukkoon. Kokoonnumme yhdessä raveihin lähipaikkakunnille. Ohjelmaan kuuluvat yhteiset ajoreissut maise-mareittejä pitkin, jännät totoamiset, syömingit (syödään reteesti raviradan ravintolassa tai vedetään grillimakkaraa), kahvittelut, jälkipelit ja voitonjaot. Ja parin viikon päästä uudestaan! Talvella ei tavata porukalla ollenkaan, mutta kesät kuluvat näin. Ihanat rouvat!"

"KAVERIPORUKALLA PELATAAN tuntikausia lautapelejä, perä puutuu istumisesta ja maha täyttyy erilaisista herkuista. Aivan parasta viihdettä!"

"MEILLÄ ON JOKA KESÄ sisarusten ja perheiden yhteinen urheilupäivä. Ohjelmassa on esimerkiksi pesäpalloa, lentopalloa, frisbeetä ja tikkakisaa. Lisäksi grillausta, nokipannukahvit laavulla ja muistelua lapsuudesta."

"MEILLÄ ON kaveriporukka noin 30 vuoden takaa, ja järjestämme kerran vuodessa saunailan jossakin hienossa paikassa. Aina eri paikka, ettei mene samalla kaavalla vuodesta toiseen."

"ENTISTEN NAAPUREIDEN porukka on pitänyt yhtä jo parikymmentä vuotta. Asumme edelleen samalla kylällä. Vietämme yhteisiä iltoja nauttien hyvästä ruoasta, juomasta ja seurasta. Matkustamme ja retkeilemme yhdessä eri kokoonpanoissa: on koettu esimerkiksi viikko Toscanassa, vappu Amsterdamissa ja naisten vaellusretki Pyhälle. Parasta on samanhenkisyys ja yhteisöllisyys."

"ALA-ASTE- JA NUORUUSIÄN kavereiden kanssa tavataan pari kolme kertaa vuodessa. Juttu jatkuu sujuvasti siitä, mihin se edellisellä kerralla jäi. Kesätapaaminen on perinteisesti savusaunalla lapsuuden kotikylässä."

"JARTSIN JA TIMON kanssa olisi tarkoitus vuokrata mökki Lapista ja tehdä aitoa rosvo-paistia siellä. Ja tietenkin pelataan Trivial Pursuitia ja kuunnellaan rokkia."

"SYÖDÄÄN JOULUPUURO yhdessä lasten, tuttujen ja perheystävien kanssa aina neljantenä adventtina. Näin on tehty kymmeniä vuosia. Tästä perinteestä en luopuisi!"

Lähde: Yhteishyvän Facebook-kysely



Kätke ruis-perunataikinan
sisään perinteisiä makuja:
ahvenfileitä, perunaa ja
tilliä. Resepti sivulla 49.



Kokkaa ohrasta ja
punajuurista kotimai-
nen vastine risotolle.
Resepti sivulla 50.



Valmista pizzapohja vaihteeksi perunaviipaleista ja päällystä ranskankermalla, punasipulilla ja yrteillä. Resepti sivulla 50.



Ohuista perunaviipaleista syntyy jauhoton pizzapohja.



Yhdistä paahdetut kasvikset
Kaurapalan ja rapean salaatin
kanssa ruokaisaksi uunijuures-
salaatiksi. Resepti sivulla 50.

HERKULINEN STARTTI PÄIVÄÄN!



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

3 x kasvistahna

8 ANNOSTA | G | M | MU | VE |

PAAHDETTU PUNAJUURITAHNA

1 kg punajuuria
2 valkosipulinkynttä
3 rkl tilliä hienonnettuna
¾ dl rypsiöljyä
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
KURPITSANSIEMEN-
PORKKANATAHNA
500 g porkkanoita
5 rkl rypsiöljyä
2 valkosipulinkynttä
4 rkl kurpitsansiemeniä
½ tl suolaa
⅓ tl rouhittua mustapippuria
**(1 tl omena- tai valko-
viinietikkaa)**

ROUSKUVA HERNETAHNA

**2 rkl auringonkukan-
siemeniä**
1 ps (200 g) pakasteherneitä
1 valkosipulinkynsi
4 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
⅓ tl rouhittua mustapippuria

G gluteeniton
M maidoton
MU munaton
K kasvis
VE vegaaninen

PAAHDETTU
PUNAJUURITAHNA

► Sääda uuni 200 asteeseen. Pese punajuuret. Laita punajuuret ja valkosipulit kuorimatta uunivuokaan. Kypsenä uunissa noin 50 minuuttia, kunnes punajuuret ovat pehmeitä.

► Kuori ja kuutioi hieman jäähtyneet punajuuret. Kuori valkosipulit. Hienonna tilli. Soseuta kaikki ainekset tehosekoittimella.

KURPITSANSIEMEN-
PORKKANATAHNA

► Sääda uuni 200 asteeseen. Pese ja kuori porkkanat. Halkaise isoimmat. Laita uunivuokaan ja valuta 1 rkl öljyä päälle. Lisää valkosipulinkynnet. Kypsennä uunissa pehmeiksi, noin 30 minuuttia.

► Paloittele porkkanat ja kuori valkosipulit. Soseuta porkkanat, valkosipulit, 4 rkl öljyä ja 2 rkl siemeniä teho- tai sauvasekoittimella. Lisää suola, pippuri ja tarvittaessa tilkka öljyä. Lisää viinietikkaa, jos haluat maakuun terävyyttä. Lusikoi tahna kulhoon ja ripottele loput siemenet pinnalle.

ROUSKUVA
HERNETAHNA

► Paahda siemeniä kuivalla paistinpannalla, kunnes ne saavat hieman väriä. Kaada lautaselle jäähtymään.
► Sulata herneet. Soseuta herneet, kuorittu valkosipulinkynsi ja öljy teho- tai sauvasekoittimella. Lisää siemenet ja pyöräytä karkeaksi tahnaksi. Mausta suolalla ja pippurilla.

Täytetty ahvenpiirakka

4 ANNOSTA | M |

**1 pkt (400 g) ruis-
perunataikinaa**
6 keitettyä perunaa
500 g ahvenfileitä
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
2 rkl margariinia (maidotonta)
TILLIÖLJY
1 ruukku tilliä
4 rkl rypsiöljyä
¼ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria
LISÄKSI
1 kananmuna voiteluun

► Sulata taikina pakkauksen ohjeen mukaan. Keitä perunat kypsiksi suolalla maustetussa vedessä.

► Leikkaa ahvenfileet ruodottomiksi: Etsi sormella tunnustelemalla fileen keskellä oleva ruotorivi. Leikkaa viillot ruotorivin molemmin puolin ja irrota suikale ruotoineen fileestä.

► Sääda uuni 200 asteeseen. Kauli taikina jauhotetulla pöydällä suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Kuori ja viipaloi perunat. Lado ne taikinan puolikkaalle niin, että 1,5 cm reunasta jää ilman täytettä. Jos muotoilet kalanmallisen piirakan, laita pyrstön kohdalle vähemmän täytettä. Aseta ahvenfileet

perunoiden päälle. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää margariini nokareina päälle. Ota tilliöljyyn varatusta tillistä muutama oksa, hienonna ne ja ripota täyteen päälle.

► Vatkaa kananmuna kevyesti ja sivele sillä taikinan reunat. Taita taikina täyteen yli ja painele reunat kiinni. Jätä piirakka suorakaiteeksi tai leikkaa kalanmalliseksi. Kuvioi pinta veitsellä ja painele reunat haarukalla. Voitele piirakka kananmunalla. Paista uunissa noin 35 minuuttia.

► Laita tilli, öljy, suola ja pippuri kulhoon. Soseuta sauvasekoittimella. Tarjoa piirakan kanssa.



Maidoton ohratto viimeistellään kaurafraichella täyteläiseksi.

Punajuuriohratto

4 ANNOSTA | M | MU | VE |

4 punajuurta
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
8 timjaminvartta
2 rkl rypsiöljyä
2 dl esikypsytettyjä ohra-
suurimoita
8 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
½ tl rouhittua mustapippuria
(riipaus suolaa)
4 rkl kaurafraichea

► Säädä uuni 200 asteeseen. Pese punajuuret ja kypsennä uunissa noin 50 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä. Kuori ja kuutioi punajuuret hieman jäähtyneinä.
► Kuori sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuutioi sipuli ja hienonna valkosipuli. Irrota timjamin lehdet ja jätä ne odottamaan. Kuullota sipulia ja timjamin-rankoja öljyssä korkeareunaisella pannulla muutama minuutti. Lisää ohra ja kuullota noin minuutti. Lisää vesi ja liemikuutio. Kiehauta ja säädä liesi keskilämmölle. Anna ohraton kiehua hiljalleen kannen alla noin 30 minuuttia tai kunnes ohra on kypsää. Lisää tarvittaessa vettä.
► Poista timjaminrangat ohratosta. Lisää punajuurikuutiot ja kuumenna. Mausta pippurilla ja tarvittaessa ripauksella suolaa. Jaa ohratto lautasille, lisää pinnalle timjamia ja kaurafraichea.

Vaalea perunapizza

4 ANNOSTA | G | MU | K |

POHJA
500 g perunoita
1 tl suolaa
⅓ tl rouhittua mustapippuria
2 tl rypsiöljyä
TÄYTTEET
1 punasipuli
1 prk (150 g) ranskankermaa
½ ps (à 150 g) emmental-juustoraastetta
3 rkl ruohosipulia tai muita yrttejä hienonnettuna

► Säädä uuni 200 asteeseen. Pese ja kuori perunat. Leikkaa perunat ohuiksi viipaleiksi. Laita kylmään veteen noin 5 minuutiksi. Valuta ja kuivaa viipaleet talous-

paperilla. Mausta suolalla ja pippurilla.

► Vuoraa matalareunainen pelti leivinpaperilla ja sivele siihen öljyllä ympyrä (Ø noin 25 cm). Asettele perunat öljytille alueelle. Nosta toinen pelti päälle ja laita painoksi esimerkiksi valurautapannu. Paista uunissa noin 50 minuuttia.
► Kuori sipuli ja leikkaa se ohuiksi viipaleiksi.
► Poista paino ja päällimmäinen pelti perunapohjan päältä. Lusikoi ranskankerma pohjalle. Lisää sipulit ja juusto. Paista pizzaa 10 minuuttia tai kunnes juusto sulaa. Viimeistele yrteillä.

Lämmin uunijuuressalaatti

4 ANNOSTA | M | MU | VE |

1 kg kasviksia (esim. 1 myskikurpitsa, 2 porkkanaa, 1 juuripersilja, 1 sipuli)
2 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
1 tl valkosipulista yrttimaustetta
2 pkt (à 180 g) Kaurapalaa (Yosa)
1 ps (180 g) salaattisekoitusta
4 rkl kurpitsansiemeniä
KASTIKE
1 valkosipulinkynsi
3 rkl rypsiöljyä
1 rkl viinietikkaa
1 tl sinappia
½ tl suolaa
⅓ tl rouhittua mustapippuria
⅓ tl sokeria

► Säädä uuni 200 asteeseen. Huuhtelee kurpitsa tai kuori halutessasi. Paloittele kurpitsa. Kuori ja paloittele muut kasvikset. Laita leivinpaperille pellille. Sekoita öljy ja mausteet joukkoon. Kypsennä noin 30 minuuttia.
► Kuutioi Kaurapalat. Lisää ne kasvien joukkoon ja paista noin 5 minuuttia.
► Kuori ja hienonna valkosipuli. Sekoita kaikki kastikkeen ainekset kulhossa. Lisää kastike, salaattisekoitus ja siemenet uuni-kasvien joukkoon.

MAISTA UUTUUS MUSTA- HERUKKA TYRNI ACAI



PIDÄ HUOLTA VASTUSTUSKYVYSTÄSI

Actimel jogurttijuoma sisältää B6- ja D-vitamiineja, jotka tukevat kehon luonnollista vastustuskykyä.
Nauti osana tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota ja terveitä elämäntapoja.

Flora

Kasvien voimalla

FLORA
50
VUOTTA
KASVIEN VOIMALLA

KÄTEVÄ
UUDELLEENSULJETTAVA PAKKAUS.
SAMAT RAKASTETUT MAUT.





Pirteä kaali-kurpitsasalaatti, sitruunainen kurpitsakuskus ja muut värikkäät kurpitsareseptit: yhteishyvä.fi

PUOLUKAN happamuus taittaa mukavasti kurpitsan makeutta. Käytä puolukkaa kurpitsaruokiin kokonaisena tai soseutettuna. Lisää marjoja ja kurpitsaa kaalin kaveriksi raaste-salaattiin, ja tarjoa syysruoan pirteänä lisukkeena. Kokeile kurpitsan seurana myös kirpsakkaa, vitamiineja pursuavaa karpaloa.

Kurpitsan kumppanit

Lempeän makea myskikurpitsa kaipaa vierelleen vahvoja makuja. Kurpitsa viihtyy erityisen hyvin chilin, sitrusten ja happamien marjojen seurassa.

SITRUSTEN kirpeys antaa kurpitsalle ryhtiä ja tasapainottaa makua. Lisää muutama lusikallinen sitruunamehua kurpitsasosekittoon tai paahdettuihin kurpitsalohkoihin. Helppo ja nopea kasvisruoka syntyy yhdistämällä appelsiini- ja kurpitsakuutiot kuskusin kanssa. Viimeistele kuskus sitruunamehulla.

CHILIN potku ja kurpitsan makeus tuovat esiin toistensa parhaat puolet. Kun paahdat chiliä ja kurpitsapaloja uunissa, chilin polte laantuu ja tahtuu. Samalla kurpitsan maku pehmenee ja makeutuu. Soseuta ainekset tahnaiksi tai lempeän tuliseksi sosekeitoksi. Kurpitsasta syntyy myös chili con carnén värikäs kasvisversio.

Härkäpavun lehti-
hankoihin kehitty-
vät ensin kukat ja
myöhemmin pitkät,
pulleat ylöspäin
sojottavat palot.

Leena Saarinen
kertoo, että Här-
kiksen lanseeraus
osui ajankohtaan,
jolloin kasvisruoan
suosio alkoi
nopeasti kasvaa.

Ekologinen härkäpapu
on vanha viljelykasvi, joka
elää nyt nousukautta.
Härkis- ja Beanit-tuotteet
ovat valloittamassa
maailmaa.



MAAILMA PAREMMAKSI *papu kerrallaan*

teksti KIRSI HAAPAMATTI kuvat PÄIVI KARJALAINEN ja VERSOFOODS

Vielä vuosi sitten Kauhavan raviradan vieressä oli pelto.
"Nyt tässä on tehdas, josta rekat vievät tavaraa kaiken päivää", Verso Foodin toimitusjohtaja **Tomi Järvenpää** sanoo.

Kehitystä ei voinut varmaksi ennustaa, kun yrityksen ensimmäinen Härkis-tuote tuli kauppoihin vuonna 2016.

"Nyt meidän härkäpapuruokia syödään Japanissa", Verso Foodin hallituksen puheenjohtaja **Leena Saarinen** antaa esimerkin tuotteen ja brändin nopeasta menestyksestä.

Juttelu porisee kuin papupata, kun Leena Saarinen, Tomi Järvenpää ja **Elli Laukkala** kulkevat Verso Foodin Härkis-ruokatehtaan maisemissa Kauhavalla.

Härkäpapu löytyi vahingossa

Ruokatehtaan neuvotteluhuoneen pöydällä on erimakuisia Härkispöryköitä, -pihvejä, -rouhetta ja -suikaleita. Tuotekehittäjä Elli Laukkala tuo työtovereidensa maisteltavaksi jatkuvasti uusia makuja ja muotoja. Härkäpapu on haastava raaka-aine erityisesti koostumukseltaan, mutta silti Laukkalan mielestä paras. Siinä on runsaasti kuitua, proteiinia ja hitaita hiilihydraatteja, mutta kuitenkin se on soijapapua vähärasvaisempi.

"Aikaisemmissa työpaikoissani olen kehittänyt ruokia monesta eri raaka-aineesta. Nyt saan keskittyä yhteen. Tämä on tuonut valtavasti mahdollisuuksia. Erilaisten tuotteiden kehittäminen on kiehtovaa, kun käsissä on yksi täydellinen raaka-aine."

Leena Saarinen sanoo Elli Laukkalaa Härkis-tuotteiden äidiksi, mutta on sitä ehdottomasti myös itse. Saarinen on ollut Härkiksen tarinassa alusta asti. Hän oli mukana vuonna 2010 perustetussa Nofussa, jonka tavoitteena oli kehittää kasviproteiinielintarvikkeita kotimaisista raaka-aineista. Useille suomalaisille kasviproteiini oli tuttu lähinnä erilaisista soijatuotteista.

"Härkäpapu löytyi vahingossa, kun etsimme lisäraaka-aineita herneen pariin. Härkäpapu vaihtui pääraaka-aineeksi sitten hyvin nopeasti", elintarviketieteen maisteri Saarinen kertoo.

Härkäpavun myötä yritys vaihtoi kohderyhmänsä ammattikeittiöistä kotikyökkeihin ja nimensä Verso Foodiksi. Härkäpaputuote tunnetaan nyt nimellä Härkis, mutta nimeksi tulee myös Suomessa vaihteittain Beanit. Se on nimi, jolla Härkistä markkinoidaan kansainvälisesti.

Ei mikään korvike

"Papuahan pierettää! Kamalan vaikea raaka-aine. Mikä lisäaineita täynnä olevaaines tuokin on?"

HÄRKIKSEN NOPEA MATKA MAAILMALLE

- Nofu lanseerasi ensimmäisen härkäpaputuotteen, Verso härkäpapurouheen, vuonna 2014. Sen jälkeen Nofu muuttui Verso Foodiksi.
- Härkäpapuvalmiste Härkis lanseerattiin vuonna 2016.
- Verso Foodilla on kaupallinen organisaatio Helsingissä ja oma ruokatehdas Kauhavalla. Tehdas avattiin keväällä 2019.
- Vuonna 2019 norjalainen Kavli-ryhmä osti Verso Foodin. Kaupan myötä yrityksen härkäpapupohjaisten tuotteiden vienti maailmalle vauhdittui. Tuotekehitys ja valmistus pysyvät Suomessa.
- Härkistä saa Suomen lisäksi tällä hetkellä Japanista. Kavlilla on vientiä yli 20 maahan, joten myös suomalaisten härkäpaputuotteiden viennin uskotaan kasvavan lähiaikoina Kavlin kotimarkkinoille Norjaan, Ruotsiin ja Iso-Britanniaan.
- Kansainvälistymisen myötä Härkiksen tuotemerkiksi tulee vaihteittain Beanit myös Suomessa.

Lihankorvikkeille tiukka ei!" Tämänkaltaisia ennakkoluuloja Härkis on saanut taipaleellaan tyrmätä.

"Me emme tee lihan korvikkeita. Haluamme välttää sellaista ajattelua. Kuka nyt korviketta haluaisi syödä? Se on jo sanana aika negatiivinen", Leena Saarinen sanoo.

"Vaikka kasviproteiinin lisääminen ruokavaliossa on ekologisesti ja eettisesti hyvä juttu, ei Härkis ole vastalause lihalle", Tomi Järvenpää lisää.

Härkis on sellaisenaan valmis ruoanlaittoon, mutta se ei ole valmisaterioita lukuun ottamatta varsinaisesti ei.

"Härkis on yksi ruoanlaiton raaka-aine. Proteiini, jonka voi valita lihan sijaan tai jota voi lisätä liharuoan joukkoon. Se on helppo, terveellinen ja vastuullinen. Ajattelen, että tällä kasviproteiini-keksinnöllämme parannamme maailmaa papu kerrallaan", Leena Saarinen sanoo.

"Puolivalmisteita parjataan usein lisäainepommeiksi, mutta vastikään lanseeratussa Beanit-härkäpapusuikaleessa on vain kolme raaka-ainetta mausteiden lisäksi. Lisäaineita ei ole lainkaan", Elli Laukkala kertoo.

Härkäpavun jalostaminen helppokäyttöiseksi valmisteksi on monelle kasvissyöjälle tervetullut innovaatio, sillä kuivattun härkäpavun esivalmistelu kotikeittiössä tuntuu monelle liian työläältä. Oikein →





Härkäpapu on ekologinen viljelykasvi, sillä se sopii hyvin vuoroviljelyyn ja parantaa maan kasvukuntoa.



Elli Laukkala, Tomi Järvenpää ja Leena Saarinen uskovat kasvisruokailun lisääntyvän maailmanlaajuisesti.



Härkäpapusuikaleissa on mausteiden lisäksi vain kolme raaka-ainetta.



Verso Foodin tehdas käyttää noin prosentin kaikesta Suomessa vuosittain viljelystä härkäpavusta.



**Härkis-tuotteet
saavat nimekseen
Beanit.**

LEENA SAARISEN HÄRKISVINKKI:

Käytä valkosipulilla maustettua Beanit Härkäpapusuikaletta osana dippipeltiä. Pilkotut vihannekset ja härkäpapusuikalet siveletään oliiviöljy-sitruunamehuhunajaseoksella, lisätään mausteita ja paistetaan 200-asteisessa uunissa noin viisi-toista minuuttia.

käsiteltynä härkäpapu ei aiheuta vatsavaivojaan, vaikka uskomus papuruokien aiheuttamista ilma-vaivoista elää sitkeästi.

Oudosta tulee tavallinen

Härkiksen lanseeraus osui ajankohtaan, jolloin kasvisruoan suosio alkoi nousta raketin lailla. Markkinoille oli tullut myös muita kasviproteiinituotteita. Härkis löysi tiensä suomalaisten kauppakasseihin monestakin syystä, yksi tärkeimpiä oli kauppa itse.

”S-ryhmän myymälöissä tuotteet sijoitetaan käyttötarkoituksen perusteella. Härkis on liha-valmistehyllyssä kypsien lihatuotteiden joukossa, ja pihvit ja pyörykät löytyvät valmisruokahyllystä. Sijoittelulla on valtava merkitys uuden tuotteen lanseeraamisessa. Yhtä lailla merkitystä on reseptiikalla. Ihmiset kaipaavat opastusta uusien raaka-aineiden käytössä”, Tomi Järvenpää sanoo.

”Tuli tippa linssiin, kun näin Härkis-pakkauksen, jossa on japanilaista kirjoitusta ja isolla teksti Verso Food, Finland.”

Verso on tutkinut tuotteidensa tunnettua ja käyttöä. Liki 80 prosenttia suomalaisista tuntee brändin. 49 prosenttia on kokeillut Härkis-tuotteita ja neljännes syö niitä säännöllisesti.

Tomi Järvenpää vertaa kasviproteiinituotteiden esiinmarssia jogurttiin.

”Ensimmäinen jogurtti tuli suomalaiskauppojen hyllyille 40 vuotta sitten. Ja mikä valtava valikoima erilaisia jogurtteja kaupassa on nyt? Kasviproteiini-valmisteet ovat tähän verrattuna vasta alussa. Potentiaali on vähintään yhtä kova.”

Versolaiset puhuvat kasviproteiinituotteiden kulutuksen normalisoinnista.

”Ne eivät ole vain vegaanien ja kasvissyöjien juttu. Fleksaajat eli osa-aikaiset kasvissyöjät ovat suurin kuluttajaryhmä. Yhä useampi ihminen haluaa lisätä kasvien osuutta sekaruokavaliossaan”, Leena Saarinen tietää.

Suomipapua japanilaisten pöytiin

Japanilaisen ruokaketjun edustaja tutisee pöytänsä takana. Hän on juuri maistanut japanilaisen keittiön misolla maustettua ateriaa, suomalaisesta härkäpavusta tehtyä.

”Tuntui huikealta nähdä se reaktio. Hän oli todella innoissaan meidän ruoasta”, Tomi Järvenpää muistelee helmikuussa 2017 tehtyä Tokion-reissua.

Nyt Härkistä saa japanilaisista ruokakaupoista. ”Tuli tippa linssiin, kun ensimmäisen kerran näin Härkis-pakkauksen, jossa on japanilaista kirjoitusta ja isolla teksti Verso Food, Finland”, Leena Saarinen kertoo.

Suomalaisen härkäpapuruoan vieminen eri maihin vaatii valtavasti työtä ja perehtymistä kunkin maan kuluttajien toiveisiin. Isossa-Britanniassa halutaan kokeilla kaikkea uutta jo uteliaisuuden vuoksi, Pohjoismaissa korostuvat ekologisuuks, eettisyys ja terveellisyys. Pakkausten ulkonäkö on erilainen eri maissa. Japanilaisen ruokamarketin hyllyn Härkis-pakkaukset ovat monenkirjavia. Sana Finland on etiketissä isolla.

Härkis-tehtaan pihalla liehuu siniristilipun lisäksi Norjan lippu. Verso Food myytiin maaliskuussa norjalaiselle Kavli-konsernille, mitä Tomi Järvenpää ja Leena Saarinen pitävät suomalaiselle ruokainnovaatiolle onnenpotkuna.

”Vientimahdollisuutemme vauhdittuvat kovasti, kun kaikkea taustatyötä ei tarvitse tehdä alusta. Härkis pysyy edelleen suomalaisena, pavut tulevat suomalaisilta pelloilta. Suomi on osa Härkiksen ja Beanitin brändiä”, Leena Saarinen sanoo. ■



KASVISRUOKAAN POTKUA?

Kokeile peruna-kukkakaalicurria!



"Fond du Chef" annosfondin täyteläisen herkullinen maku soveltuu hienosti moniin ruokiin. Annosfondi on valmistettu huolella valituista raaka-aineista eikä se sisällä lisätyjä arominvahventeita, säilöntäaineita tai keinotekoisia väriaineita. Kasvisfondeja on saatavana 4 ja 8 annoksen pakkauksessa.

Chilin ja kookoksen sävyttämä peruna-kukkakaalicurry hurmaa korianteririisin kanssa.

PERUNA-KUKKAKAALICURRY

- 2 rkl rypsiöljyä
- 3 cm tuoretta inkivääriä
- 1 punainen chilipalko
- 1 sipuli
- 1 rkl currymaustetta
- 1 rkl garam masala maustetta
- 1 tl kokonaisia kuminansiemeniä
- 1 tl kokonaisia korianterin-siemeniä
- 1 Knorr "Fond du chef"-kasvisannosfondi
- 3 dl vettä
- 1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
- 4-5 perunaa
- 1 kukkakaali
- 1 tlk (400g) kookosmaitoa
- 1 lime

Kuori ja raasta inkivääri. Halkaise chili, poista siemenet ja pieni. Silppua sipuli. Kuullota inkivääriä ja chiliä öljyssä isolla pannulla.

Lisää pannulle mausteet ja sipuli. Kuullota 5 minuuttia. Lisää kasvisfondi, vesi ja tomaattimurska. Kuori ja pilko perunat. Lisää joukkoon perunat ja kukkakaalin nuput. Anna curryn porista 20 minuuttia.

Lisää kookosmaito ja anna kypsyä vielä 15 minuuttia. Purista lopuksi joukkoon limen mehu. Tarjoile tuoreen korianterin, riisin ja naanleivän kera.

VINKKI! Kokeile joukkoon myös muita mausteita esimerkiksi kaneli, fenkoli ja laakerinlehti.

Kokeile perunan ja kukkakaalin lisäksi tai tilalle myös muita kasviksia tai esimerkiksi kanaa.

KORIANTERIRIISI

- 3 dl basmatiriisiä
- 8 dl vettä
- 1 Knorr kasvisliemi-kuutio
- 1 ruukku tuoretta korianteria

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.

Lisää keitinveteen liemikuutio ja lopuksi valmiin riisin sekaan silputtu korianteri.

VINKKI! Kokeile korianterin sijaan tuoretta minttua.



"Knorr "Fond du chef" -kasvisfondi tuo ruokaan aitoa kasvien makua. Lisäksi fondit ovat helppokäyttöisiä ja liukenevat helposti. Syynään aina liemikuutioiden ja fondien tuoteselosteet tarkkaan. Ilahduttavasti Knorin tuotteissa ei ole arominvahventeita eikä turhia säilöntäaineita!"

LIEMESSÄ
Jenni Häyrinen
 Ruokataiteilija
www.liemessa.fi
 Instagram: @liemessa



**MUUTIMME
KAIKEN
MUUN,
PAITSI
MUODON.**





KOTOILUN AIKA

*Syksyn tullen kotilieden
lämmössä keitellään
helppoa ja terveellistä
ruokaa. Tutustu valloitta-
viin uutuustuotteisiin.
Karkkipäiväkin silloin
tällöin on ihan ok.*

SANNA AUTIO

3 x suu makeaksi



**1 MAKEUS
KOTIMAISESTA
SOKERISTA**
Kotimaista Makumix
-pussista löytyy
hedelmän-, marjan-
ja lakritsinmakuisia
värikkäitä makeisia.

**2 JUUSTOKAKUN
MAKU
SUKLAASSA**
Maraboun Strawberry
Cheesecake
-maitosuklaalevyssä
on mansikkapyreetä,
keksiä ja juustokakun
makuista täytettä.



**3 MINTULLA
PIRISTETTY**
Cloettan Tupla
Double Layer Mint
-patukassa maistuu
minttu. Pehmeä
kaakonougat ja
minttutoffee on
kuorutettu rapeal-
la maitosuklaalla.

Kuva Ninna Lindström



Paistetut härkä-
papusuikaleet
ovat päältä
rapeita ja sisältä
meheviä.

Lämmin härkissalaatti

Valmista helppo vegaaninen
syysalaatti paistetuista sitruu-
naisista Beanit-härkäpapusuika-
leista, maidottomista Veggie
gouda -viipaleista, rapeasta
kyssäkaalista ja makeasta pääry-
nästä. Käytä paistamiseen laadu-
kasta oliiviöljyä ja viimeistelyyn
luomu-pinjansiemeniä.

Kuori ja paloittele kaksi kysä-
kaalia ja päärynää. Paista paketi-
linen härkäpapusuikaleita oliivi-
öljyssä, lisää kasvikset ja kuullota.
Suikaloi pinnalle vegaanista
juustoa. Viimeistele pinjan-
siemenillä ja persiljalla.



Verso Foodin Beanit-
härkäpapusuikaleet
valmistetaan suoma-
laisesta härkäpavus-
ta, herneen proteiini-
nista ja vedestä.

Valion Oddlygood
Veggie gouda
-viipaleet maistuvat
mainiosti myös
leivän päällä.

Risentan luomu-
pinjansiemenet
sopivat peston lisäksi
leivontaan ja paah-
dettuina salaattiin.

Monini Classico
Extra Virgin -neitsyt-
oliiviöljy on oivallinen
valinta niin salaattiin
kuin marinadiin.

pussillinen uutta

Uudenlaista uutta

S-ryhmän ja Foodwestin televisiossakin nähty Suomalainen menestysresepti -kilpailu on ratkennut, ja uutuustuotteet löytyvät ruokakaupoista.

Lipasan Härtelö on härkäpapupohjainen vegaaninen jäätelö. Makuina mokka-suklaa ja lime-passion.

Alavuden Öljynpuristamon Juureva -levite tehdään kylmäpuristetusta rypsiöljystä ja punajuuresta. Käytä tuorejuuston tapaan.

Knehtilän luomutuotteen Pieni Puro -tattarimurot ja tattaripippuri-snäksit valmistetaan luomutattarista. Rapeat snäksit sopivat naposteluun.

Leivon leipomon Boltsi on lihapullaa muistuttava kaura-siemenpyörykkä. Makuvaihtoehtoja on kaksi: original ja chili-tomaatti.

VOITTAJA!

Särkifoodin Särvin -kalajauhelihaa voi kokata kevyttä ja ekologista ruokaa. Vaihtoehtoina maustamaton ja texmex-maustettu.

Probitatin Mo'zumo on maitohappobakteereja, C-vitamiinia ja kuitua sisältävä smoothie, jonka pohjana on fermentoitua kvinaa.



PARASTA JUURI NYT



RYHDIKÄS RUUSUKAALI

Huuhdo kaalit ja poista kuivat kannat. Keitä napakan pehmeiksi. Valuta, höyrytä loppu vesi kattilasta, lisää loraus öljyä ja viimeistele appelsiinin mehulla ja kuoriraasteella.

MAKEA MYSKIKURPITSA

Valmista upean oranssi sosekeitto myskikurpitsasta. Halkaise ja kuori kurpitsa. Poista siemenet. Keitä kurpitsa pehmeäksi. Soseuta, lisää liemikuutio ja pala sulatejuustoa. Pese siemenet, paahda ne pannulla ja lisää keiton pinnalle.



LEMPEÄ KYSSÄKAALI

Kuori, paloittele ja napostele mehukas kyssäkaali sellaisenaan. Mieto ja makea kaali maistuu lapsillekin.

PÄHKINÄINEN PALSTERNAKKA

Palsternakka kuuluu olennaisesti keitto-liemeen. Lisää palsternakkaa astetta myös kinkkukiusaukseen tai makaronilaatikkoon.

Kokkaa Kotimaista

10 minuutin kanapullakeitto

MITÄ? Kotimaista-sarjan tuotteet:

4 perunaa, 6 dl vettä,
1 ps (250 g) vihannes-sekoitusta (pakaste),
1 ps (350 g) broileripyöryköitä,
1 prk (2 ½ dl) pippurikermä,
1 ruukku basilikaa silputtuna

KÄYTÄ NÄIN:

Kuori ja kuutioi perunat. Keitä perunoita 5 minuuttia. Lisää vihannessekoitus ja pyörykät. Keitä 3 minuuttia. Lisää kerma, basilika sekä ripaus suolaa. Kiehauta.

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



Kuvat Nimna Lindström ja Istock



HALO SUOMI

Herkullisen kermaista jäätelöä

**PURKISSA
320-360 KALORIA**

Makuvariantit vaihtelevat myymälöittäin.

© 2019 Eden Creamery LLC. All rights reserved

HERKULLISET
PROTEIINIPATUKAT
URHEILURAVINNE-
HYLLYSTÄ!



EI LISÄTTYÄ SOKERIA • RUNSAASTI PROTEIINIA

Barebells
FUNCTIONAL FOODS

BAREBELLS.FI • @BAREBELLS.FIN • #BAREBELLS

Hyvää ihmiselle ja maapallolle

Nykyistä enemmän kasviksia ja paljon vähemmän lihaa – uutta ilmastoystävällistä ruokasuositusta sanotaan planetaariseksi ruokavalioksi.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva TUOMAS KOLEHMAINEN

ILMASTONMUUTOSTA HILLITSEVIÄ VALINTOJA

Planetaarinen ruokavalio on sekä ihmisen terveyttä edistävä että maapallon ilmastonmuutosta hillitsevä tapa toteuttaa päivittäisiä ruokavalintoja.

Vaikeasta nimestään huolimatta planetaarinen ruokavalio ei tarkoita ruokatottumuksissa mitään kokonaan uutta. ”Se on käytännössä erittäin kasvisvoittoinen ruokavalio, jossa varsinkin punaisen lihan kulutus on viety ihan minimiin”, summaa ravitsemustieteen professori **Mikael Fogelholm** Helsingin yliopistosta.

Tämä on meille jo tuttua: myös planetaarisessa lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Mitä värikkäämpi ja monipuolisempi valikoima niitä on, sitä parempi.

Sen lisäksi planetaarisessa lautasmallissa korostuvat palkokasvit eli pavut, herneet ja linssit. Niitä kasataan lautaselle muiden kasvien viereen kunnollinen keko. Kaikenlaisia kasvipäisiä ruokia syödään selvästi nykyistä enemmän. Täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet kuuluvat päivittäin planetaariseen ruokavalioon.

Planetaarisen ruokavalion malli on tarkoitettu kansainväliseksi suositukseksi, jota voidaan soveltaa eri maissa ja erilaisissa ruokakulttuureissa.

PUNAISTA LIHAA KERRAN VIIKOSSA

Suomalaisen ruokailijan lautaselle planetaarinen ruokavalio tuo aikaisempaa enemmän kasviksia, mutta lihan ja maitovalmisteiden osuus lautasella vähenee.

Punaista lihaa eli nautaa, sikaa tai lamasta voi syödä noin kerran viikossa. Kalaa ja kanaa on lautasella pari kertaa viikossa. Nestemäisten maitovalmisteiden päivittäinen käyttömäärä on 2,5 desilitraa eli puolet vähemmän kuin nykyisessä suomalaisessa ravitsemussuosituksessa.

”Planetaarisen ruokavalion sanoma ei ole se, että eläinkunnan tuotteita ei saisi lainkaan syödä. Maapallon kannalta on kuitenkin tärkeää, että niiden käyttömäärä huomattavasti vähenee. Lihan vaihtaminen kalaan on planetaariseen ruokavalioon sopiva muutos”, Fogelholm kertoo.

SOKERIN SAANTI VÄHENEE

Jos suomalainen alkaa syödä planetaarisen ruokavalion mukaisesti, ravintoaineiden saanti muuttuu jonkin verran. Terveystieteiden kannalta hyvä muutos on se, että kovan, tyydyttyneen rasvan saanti vähenee. Myös sokeria saadaan vähemmän, sillä lisätyn sokerin lähteitä sisältyy planetaariseen ruokavalioon vain niukasti. Entistä suurempi osa ruokavalion proteiineista on peräisin kasvikunnan tuotteista.

”Proteiinin määräkin voi jossain määrin vähentyä, mutta siitä ei ole haittaa, sillä proteiinin saanti on tällä hetkellä Suomessa ylenpalttisen suurta”, Fogelholm sanoo.

Joidenkin vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi ruokatottumusten muutosten myötä suurentua, joidenkin toisten taas vähentyä. Runsas kasvien käyttö parantaa esimerkiksi B-vitamiini folaatien saantia, kun taas lihan käytön vähentäminen heikentää hyvin imeytyvän hemiraudan saantia. Fogelholmin mukaan mistään ravintoaineesta ei kuitenkaan pitäisi tulla erityistä puutetta.

VUOSITTAIN 11 MILJOONAA KUOLEMAA VÄHEMMÄN

Arvioidaan, että planetaarisen ruokavalion avulla voitaisiin vuosittain välttää maailmanlaajuisesti 11 miljoonaa ennenaikaista kuolemaa. Runsas kasvien käyttö keventää ruokavaliota, jolloin painonhallinta on helpompaa. Monien pitkäaikaissairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien sekä muistisairauksien, riski pienenee.

Tutkimusten mukaan ruokatottumuksilla on vaikutusta myös syöpäriskiinkin. Runsas kasvien käyttö voi pienentää, kun taas runsas punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttö voi suurentaa syöpäriskiä.

”Terveelliselle kasvien käytölle ei ole ylärajaa. Niitä kannattaa syödä kaikilla aterioilla vähintään puoli kiloa päivässä. Yksittäinen kasvis ja siinä olevat yhdisteet voivat antaa suojaa syöpää vastaan, mutta kaikkein tärkeintä on kuitenkin monipuolinen, eriväristen kasvien käyttö”, sanoo Syöpäjärjestöjen erityisasiantuntija **Clarissa Bingham**.

YMPÄRISTÖ MUKAAN RAVITSEMUSSUOSITUKSIIN

Planetaarisen ruokavalion suosituksen on kehittänyt kansainvälinen asiantuntijoiden joukko, EAT-Lancet-komissio. Ruokavalio perustuu tieteelliseen tutkimukseen samaan tapaan kuin eri maissa noudatettavat kansalliset ravitsemussuositukset.

Ravitsemustieteen dosentti **Maajaliisa Erkkola** Helsingin yliopistosta kertoo, että planetaarinen näkökulma on Pohjoismaissa tarkoitus huomioida ravitsemussuosituksissa, joita parhaillaan uudistetaan.

”Suositukset laaditaan ravinnon terveysvaikutusten kärki edellä, mutta samalla mietitään, miten suositeltava ruokavalio on mahdollista toteuttaa ympäristön kannalta kestävästi”, Erkkola kuvailee.

Erkkolan mukaan ruokavalintojen ympäristövaikutukset ovat mukana jo nykyisissä ravitsemussuosituksissa, mutta uudistuvissa suosituksissa ympäristö on tarkoitus huomioida entistä laajemmin.



Ruokaa ilman peltoa

Kaupunkiviljely ja suljettu sisäviljely ovat osa ruoantuotannon tulevaisuutta. Merja Rehnin mielestä Suomella on kaikki, mitä maailman valloittamiseen ruokateknologialla tarvitaan.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **SAMI KUUSIVIRTA**

Ilmastonmuutos, kaupungistuminen ja väestönkasvu asettavat haasteita myös ruoantuotannolle. Ruokaan liittyvillä valinnoilla on suuri merkitys ilmastonmuutoksen hillitsemisen kannalta. ”Ympäristöystävällisemmän ruoan eteen tehdään Suomessa merkittävää työtä koko ruokaketjussa, myös alkutuotannossa”, sanoo Sitran kiertotalousasiantuntija **Merja Rehn**.

Maailmanloppua ei siis vielä kannata julistaa. Suomessa monilla ruokayrityksillä on omat vastuullisuusohjelmansa, joilla kehitetään kiertotalouden mukaista kestävää liiketoimintaa muiden muassa etsimällä uusia energia- ja logistiikkaratkaisuja.

Valistuneet kuluttajat ja uusi teknologia voivat auttaa ratkaisemaan ruokaan liittyviä kestävyys- ja kannattavuusongelmia. Globaalit ruokateknologiainnovaatiot voivat hyvin olla lähtöisin Suomesta.

”Me olemme insinöörikansa, joten tekninen osaaminen meillä jo on, nyt tarvitaan vain rohkeita maailmanvalloittajia.”


Suomessa ollaan jo pitkällä suljetussa sisäviljelyssä. Perunaa voidaan viljellä aeroponisesti eli kasvatuskaapissa ilman peltoa, ja salaattia viljellään vertikaalisti ja hydroponisesti eli ravinneliuoksessa ilman kasvuturvetta.

1 Ruoantuotannosta tulee tulevaisuuden ammatti.

”Maatalouden imago ja houkuttelevuus työpaikkana on heikko erityisesti nuorten keskuudessa. Asia tulee kuitenkin kääntymään päinvastaiseksi. Maapallolla on nyt 7,6 miljardia ihmistä, ja vuonna 2040 luku on jo yli yhdeksän miljardia. Ruokaa on tuotettava entistä enemmän ja ilmastollisesti haastavammissa olosuhteissa. Perinteisten tuotantotapojen rinnalle syntyy uudenlaista tekemistä, jossa tarvitaan uusia taitoja ja käytetään modernia teknologiaa.

Tilakoot kasvavat, samoin tuotannon suunnittelun ja bisnesosaamisen merkitys. Maatalouteen on jo nyt tullut innovatiivisia nuoria, jotka näkevät kauas tulevaisuuteen. Tämä joystick-sukupolvi →

”Tekninen osaaminen meillä jo on, nyt tarvitaan rohkeita maailmanvalloittajia.”

A woman with dark hair, wearing a bright orange blazer over a colorful patterned dress, is smiling and holding two vertical plant stems. The stems are covered in green leaves and have small red flowers. The background is a blurred indoor setting with a hanging light fixture. The text is in the top right corner.

Sitran työkalut
nimesivät Merja Rehnin
Madame Pomme
de l'Air eli rouva ilma-
perunaksi, koska hän
intoilee tulevaisuuden
ruokainnovaatioiden
kimpussa.



Merja Rehn kannustaa myös naisia tarttumaan rohkeammin ruoka-bisnekseen.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI

ON AINA laktoositonta luomukermää. Kokkaustaitoni perustuvat siihen, että heikonkin suorituksen voi hämätä kelpo löräyksellä kermää. Sillä voi myös kätevästi tuunata edellispäivien ruokia, eikä tule ruoka-hävikkiä.

JOS OLISIN RUOKA-

LAJI, olisin ehdottomasti ilmaperuna. Pieni, soikea ja virheetön. Olisin uuden ruokateknologian hauska kuriositeetti, ja voisin kasvaa vaikka avaruusaluksessa matkalla Marsiin.

NOLOIN RUOKA-

OSTOKSENI on 2-kiloinen hauki. Kokkasin sitä tuntitolkulla. Laitoin sen täytettynä uuniin kypsymään, valelin ja vahdin. Se maistui aivan mudalta. Sen jälkeen olen tehnyt hauesta soppaa tai paistanut sen aidolla voilla fileepaloina paistinpannalla.

tykkää teknologiasta. Nuorilla tuottajilla on koulutusta, kielitaitoa ja halua uudistua. He osaavat hakea tietoa ja ovat avoimia uusille ideoille.

Suomi on pieni maa, jolla on lyhyt kasvukausi. Maatilojen kannattavuusongelmat haastavat meitä erikoistumaan; rehuviljan sijasta voisimme kenties tuottaa korkeamman lisäarvon tuotteita. Hyvä esimerkki on kumina. Tällä hetkellä Suomi tuottaa koko maailman kuminasta jo yli 30 prosenttia. Myös vaihtoehtoiset proteiinit, kuten härkäpapu ja hamppu, kiinnostavat.”

2

Järvikalasta on saatava kansallinen ylpeyden aihe.

”On kansallinen häpeä, kuinka vähän hyödynnämme kotimaista kalaa.

80 prosenttia lautasellamme olevasta kalasta tulee ulkomailta.

Kalastajan ammatti ei saa kuolla. Sen estämiseen pyrimme esimerkiksi Sitran ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Nostetta särkikaloista -hankkeella. Särkikalojen kalastus poistaa vesistöistä ravinteita, vähentää rehevöitymistä ja hoitaa kalakantoja, mutta särkikaloja hyödynnetään elintarvikkeina vielä vähän. Särkikala-hankkeessa etsitään ratkaisuja kiertotalouden mukaiselle kalatalokonseptille, jossa särkikalat käytetään hyödyksi elintarvikkeina ja muina tuotteina viimeistä evää myöten.

Esimerkki kestävästä kalankasvatuksesta on Varkaudessa Stora Enson tehdasalueella toimiva Finnforelin kirjo-

lohen kiertovesikasvattamo. Kalalaitos saa käyttöönsä edullista teollisuusenergiaa sekä ylijäämälämpöä kartonkitehtaalta, ja vastaavasti tehtaan vedenpuhdistamossa hyödynnetään Finnforelin tuottama typpirikas poistovesi. Näin tuotetaan ruokaa tehtaan varjossa.

Tällä hetkellä Suomesta viedystä kalasta yli 70 prosenttia on norjalaisen lohen kauttakulkuvientiä. Raha jäisi Suomeen ihan toisella tavalla, jos investoimme Varkauden mallin mukaisiin tuotantotapoihin sen sijaan, että jatkojalostamme vientiin norjalaista lohta.”

3 Suomen kannattaa viedä ruokateknologiaa.

”Uutta teknologiaa ja digitalisaatiota hyödynnetään Suomen maataloudessa toistaiseksi liian vähän. Kun maapallon väestö kasvaa, ruoantuotantoon liittyvä data muuttuu äärettömän arvokkaaksi. Hyödyt maataloilta kerätystä datasta valuvat nyt kerääjille. Maatilat tarvitsevat kipeästi reilua datataloutta, jossa tiloilta kerättyihin tietoihin liitetään tunnistetiedot. Siten maatilat voivat itse hallita tietojen käyttöä ja samalla hyötyä tiloilta kerätystä datasta.

Maailmanlaajuinen agritech-sektori kasvaa nopeasti, ja sen on arvioitu olevan yli 200 miljardia euroa 2021 mennessä. Kansainväliset yritysjohtajat, kuten Amazon, Alibaba, Siemens ja Fujitsu, ovat jo siirtyneet ruokabisnekseen. Suomalaisten on mentävä mukaan.

Tulevaisuuden ruoka tuotetaan perinteisen ulkoviljelyn lisäksi sisätiloissa ja laboratorioissa. Suomi on tässä kehityksessä vahvasti mukana. Matka on ruoan pahin vihollinen, ja sisäviljely tuo ruoantuotannon kaupunkikeihin, vähentää kuljetusmatkoja ja pakkausmateriaalien tarvetta. Uusilla teknologioilla ruokaa voidaan tuottaa pienemmällä energian- ja vedenkulutuksella.

Sitran, Metropolia ammattikorkeakoulun ja viiden startup-yrityksen kaupunkiviljelykokeilussa Vantaalla kasvatetaan muun muassa sienisiä, sirsakoita, ilmaperunoita, yrttejä, salaattia, leivää ja humalaa. Tavoitteena on laajentaa sisäruoantuotantoa teollisuushallin kokoluokkaan ja kokeilla sen kaupallistamista.” ■



Työskentelemme vastuullisen tulevaisuuden puolesta

Uncle Ben's® toimii suunnannäyttäjänä kohti kestävämpää riisintuotantoa.

96% kaikesta Uncle Ben's® -riisistä on jo tänä päivänä peräisin kestävien tuotantotapojen mukaisesti tuottavilta viljelijöiltä.

Tavoittemme vuoteen 2020 mennessä: 100% riisistämme tulee viljelijöiltä, jotka viljelevät riisiä kestävä kehityksen periaatteella.



* Kaikki Uncle Ben's riisit

Lahjoitamme jokaisesta ostetusta Uncle Ben's® riisipakkauksesta* 5 senttiä Suomen Punaiselle Ristille.

*Voimassa kampanjan ajan vk 34-42 2019.



Mukana tukemassa Punaisen Ristin työtä.

Olet siirtymässä herkkuvanukkaiden maailmaan,
jossa pääset nauttimaan uusista, täyteläisen
pehmeistä makukokemuksista.

OLETKO YLI 18-VUOTIAS?

KYLLÄ

EN

UUSI
JACKY

AIKUISILLE



Kerro mummo, mitä tarkoittaa hiihto

Mittari näyttää neljää-kymmentäkahta astetta. On niin kuuma, että ulos on turha yrittää lähteä. Elämä on tiivistynyt ilmastointilaitteen kylmentämään asuntoon. Siellä perhe viettää kesäpäivää, ja mummo päättää kertoa lapsenlapsilleen tarinaa siitä Suomesta, jossa itse lapsena asui.

”Silloin koulussa hiihdettiin”, mummo kertoo.

Lasten silmät leviävät suuriksi: ”Hiihdettiin? Mitä se on?”, kysyy pienempi, joka kohta täyttää viisi.

Mummo alkaa kertoa: ”Jalkoihin pistettiin laudat, joissa oli kaarevat kärjet, ja käsissä oli pitkät sauvat, joilla suihkittiin vauhtia.”

7-vuotias on hoksaavainen ja tivaa isoäidiltään: ”Mutta miten niillä päästiin eteenpäin? Ei asfaltilla mikään luista!”

Mummoa naurattaa. ”Ei tietenkään asfaltilla, mummin nuoruudessa meillä oli vielä lunta maassa. Siinä suksi luisti oikein hyvin.”

Lapset huokaavat ihastuneina yhteen ääneen: ”Kerro mummi lisää! Onko sinun lapsuudessasi ollut tosiaankin lunta?”

Tuon tulevaisuustarinan mummo voin olla minä, mutta toivon, että niin ei ole. Suomen ilmasto muuttuu, mutta muutoksen nopeuden määräävät ihmiskunnan ratkaisut.

ILMASTONMUUTOS NÄKYÄ

Suomessa jo nyt. Etelän talvista on tullut vähälumisempia ja pimeämpiä – masentavampia – kuin ennen. Kesällä piinaavat hellekupolit ja pahimpina päivinä ulkona on tuskallisen kuumaa. Eikä helle vaivaa vain Etelä-Suomea: napa-piirillä porot rynnivät uimaran-noille vilvoittelemaan. Tutkimuksen mukaan Suomen keskilämpötila on noussut yli kaksi astetta 1800-luvun puolivälistä, ja erityisesti talvien lämpötila on noussut. Joulukuut ovat nykyään noin viisi astetta lämpimämpiä kuin silloin, kun mittaukset aloitettiin. Arktisilla alueilla lämpötilan nousu on ilmastomuutoksen johdosta noin

kaksi kertaa suurempaa päivän-tasaajaan verrattuna.

Jos kasvihuonekaasupäästöille ei tehdä mitään, Suomessa on vuosisadan lähetessä loppuaan huomattavasti nykyistä kuumemmat olosuhteet. Suomen keskilämpötila voi nousta peräti kuusi astetta vuoteen 2100 mennessä, ja talvella lämpötila voi olla jopa kymmenen astetta nykyistä korkeampi. Ilmastomme alkaa muistuttaa Unkarin ilmasto. Näin nopea muutos ajaa osan eliölajeista sukupuuttoon, kun niiden elinmahdollisuudet heikkenevät. Naali, saimaannorppa ja tunturipöllö olisivat silloin suomalaisille tuttuja vain historiankirjojen kuvituksista. Sen sijaan sakaali ja pesukarhu voisivat olla luontomme uusia tuholaisia.

VALITETTAVASTI ilmastomuutos ei ole pelkkä sääkysymys. Se on monisyinen ilmiö, jonka kaikkia vaikutuksia tutkijakaan eivät osaa vielä ennustaa. Se tulee vaikuttamaan elämäämme: keitä Suomessa asuu ja miten asumme, miten liikumme, mihin sairastumme, mitä syömme ja mitä työtä teemme. Muutos ei ole kivutonta.

Oma toiveeni on, että kolumnin alkutarinan mummo en olisi vielä minä, vaan tyttäreni tai vasta hänen jälkeläisensä. Unelmissani ihmiskunta pystyy kääntämään meitä uhkaavan, katastrofaalisen muutoksen suunnan, ja tulevaisuustarinan mummo pääsee lapsenlapsineen hiihtoretelle.

Muutos ei tapahdu ilman tekoja. Meillä on vain muutama hetki aikaa.

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

Suomen keskilämpötila voi nousta kuusi astetta vuoteen 2100 mennessä.



Kuva Panu Päiviä

3X PIKKUJOULUT

Risteily, hotelliloma vai päivä Tallinnassa? Valitse mieluisin tapa viettää pikkujouluja ja poimi menovinkit.

Yhä useampi viettää pikkujouluja risteillen tai piipahtamalla Tallinnassa. Viron pääkaupungista löytyy runsaasti joulumieltä kohottavaa tekemistä niin perheille kuin ystävä- ja työporukoillekin.

Tallinnan satumainen joulutori on valittu tänä vuonna Euroopan parhaaksi joulutoriksi. Jos et vielä ole käynyt torilla nauttimassa paikallista hehkuviiniä tai ihastelemassa perinteisiä virolaisia käsitöitä, nyt on hyvä hetki varata matka. Tallinnan joulutori on avoinna 15.11.2019–7.1.2020.

Jos viihdyt paremmin me-

rellä, on miniristeily oiva tapa viettää pikkujouluja. Kokosimme vinkit kolmeen erilaiseen pikkujouluun – mikä on sinun suosikkisi?

1. RISTEILLEN JOULUN TUNNELMAAN

M/S Finlandian kuuden tunnin pikkujoulupaketti miellyttää vaativampaakin risteilijää. Iltaristeilyllä voi nauttia pikkujoulutunnelmasta kello 15.15–21.00. Laivalta löytyy kaikki, mitä tarvitset onnistuneiden pikkujoulujen viettoon.

Joulubuffet on katettu

Valmiiseen joulupöytään istahdaminen on luksusta. Laivan joulunajan buffetpöydässä on tarjolla perinteisten jouluruo-



kien lisäksi uusia klasikoita. Maista vaikkapa piparkakkupaahdettua punajuurta tai vegaanista lasimestarin silliä.

Jouluinen buffetpöytä on katettu 13.11.2019–8.1.2020.

Tuliaiset pukinkonttiin ja joulupöytään

M/S Finlandialta löydät makeiset, juomat, kosmetiikan, asusteet, kellot, korut ja muun muodikkaan huippumerkeitä. Edulliset jouluostokset kannattaa hoitaa heti risteilyn alussa ennen kuin tanssijalkaa alkaa vipattaa.

Suosikkiartistit lavalla

Pikkujouluristeilyn kruunaavat huippuartistit. M/S Finlandialla esiintyvät maras-joulukuussa muun muassa Elonkerjuu, Ressu Redford, Arttu Wiskari, Eini ja Stig.

2. PÄIVÄRISTEILYLLÄ EHDIT TUTUSTUA MYÖS NÄIHIN

Jos haluat yhdistää risteilyyn



M/S Finlandian pikkujouluristeilyllä tanssitaan tähtiartistien tahdissa.

piipahduksen jouluissa Tallinnassa, M/S Finlandian Päivä Tallinnassa -risteilyllä ehdit viettämään aikaa maissa peräti seitsemän tuntia. Päiväreissulla ehdit katsastaa esimerkiksi nämä jouluiset kohteet.

Piparimaniaa!

Herkullisen Piparkakkumania-näyttelyn kaikki esineet on valmistettu piparkakkutaikinasta. Sisäänpääsy maksaa aikuisilta kaksi euroa, lapset vierailevat ilmaiseksi.

Piparkakkumania 5.12. alkaen Design- ja arkkitehtuurigalleriassa keskustassa osoitteessa Pärnu mnt 6.



Risteilyt ovat vaivatonta ja suosittua tapa viettää pikkujouluja.

Tallinnan joulutorin tunnelmasta voi nauttia marraskuun puolivälistä tammikuun alkuun asti.



S-Etukortilla
Bonusta
laivamatkoista!

Joulukoristeiden ihmemaa Todellisen joulufanin kannattaa vierailla maailman parhaaksikin kehitussa sisustus- ja joulukoristekauppa Shishissä. Kauppa muuttuu joulun alla joulukoristeiden ihmemäksi.

Myymlä sijaitsee Noblessnerin kaupunginosassa osoitteessa Peetri 3.

3. VAI JÄISITKÖ SITTEENKIN YÖKSI?

Tallinnassa riittää koettavaa moneksi päiväksi. Laivamatkat ja yöpymisen sisältävä hotellipaketti on vaivaton keino tutustua Tallinnan joulutunnelmaan useamman päivän ajan. Kiinnostaisiko joku seuraavista kulttuurielämyksistä?

Sarah Brightmanin konsertti Musiikin ystäviä hemmotellaan brittilaulajatar

Sarah Brightmanin konsertilla. Brightman esiintyy Saku Suurhallissa 2. marraskuuta. Muista ostaa liput ajoissa!

Liput: www.sakusuurhall.ee

Joulutunnelmaan jazzailen Joulujazz-tapahtuma tarjoaa lukuisia jazzkonseritteja 29.11.–12.12. välisenä aikana. Jazzjuhlan pääesiintyjänä hurmaa amerikkalainen jazzmuusikko Kurt Elling. Hän konsertoi Tallinnassa 10. joulukuuta.

Liput: www.jazzkaar.ee

Koko perheen baletti Yhä useamman perheen jouluperinteisiin kuuluu lumoava P. Tšaikovskin Pähkinänsärkijä-baletti. Tämän hurmaavan baletin jaksaa katsoa joka vuosi uudelleen!

Liput: www.opera.ee



Kaupo Kaldä

M/S Finlandian joulubuffetissa on tarjolla jouluisia makuja, kuten portviinisilliä.



LUE LISÄÄ JA VARAA:
ECKEROLINE.FI

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



PUHDASTA UUTTA *lämpöä kotiin*

Olisiko aika päivittää lämmitysjärjestelmä energia-
tehokkaaksi ja edullisemmaksi käyttää? Pankilla on
ratkaisuja lämmitysremontin rahoittamiseen.

teksti **SIRKKU SAARIAHO** kuvitus **JULIA TAVAST**

Ei ole lainkaan sama, miten kotinsa pitää lämpimänä. Lämmitys lohkaisee lähes 70 prosenttia kodin energialaskusta. Kyse on kodin suurimmista menoista ja asumismukavuudesta.

Uudet tehokkaammat ja puhtaammat energiaratkaisut kiinnostavat sekä uudisrakentajia että remontoijia.

”Nyt ovat ajankohtaisia 1960–1980-luvuilla rakennettujen asuntojen uudet, laaja-alaiset energiaratkaisut. Se näkyy lainahakemusten lisääntymisenä”, S-Pankin lainojen kehityspäällikkö **Päivi Huttunen** kertoo.

LÄMMITYSREMONTTI alkaa suunnittelulla ja rahoituksen miettimisellä. Riittääkö lämmitysjärjestelmän päivitys vai tarvitaanko perusteellinen remonti? Tarvitaanko laina pankista vai pärjätäänkö luottokortilla? Onko meillä varaa?

Lämpöpumppuremontista selviää tavallisesti muutamalla tuhannella eurol-

la. Sen rahoittamiseen riittää luottokortti tai vakuudeton kertalaina, jota voi hakea itse verkkopankista.

Jos kyseessä on useamman kymmenen tuhannen euron suuruinen remonti, kuten maalämpöön siirryttäessä, kannattaa neuvotella pankin kanssa vakuudellisesta lainasta.

”Energiaremontti täyttää useimmiten peruskorjauslainan kriteerit, joten se luokitellaan pankissa asuntolainan kaltaiseksi. Korjaus- ja muutoshankkeiden rahoitusratkaisut puntaroidaan tapauskohtaisesti”, Huttunen täsmentää.

Vakuudellisessa peruskorjauslainassa lainalle tarvitaan pankin hyväksymä vakuus. Se voi olla remontoitava talo tai jotakin muuta omaisuutta. Vakuudellinen laina on remontoijalle edullisempi ratkaisu kuin vakuudeton luotto.

Remonttia ei kannata viivästyttää tai jättää tekemättä siksi, että ajattelee taloutensa lainakulujen kasvavan liian suuriksi uuden lainan myötä.

”Jos lyhennysten kokonaismäärän halutaan pysyvän ennallaan, kannattaa kursailematta sopia tapaaminen lainasiantuntijan kanssa”, Huttunen neuvoo.

Hän ehdottaa esimerkiksi jo aiemmin otetun lainan laina-ajan pidentämistä takaisinmaksuerää pienentämällä.

”Se ei ole ongelma, jos laina-asiat pankin kanssa ovat sujuneet mallikkaasti. On kaikkien etu, että lainojen määrä ei horjuta taloutta”, Huttunen jatkaa.

REMONTIN RAHOITTAMISESSA on myös perinteinen malli: etukäteen säästämisen. Se kertoo talousasioiden hyvästä hoidosta.

”Esimerkiksi lämmitysjärjestelmän remontiin voi varautua laittamalla kuukausittain hiukan rahaa sivuun 5–10 vuoden ajan. Muutenkin olisi hyvä olla puskuria kodin eri hintaisille remonteille”, Huttunen sanoo.

Lue lisää: [S-pankki.fi](https://www.s-pankki.fi) ja [Motiva.fi](https://www.motiva.fi).





ROGER SANTALA, HELSINKI

Miksi tätä ei tehty aikaisemmin?

”MEILLÄ ON taloyhtiön katolla Helsingin Patolassa 54 aurinkopaneelia. Ne asennettiin sinne keväällä 2016. Yhtiössä on seitsemän taloa, 11 rappua, 128 asuntoa ja parasataa asukasta.

Hirsipadontie 5 on minulle tuttu taloyhtiö. Muutimme taloon, kun talot valmistuivat vuonna 1975, olin silloin junnu. Välillä asuin muualla, mutta muutin takaisin 17 vuotta sitten. Nykyään olen paitsi taloyhtiön asukas myös isännöitsijä. Yhtiössä on vielä muitakin alkuperäisiä 1970-luvun asukkaita.

Ajatuksen paneeleista sain sähköyhtiö Helenin tilaisuudessa, jossa esiteltiin aurinkopaneeliratkaisuja. Ne oli tarkoitettu lähinnä omakotitaloille, mutta esittelijä mainitsi paneelien sopivan kerrostaloihinkin. Rupesin miettimään, että meillähän olisi hyvät katot siihen tarkoitukseen.

Pyysin tarjouksen paneeleista. Kun Solarvoiman **Janne Käpylehto** tutki talomme, selvisi, että yhden talon katolle paistaa aurinko esteettä koko päivän ajan. Se olisi paras paikka paneeleille.

Käsittelimme tarjouksen hallituksessa, ja sen jälkeen veimme sen yhtiökokoukseen. Kaikki osakkaat olivat innoissaan hankkeesta. Esityksestä ei tullut mitään vastahankaa tai kinaa. Ennenmin ihmeteltiin, miksi tätä ei aikaisemmin tehty.

Kuva Minna Kurjenluoma

PANEELIEN KÄYTTÖIKÄ on 40 vuotta. Kahdessakymmenessä vuodessa ne ovat maksaneet itsensä takaisin, joten ilmaista sähköä pitäisi tulla sen jälkeen vielä 20 vuotta. Käytämme aurinkosähköä koneelliseen ilmanvaihtoon ja rappuvaloihin. Meillä ei ole akkuja sähköön varastointiin, vaan kaikki sähkö menee suoraan käyttöön.

Sähkölasku on pysynyt ennallaan. Samana vuonna, kun paneelit asennettiin katolle, hankimme rappujen eteen lämpökaapelit. Aurinkosähkön vuoksi se ei näy sähkölaskussa, mutta sulat rapunedustat lisäävät kaikkien asumismukavuutta talvella.

Paneelit maksoivat asennuksineen noin 30 000 euroa. Meillä ei ollut tarvetta edes korottaa yhtiövastiketta, vaan pystyimme hoitamaan hankinnan ihan kassavaroilla, mikä tietenkin ilahdutti osakkaita.”

”Käytämme aurinkosähköä koneelliseen ilmanvaihtoon ja rappuvaloihin.”



Roger Santala asuu taloyhtiössä, jonka katolla on 54 aurinkopaneelia. Paneelien on laskettu maksavan itsensä takaisin 20 vuodessa.

JUSSI HIRVONEN, PORVOO

Ilmalämpöpumppu pudotti sähkölaskua

” ENSIMMÄISEN ilmalämpöpumpun hankin vuonna 1992. Suomessa niitä ei juuri ollut, joten hain pumpun Ruotsista. Ajatus, että ilmasta saa energiaa, tuntui hullulta.

Koska olen energiatekniikan diplomi-insinööri, halusin ymmärtää miten pumppu toimii. Rakensin taulukkolaskentaohjelman, johon syötin joka aamu pumpun ja talon kulutukset. Aloitin seurannan vuonna 1993. Talo oli iso, sen vuotuinen sähkönkulutus oli 27 000 kilowattituntia suorasähkölämmityksellä. Pumppu pudotti sähkölaskua reilut 30 prosenttia. Seurasin pumpun lukemia vuoteen 2003 asti, jolloin muutin talosta pois.

Kolme vuotta myöhemmin ostin Vantaalta ison talon, jossa myös oli suorasähkölämmitys. Talon vuosikulutus oli peräti 45 000 kilowattituntia. Asensin taloon kolme ilmalämpöpumppua sekä hiukan myöhemmin aurinkopaneelit ja

-keräimet. Ilmalämpöpumput, aurinkopaneelit ja -keräimet maksoivat noin 20 000 euroa. Kun myin talon vuonna 2014, olin saanut sen energiankulutuksen puoliintumaan.

Molemmista taloista sain kaikki niihin sijoittamani rahat takaisin. Ostajat maksoivat nykyaikaisista energiaa säästävistä ratkaisuista. Olihan se myyntivaltti.

NYT ASUN PORVOOSSA sata vuotta vanhassa hirsitalossa, jossa on 150 neliötä lämmintä tilaa kolmessa kerroksessa. Talossa on kaksinkertaiset ikkunat, korkeita tiloja eikä mitään lisäeristystä. Alkuperäisenä lämmityksenä oli kaksi vanhaa kakluunia, hella ja sähköpatterit.

Tein heti muuton jälkeen lämmitysremontin taloon. Nyt energiasta 90 prosenttia tulee ilmalämpöpumpuilla. Talo sopii lämpöpumpulle. Ilma pääsee kiertämään hyvin, joten pärjään yhdellä vähän tehokkaammalla pumpulla.

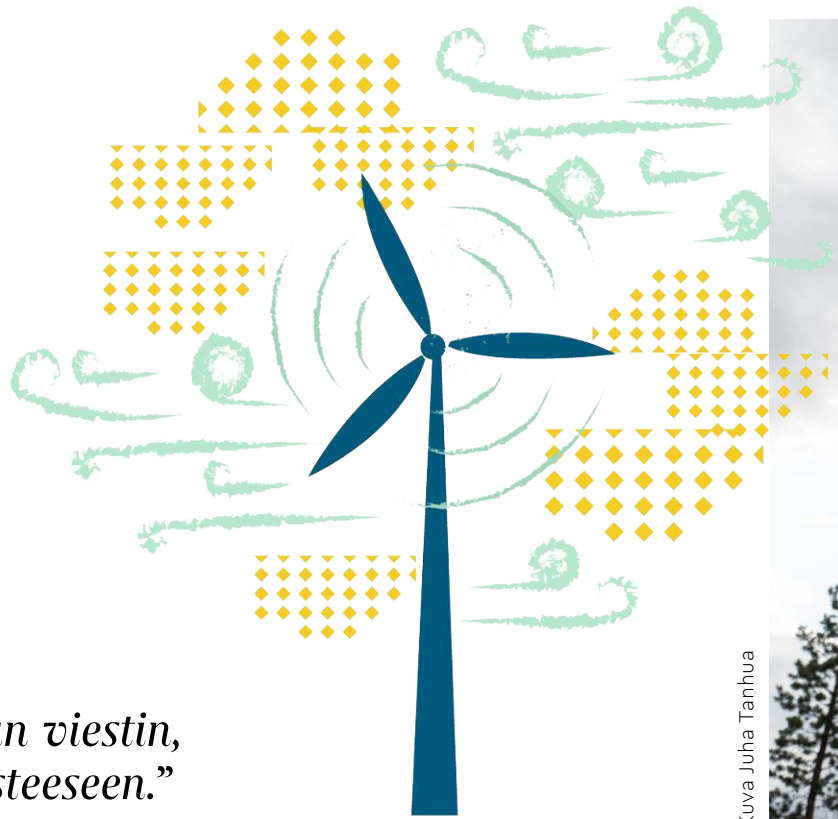
Jussi Hirvonen on laskenut omista ilmalämpöpumpuistaan kertyneitä säästöjä 1990-luvulta alkaen.

Jos pakkasta on yli 10 astetta, laitetaan kakluuneihin tulet ja ehkä patteritkin päälle.

Talon sähkön vuosikulutus on noin 13 000 kilowattituntia, ja sähkölasku on noin 1 500 euroa vuodessa. Enää en seuraa kulutusta yhtä tarkkaan kuin aikaisemmin, mutta tässäkin talossa säästöä tulee 30-50 prosenttia. Minusta tämä on tosi kohtuullista. Pumpun hinta on asennettuina noin 1 500–2 500 euroa. Tekniikka on kehittynyt valtavasti. Uusia pumppuja pystyy käyttämään jopa 30 asteen pakkasilla, ja pumpun todennäköinen käyttöikä on 10–15 vuotta.

On minulla kesämökilläkin ilmalämpöpumpput. Asensin ne sinne, kun ostin mökin 2006. Mökin pumppuja ohjaan tekstiviesteillä. Kun lähden mökille, laitan viestin, että nosta lämpötila 23 asteeseen. Pumppuja on monena kesänä tarvittu jäähdyttämiseenkin.”

”Kun lähden mökille, laitan viestin, että nosta lämpötila 23 asteeseen.”



Kuva Juha Tanhua

Hann
uude
lemp
kehu
asuin

CHIA-VANUKAS ALOITTA AAMUN PEHMEÄSTI

Chia-vanukas on helppo, herkullinen ja terveellinen aamu- tai välipala. Se syntyy hetkessä Risentan Chiasiemienistä, jotka ovat täynnä hyvää tekeviä hivenaineita, kuten Omega 3:a ja kalsiumia.

2 dl Santa Maria kookosmaitoa
3 rkl Risenta chiasiemeniä
1-2 rkl vaahterasirappia tai juoksevaa hunajaa

Päälle:

½ tuore mango
1 passionhedelmä
hieman minttua
TAI muita haluamiasi hedelmiä/marjoja

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja laita vanukas jääkaappiin tekeytymään 1-2 tunniksi tai yön yli.
2. Kun vanukas on valmis, lusikoi sitä lasisiin kerroksittain mangokuutioiden tai muiden hedelmien/marjojen kanssa.

Risenta



VEGAANINEN
GLUTEINITON

u Mäkinen on saanut Inarista
n kotipaikan lisäksi uuden
nimen: "En minä itseäni
vaan Huippu-Hannu tulee
paikan mukaan."



HANNU MÄKINEN, INARI

"Ei tarvitse pihistellä sähkön kanssa"

” TUOTAN ITSE täällä Inarin Joukkaisvaaralla kaiken tarvitsemani sähkön. Se on ollut minun valintani. Valtakunnan sähköverkko olisi vaaran juurella, jängän laidalla 350 metrin päässä mökistäni.

Joukkaisvaaralle tulin vuonna 1997. Rakensin 30 neliön hirsimökin, jossa on leveä katettu terassi ympärillä. Ensin se oli kesäpaikka, mutta yhdeksän vuotta sitten myin omakotitaloni ja kesämökki- ni Etelä-Suomesta ja siirsin kirjani Inariin. Inarissa olin asunut tiiviisti jo vuodesta 2001 lähtien.

Ajattelin liittyä sähköverkkoon, kun aloin viettää enemmän aikaa Inarissa kuin Etelä-Suomessa. Mutta kun hankin ensin aurinkopaneeleja ja lopulta tuulimyllynkin vuonna 2011, jätin valtakunnan sähköt sikseen. Olen eläkkeellä



MILLAINEN NÄLKÄ, SELLAINEN FRIGGS

Maukas. Terveellinen. Helppo.



FRIGGS MATKAEVÄÄT

Rakastettu supersuosikki
nyt myös kätevässä

5 KPL ANNOSPAKKAUKSESSA.
Mahtuu kätevästi reppuun/pulpettiin,
treenikassiin, käsilaukkuun...



FRIGGS

PORE JOKA MAKUUN



UUTUUS!

COLAHTAA
KOKO
PORUKALLE

Sokeriton. Kofeiiniton. Raikas.

FRIGGS



ARVONNOUSUA VAIKEA ENNAKOIDA

Asunnon arvonnousu kiinnostaa aina ison remon-
tin teettäjää. S-Pankin Päivi Huttunen muistuttaa,
että asunnon arvon määrittää aina markkina-
tilanne, se mitä ostajat ovat valmiita maksamaan
siitä. Asunnon varustetaso vaikuttaa, mutta
kaikki parannukset eivät siirry suoraan hintaan.
"Hyvin suunniteltu ja toteutettu energiaremontti
näkyvät kuitenkin asumismukavuutena sekä läm-
mityslaskun ja hiilijalanjäljen pienenemisenä."

oleva tolppa-apina eli sähköasentaja, ja osaan
sähköasiat.

NYT MINULLA ON kahdeksan aurinkopaneelia
maassa, tuulimylly, varalaitteena dieselillä käyvä
aggregaatti ja hyvä akusto sähkön varastointiin.
Aurinkopaneeleissa on laskennallista tehoa 1340
wattia, ja tuulimyllyssä on 4 kilowattia.

Ei minun sähkön kanssa tarvitse pihistellä, sitä
riittää. Minulla on kaikki normaalit huushollin

*"Tuulimyllystä
kuuluu
jonkinlainen
humina,
mutta en enää
huomaa sitä."*

laitteet imurista pakasti-
meen ja mikroon asti.
Sähkökiuaskin minulla
on. Kun akut täyttyvät,
ylimääräinen sähkö
ohjautuu kiukaaseen.
Se taas toimii mökin ja
saunan peruslämmityk-
senä. Mökin kuitenkin
lämmittän pääasiassa
puilla.

Joukkaisvaara on
tuulinen paikka, ja
mylly pyörii paljon.

Generaattori on 14 metrin pylvään nokassa, potku-
rin halkaisija on viisi metriä. Joka sunnuntai kirjaan
myllyn lukemat ylös. Mylly tuottaa sähköä vuoro-
kaudessa keskimäärin 8,7 kilowattituntia. Vuodessa
se tuottaa noin 3000–4000 kilowattituntia. Se on
suunnilleen saman verran kuin kerrostalokaksio
tai -kolmio keskimäärin kuluttaa.

Tuulimylly on noin 30 metrin päässä talostani.
Siitä kuuluu jonkinlainen humina, mutta en enää
huomaa sitä. Sen huomaan, jos ääni muuttuu.
Silloin pistän tolppapakengät jalkaan ja kipuan katso-
maan, mikä myllyllä on hätänä.

Ei minulla mitään ideologiaa ole valintani takana,
tykkään asua näin. Seitsemänkymmentä metriä
korkean vaaran laella on rauhallista ja niin hiljaista,
että kuulee omat ajatuksetkin. Seurana minulla on
kaksi isoa koiraa, leobergiläinen ja bernhardilainen,
syksyllä tulee vielä newfoundlandinkoiran pentu.
Eikä Inarin Nesteelle kahville ole kuin 20 kilomet-
riä suuntaansa." ■

Kampanjassa mukana myös viljapatukka-monipakkaukset!



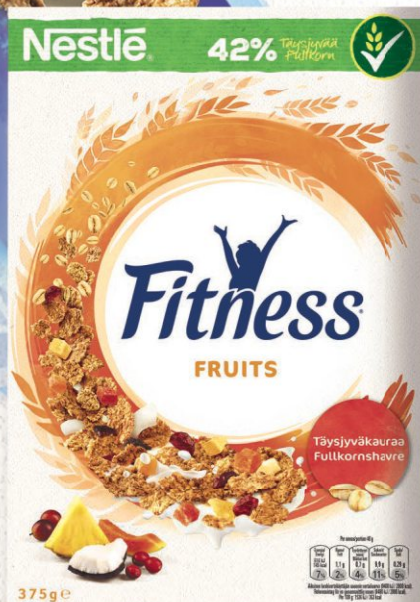
Osta 3

Fitness kampanjatuotetta*
– saat littala Kastehelmi kynttilälyhdyn!

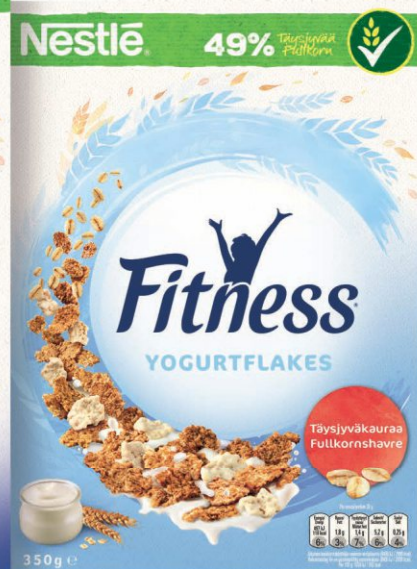


Arvo 15,90 €

iittala



Valikoima vaihtelee myymälöittäin



Osta 3 Fitness kampanjatuotetta*



Ota kuva ostoskuitista, lataa kuva ja yhteystietosi kampanjasivulle



Saat upean littala Kastehelmi kynttilälyhdyn



www.fitnesskampanja.fi

Kampanja voimassa **1.10. – 31.10.2019**. Palkintoja rajoitettu määrä. Enintään 3 palkintoa/osallistuja. Tarkemmat ohjeet ja säännöt kampanjasivulla www.fitnesskampanja.fi. *Kampanja koskee Fitness 350 g, 375 g, 600 g ja 625 g murotuotteita sekä Fitness 6 x 23,5 g ja 8 x 23,5 g viljapatukkamonipakkauksia.

LISÄÄ MAKUA RUOKIIN URTEKRAMIN TAHNOILLA

AINA LUOMUA • MAIDOTTOMIA • GLUTEENITTOMIA • VEGAANISIA



URTEKRAM TAHINI



URTEKRAM VIHREÄ PESTO



PÄHKINÄTÖN



Always organic®



URTEKRAM SMOOTH MAAPÄHKINÄVOI



URTEKRAM CRUNCHY MAAPÄHKINÄVOI

URTEKRAM.FI

Somevaikuttajat **Minni Väärä**, 36, ja **Paju Purovuo**, 30, ottivat kolme vuotta sitten vastaan kuukauden vegaanihaasteen. Haastekuukausi täyttyi, mutta naiset jatkavat vegaaneina. *PS Olen vegaani* -tilillä on Youtubessa noin 26 000 seuraajaa. Naisten IG-kanavilla, *Pajunkissa* ja *Minnihei*, on molemmilla yli 10 000 seuraajaa. Minnin perheeseen kuuluu kaksi kouluikäistä lasta, Paju jakaa talouden miehensä kanssa. Molemmat asuvat Helsingissä.

Miten teistä tuli vegaaneja?

Minni: Jätin punaisen lihan jo 10 vuotta sitten, mutta söin vielä pitkään kalaa ja maitotuotteita. Mitä enemmän lihan- ja maidon tuotannon ympäristövaikutuksista uutisoitiin, sitä enemmän kiinnostuin vegaanisesta ruokavaliosta.

Paju: Tapasimme juoksukoulussa. Meitä yhdistivät kiinnostus vegaaniseen ruokavalioon ja myös videoiden tekemiseen. Päätimme yhdistää nämä kaksi.

Miten vegaanius muutti ostokäyttäytymistänne?

Minni: Alussa kaupassa meni paljon aikaa, kun piti tarkistaa vegaanituotteet.net-palvelusta, onko tuote vegaaninen tai lukea tuoteselosteiden pientä pranttia. **Paju:** Olen huithapelimpi kuin Minni, enkä ottanut vegaanihaastetta alussa niin pilkulleen. Saatoin tilata pizzan tavallisella juustolla, koska ajattelin, että eihän sitä voi korvata. Juustosta luopuminen on monen vegaaniksi ryhtyvän koetinkivi. Sittemmin olen löytänyt hyviä vegaanijuustoja.

Mitä muuta uutta vegaanisuus on tuonut ostoskoriinne?

Minni: Enemmän pähkinöitä ja siemeniä, soijarouheen, kauramaidon ja monet uudet vihannekset.

KOLME VUOTTA KASVIKSILLA

PS Olen vegaani -kanavan perustajien ruokavalion muutos muutti myös heidän ostokäyttäytymistään.

Parsakaali on Pajun ja Minnin lempikasvis, jossa on hyvän maun lisäksi paljon vegaanille tärkeää proteiinia.



Kaikki maistamani vegaaniset jätteet ovat ihania.

Paju: Pikaruokani on nykyään paistettu tofu ja parsakaali.

Pohditteko hiilijalanjälkeänne?


Minni: Kyllä sitä tulee mietittyä.

Paju: Välillä iskee ilmastoahdistus, mutta toisaalta vegaanina tunnen tekeväni jo jotain ilmaston eteen. Enkä usko, että hyödyttää ajatella epätoivon kautta – kaikkiin haasteisiin on olemassa ratkaisu.



HIILIVAIKUTUS NÄKYVILLE OMAT OSTOT -PALVELUUN

- Omat ostot -palvelun avulla voi tarkastella omia ostotietojaan ja seurata kulutustaan.
- Syyskuun lopusta lähtien palvelussa on näkymä, jonka avulla kuluttajat voivat seurata omien ruokaostostensa hiilivaikutusta tuoteryhmätasolla.
- Omat ostot -palvelun löydät S-mobiilista Oma Kauppa -osiosta tai kirjautumalla S-kanavalle.



21-vuotias Vinha-Liinu saa nykyisin viettää mukavia eläkepäiviä Kangasalla. Tammalla on omat Facebook-sivut nimellä Vinha-Liinu Suomenhevonen.

Porkkanoita rakastava filmitähti

teksti KAISA HAKO kuva MARJAANA MALKAMÄKI

Pekka Pusan ja Kaija Hyvösen perheessä Bonukset käytetään Vinha-Liinin kustannuksiin.

P arinkymmenen kilon porkkanasäkistä riittää Vinha-Liinulle maiskuteltavaa pari viikoksi. 21-vuotias suomenhevostamma rakastaa porkkanoita, mutta on sillä muitakin mieliherkkuja:

”Myös omenat ja kuivat perunalimpun palat maistuvat sille – ja Supersalmiakki”, kertoo nokialainen

Pekka Pusa, joka hankki Vinha-Liinin yhdeksän vuotta sitten puolisonsa **Kaija Hyvösen** kanssa.

Hevonen ei ole harrastuksista edullisimpia. Pusa ja Hyvönen päättivät joitakin vuosia sitten ryhtyä käyttämään S-tilille kertyviä Bonuksia Vinha-Liinin kustannusten kattamiseen.

”Eivät Bonukset siihen yksin riitä, sillä pelkästään tallipaikka maksaa vajaat 700 euroa kuussa”, Pusa toteaa.

”Me kumpikin laitamme lisäksi hevostilille rahaa kuukausittain.”

VINHA-LIINULLA ON täysihoitopaikka arvostetussa tallissa Kangasalla. Vähintään kolmena iltana viikossa Pusa ja Hyvönen ajavat sen luo suoraan töistä Tampereelta. Tallilla touhutessa vie rähtää kerralla helposti monta tuntia. Vinha-Liinu ei enää kilpaile, mutta liikuntaa se tarvitsee silti päivittäin. Pusa ja Hyvönen taluttavat, juoksuttavat, ratsas-

tavat tai ajavat valjakolla. Vaihtelu on tärkeää, sillä hevostakin kyllästyttää yksipuolisuus.

Pariskunta innostui hevosista aikuisiällä. Hyvösellä oli taustalla lapsuuden hevosharrastus, mutta Pusa ei ollut ikinä koskenutkaan hevoseen.

”Ensin kävin ratsastuskoulua. Sitten innostuin valjakkoajasta ja rupesin kisaamaan. Se oli tosi kiva harrastus”, hän kuvailee.

Harrastuksen myötä pariskunta tutustui talleilla Vinha-Liinuun, jolla oli kisattu koulu- ja esteratsauksessakin. Se on myös filmitähti.

”Se on esiintynyt esimerkiksi *Raja 1918*

-elokuvassa. *Täällä Pohjantähden alla* -elokuvan kakkososassa se on Akselin hevonen”, Pusa kertoo.

KUN HEVONEN tuli myyntiin, Pusa ja Hyvönen halusivat ostaa sen omakseen.

”Eräällä tallilla Vinha-Liinu oli saanut lempinimen Sitruuna, koska se näyttää aluksi vieraille nyrpeää naamaa. Oikeasti se on kuitenkin helppo ja kiltti. Vähitellen siitä on tullut meille kuin perheenjäsen, eikä sitä voisi pois antaa.”



Mihin sinä käytit S-ryhmän ostoksista kertyneet Bonukset? Lähetä tarinasi sähköpostilla osoitteeseen yhteishyva.toimitus@sok.fi.

*Vinha-Liinu
oli mukana
Täällä
Pohjantähden
alla -elokuvassa.*

SYKSYN DORO MATKAPUHELIMET



Doro 8080

Tyylikäs, laadukkaalla kameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Biometrinen tunnistautuminen mahdollistaa turvallisen käytön ilman salasanoja. 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. Ominaisuuksia mm. taskulamppu, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: musta. www.doro.fi

Tyylikkääät suihku- ja
nestesaippuat sisältävät
kallisarvoisia öljyjä,
ihastuttavat tuoksuillaan ja
jättävät ihollesi samettisen
pehmeän tunteen!



UUTUUS

SO LUMINOUS
Macadamiaöljyä ja pionin uutetta

JUST FABULOUS
Avokadoöljyä ja iiriksen uutetta

SO RADIANT
Kookos- ja laventeliöljyjä



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

VOIMAA HILJAISUUDESTA

Hiljaisuus auttaa oppimaan ja luomaan uutta.
Jo vartin oleskelu luonnon rauhassa tasaa sydämen sykkettä,
alentaa verenpainetta ja lievittää stressiä.

teksti NINA RIIHIMAA

1

STRESSI HELPOTTA

Hiljaisuus vähentää stressiä. Melu tai äkillinen kova ääni puolestaan aiheuttaa pakene tai taistele -reaktion. Kun ääntä on jatkuvasti liikaa, elimistö jää pysyvään hälytystilaan. Se tuottaa stressiä.

Hiljaisuus ei tarkoita äänettömyyttä vaan sitä, että voi kuulla pieniä ääniä, joita ei muutoin kuule tai huomaa kuunnella. Useimmat rauhoittuvat metsässä, minne kuuluu vain harvakseltaan vaimeita ihmisen toiminnasta aiheutuvia ääniä. Suomalaiset hiljentyvät myös kesämökillä ja saaristossa sekä kaupunkiympäristössä virkistymetsissä ja puistoissa.

Tutkimusten mukaan jo 15 minuutin oleskelu luonnon rauhassa käynnistää elpymisen stressistä.

Lähde: Tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen & co: Mitä tiedetään metsien terveyshyödyistä?, terveysportti.fi

2

SYDÄN TYKKÄÄ

Sydän nauttii hiljaisuudesta. Melun on tutkimuksissa todettu liittyvän verenpainetautiin ja sepelvaltimotautiin. Myös yhteyttä aivohalvausriskiin tutkitaan.

Melun katsotaan vaikuttavan haitallisesti terveyteen, kun asuu alueella, jossa keskimääräinen äänenvoimakkuus ulkona ylittää päivällä 55 desibeliä ja yöllä 50 desibeliä.

Jatkuva häly nostaa muun muassa verenpainetta ja sykkettä. Vastaavasti oleskelu hiljaisuudessa laskee lukemia. Siksi ainakin osaksi aikaa päivästä kannattaisi hakeutua hiljaisuuteen. Siihen voi riittää kävely lounastunnilla työpaikan läheisessä puistossa tai metsässä.

Lähde: Ympäristötarkastaja Anu Haahla ja projektitutkija Marja Heinonen-Guzejev: Melun terveysvaikutukset ja ympäristömelun häiritsevyys, hel.fi

Kuvat Getty Images



3

KESKITTYMINEN PARANEE

Ajattelu, oppiminen ja keskittyminen tarvitsevat hiljaisuutta. Lapset ovat vielä aikuisiakin herkempiä melulle. Pyrkimys melun vähentämiseen koululuokissa ja muissa oppimis-ympäristöissä onkin ensiarvoisen tärkeää.

Erityisen häiritsevää on puheesta muodostuva taustahäly. Se heikentää muistia, keskittymistä, lukemaan oppimista ja luetun ymmärtämistä. Kuulo nappaa keskustelusta sanan sieltä, toisen täältä, eikä keskittymisestä meinaa tulla mitään.

Avokonttorit ovat ääniolosuhteiltaan haastavia aikuisille. Siksi tarvitaan hiljaisia tiloja keskittymistä ja syventymistä vaativiin tehtäviin. Jotkut saavat apua kuulokkeilla kuunnelluista luonnonäänistä tai rauhallisesta musiikista.

Lähde: Ylilääkäri Mirja Luotonen: *Melu, kielelliset taidot ja oppiminen*, kaypahoito.fi

NAUTI KODIN
HILJAISUUDESTA:
PIENET MUTTA
TUTUT ÄÄNET
EIVÄT RIKO RAUHAA.



4

LUOVUUS KUKOISTAA

Luovuus kysyy toisilla hiljaisuutta, toisilla ajattelun moottorina toimii kävely, kutominen tai muu pikku-askartelu. Tutkijat sanovat hiljaisuuden olevan aivoille joutokäyntiä, joka kytkeytyy päälle, kun huomio ei kohdistu ulkoisiin ärsykkeisiin.

Hiljaisuudessa ajatukset alkavat harhailla vapaasti: unelmoimme, muistelemme vanhoja tapahtumia ja suunnittelemme uutta. Oleellista on, että aivojen vapaa harhailu ei keskeydy vaikka äkilliseen ääneen.

Hiljaisuus tuntuu sopivan erityisesti niille, jotka tekevät yksin luovaa työtä, oli se sitten maalaamista, kirjoittamista tai jotain muuta.

Lähde: Outi Ampuja: *Hyvä hiljaisuus* (Atena, 2017).

5

MYÖNTEISYYS LISÄÄNTYY

Hiljaisuudessa oleskelua voi kokeilla myös, jos haluaa katkaista kielteisen ajattelun kierteen. Hiljaisuus näyttäisi lisäävän myönteisyyttä tai edistävän myönteisten ajatusten syntymistä.

Surussa hiljaisuus voi tuoda lohtua. Esimerkiksi luonnonrauha antaa osalle meistä voimia ponnistaa eteenpäin vaikeiden elämäntapahtumien jälkeen.

Hiljaisuus voi olla myös sisäistä hiljaisuutta: keskittymistä syvälliseen mietiskelyyn tai haltioitumista taiteen äärellä. Erilaiset hiljentymisretriitit ovatkin kasvattaneet suosiotaan.

Lähde: Filosofian tohtori Anna Vatanen: *Suomalainen hiljaisuus -tutkimus*, tieteestajataiteesta.fi

Asiantuntija: Dosentti, tutkija Outi Ampuja, Helsingin yliopisto. Ampuja toimii liikenne- ja ympäristöalan asiantuntijatehtävissä. Kirjoittanut kirjan *Hyvä hiljaisuus* (Atena, 2017) ja toimittanut korvalääkäri Miikka Peltomaan kanssa kirjan *Huutoja hiljaisuuteen. Ihminen ääniympäristössä* (Gaudeamus, 2014).



always
discreet

UUTUUS

Erinomaista suojaa virtsankarkailuun

Kolmasosa yli 18-vuotiaista naisista kokee virtsankarkailua.

Me uskomme, että virtsankarkailu ei saisi häiritä arkielämää. Uudet Always Discreet tuotteet sitovat nesteen geeliksi, pitäen suojan kuivan tuntuksena ja mukavana käyttää, jotta sinä voit elää elämäsi täysillä, always.

Dermatologisesti
testattu tuoteperhe
virtsankarkailuun.



Valikoima vaihtelee myymälöittäin



Astele puukaupunkien sydämeen

Kävelyretki hyvin säilyneessä puukaupungissa on kuin matka menneeseen – ja silti tätä päivää. Pekka Kärki on ollut mukana monen vanhan puukaupungin osan pelastamisessa. Vieraille ainakin näissä hänen suosikeissaan.

teksti NINA RIIHIMÄÄ



Wanhassa Raahessa on noin 150 vanhaa asuintalaa ja parisataa talousrakennusta. Kuvan Rantakatu ja Museonranta rajaavat Wanhassa Raahen länsireunaa.

Kuvat Minna Kurjenluoma, Leena Harju/Visit Raabe, Bruce Shasmine/Visit Finland, Vastavalo ja Visit Pietarsaaren seutu



Raabe

MISSÄ? Kenraalikuvernööri Pietari Brahen aloitteesta 1649 perustettu kaupunki Pohjois-Pohjanmaalla Perämeren rannalla.

MIKÄ? Raabe on malliesimerkki suurvalta-ajan ruutukaupungista, jossa on suorat ja leveät kadut. Sen rakennuskanta on 1700- ja 1800-luvuilta ja edustaa uusklassismia. Vauras porvaristo ja laivanvarustajat rakennuttivat näyttävät talonsa keskustaan, merimiehet ja käsityöläiset saivat pystyttää pienet talonsa kaupungin laitaosiin. Syksyllä 1810 syttynyt tulipalo tuhosi kolme neljäsosaa kaupungista, mutta se rakennettiin uudelleen. Satama on siirretty uuteen paikkaan. Maannousema mataloitti kaupunginlahden, eivätkä purjelaivat enää päässeet vanhaan satamaan Rantakadun varteen.

Kannattaa vierailla rannan Pakkahuoneella, jossa toimii Suomen vanhin paikallismuseo. Siellä on muun muassa merimiesten kaukomailta tuomia esineitä sekä palaneen kirkon maalaus- ja veistoskoristelua 1600-luvulta. Näkemisen arvoinen on myös maailman vanhin sukelluspuku.

MITÄ ERITYISTÄ? Raahen puutaloalue oli 1960-luvulla uusiutua kerrostalokaupungiksi.

Pekka Kärki oli nuorena ylioppilaana mukana tutkimassa ja tallentamassa vaaran alla ollutta rakennusperintöä. ”Vaikka sinne tänne on tullut uudisrakennuksia, voi sanoa, että Wanha Raabe on vielä pääosin tallella ja edustaa pohjoismaista puukaupunkia kunniakkaasti.” →

”Wanha Raabe on vielä tallella ja edustaa pohjoismaista puukaupunkia kunniakkaasti.”



PEKKA KÄRKI, 79

● Museoviraston rakennushistorian osaston johtaja, eläkkeellä vuodesta 2003.

● Asuu Helsingin Taivaskallion 30-luvulla rakennetussa puutalossa. Vaimo, 2 lasta ja 4 lastenlasta.

● Toiminut aktiivisesti kulttuuriperinnön vaalimisessa kansainvälisesti ja erityisesti Pohjoismaissa. Palkittu tiedonjulkistamisen valtionpalkinnolla yhdessä Henrik Liliuksen kanssa toimittamastaan kirjasta *Suomen kaupunkirakentamisen historia*.



Nurmes

MISSÄ? Nurmeksen kauppala perustettiin 1876 Pohjois-Karjalan elinkeinoelämän elvyttäjäksi. 1880–1930-luvuilta peräisin olevat puurakennukset ovat pääosin

vielä jäljellä.

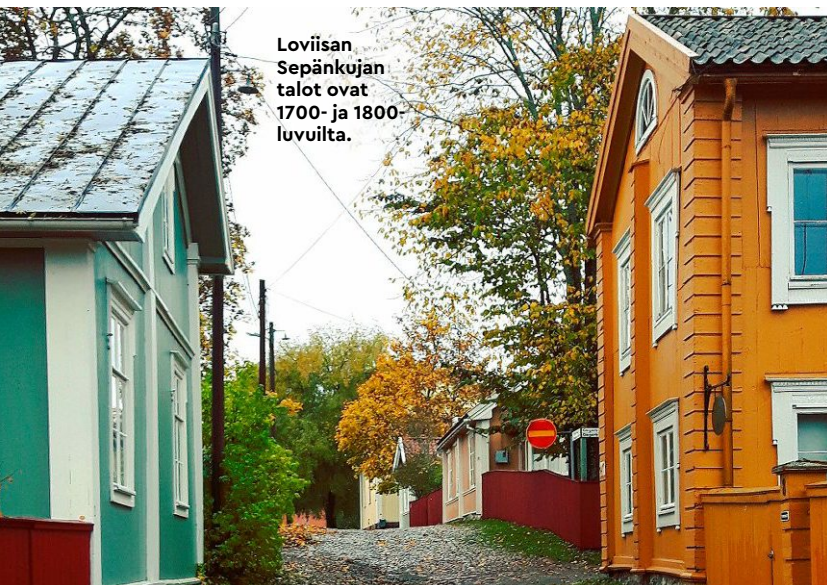
MIKÄ? Lääninarkkitehti **Ferdinand Öhmanin** laatimassa Nurmeksen empire-henkisessä ruutuasema-kaavassa on leveät kadut paloturvallisuuden takia. Puu-Nurmes-nimensä kaupunginosa sai kymmenistä puutaloista ja katujen varsille istutetuista koivuisista, jotka antavat edelleen leimansa näkymälle. Alueelta on komeat järvinäkymät Pieliselle ja Nurmesejärvelle.

Kuten niin monessa muussakin puukaupunginosassa myös Puu-Nurmesta on haluttu purkaa. Keskustan komean kaupunginsairaalan tuhoamisesta nousi meteli 1980-luvulla, mikä vahvisti asukkaiden tahtoa ylläpitää ja kunnostaa hienot vanhat talonsa. Nykyisin Puu-Nurmes on paitsi suosittu asuinalue myös tunnettu matkailunähtävyys.

MITÄ ERITYISTÄ? ”Nurmes on omassa lajissaan, entisenä kauppalana, hienoin historiallinen puutalo-alue. Ehkä vain Ikaalinen on sen kanssa samassa sarjassa”, Pekka Kärki arvioi.



Puu-Nurmeksen alue sijaitsee aivan keskustan tuntumassa. Nurmes tunnetaan koivujen kaupunkina.



Loviisan Sepänkujan talot ovat 1700- ja 1800-luvuilta.



Loviisa


MISSÄ? Rannikkokaupunki Loviisa sijaitsee Uudellamaalla, reilun tunnin ajomatkan päässä Helsingistä.

MIKÄ? Loviisan rakentaminen ajoittuu samaan aikaan Suomenlinnan kanssa, ja myös Loviisasta suunniteltiin linnoituskaupunkia Venäjän valloitetun Kymenlaakson pikkuvihan aikana. Muureista toteutettiin kuitenkin vain pieniä osia, ja rajalinnoituksen rakentaminen keskeytyi Svartholmaan. Linnoitusten eteläpuolelle Loviisassa nousi kauppa- ja porvariskaupunginosa. Vanhin säilynyt puutalo on Degerbyn rusthollin sivurakennus vuodelta 1695, jossa toimii nykyään ravintola Degerby Gille.

Onneli ja Anneli -elokuvat on kuvattu Loviisan viehättävissä maisemissa. Tyttöjen talo löytyy Kapelipuiston leikkipuistosta. Matkailutoimiston kartan avulla voi tutustua kuvitteelliseen Kissanmintun kaupunkiin.

MITÄ ERITYISTÄ? ”Myös Loviisan puutalot ovat olleet uhanalaisia, mutta ne pelastuivat 1960–70-lukujen purkukiihkolta. Nykyään Loviisan asukkaat ovat hyvin säilyttämishenkisiä. He levittävät hyviä kunnostusperiaatteita muidenkin vanhojen puutalojen omistajille”, Pekka Kärki iloitsee. Sisälle koteihin pääsee kurkistamaan esimerkiksi Loviisan joulussa.

”Loviisan asukkaat levittävät hyviä kunnostusperiaatteita muidenkin puutalojen omistajille.”



Kristiinankaupungin Kissanpiiskaajankuja on Suomen kapeimpia katuja.



Kristiinankaupunki

MISSÄ? Vuonna 1649 perustettu Kristiinankaupunki sijaitsee Pohjanmaalla, Selkämeren rannalla.

MIKÄ? Kristiinankaupunki ei ole koskaan palanut niin kuin useat muut puukaupungit, ja siksi siellä on paljon upeita vanhoja taloja: lähes 300 puisesta rakennuksesta valtaosa on 1700- ja 1800-luvulta, mutta niissä saattaa olla osia 1600-luvulta. Asemakaava on alkuperäinen ruutukaava kapeine katuineen ja tiiviine puutalorivistöineen. Rannan tuntumassa asuivat laivanvarustajat ja kauppiasporvaristo, työväki ja merimiehet asuivat pienemmissä taloissa syrjemmällä.

Kun astelee Kauppatorille kaupungin keskustasta yli 300-metristä kivisiltaa pitkin, voi ihailla kaupunkia panoraamana, jossa korkeimpina kohoavat kirkkojen ja raatihuoneen tornit. **MITÄ ERITYISTÄ?** 1960-luvulla puutaloja haluttiin kovasti purkaa ja rakentaa tilalle kerros- ja liikelatoja. Museoviraston rakennushistoriallisella osastolla työskennellyt Pekka Kärki sai kaupunginhallituksen jäseneltä kipakat ohjeet: ”Jos te maisteri Kärki tietäisitte, kuinka teitä vihataan kaupungissamme, ette koskaan enää tulisi tänne.” Ilmapiiri muuttui hiljalleen, ja 1970-luvulla kaupungille tehtiin suojeluasemakaava.



PARHAAT MOKKAPALAT

POHJA 275 G VOITA • 5 DL VEHNÄ-JAUHOJA • ¼ DL VAN HOUTEN KAAKAOJAUHETTA • 4 TL LEIVIN-JAUHETTA • 5 MUNAA • 4 DL SOKERIA • 2 ½ DL MAITOA

KUORRUTE ¼ DL KAHVIA • 6 DL TOMUSOKERIA • ¼ DL VAN HOUTEN KAAKAOJAUHETTA • 100 G VOITA • NONPARELLEJA

Sulata voi. Sekoita kuivat aineet (paitsi sokeri) keskenään.

Vatkaa huoneenlämpöiset munat ja sokeri kulhossa vaaleaksi vaahdoksi. Lisää vahtoon vuorotellen jauhot, voisula ja maito muutamassa osassa, samalla vatkatien.

Kaada taikina syvälle uunipellille ja paista 220-asteissa uunissa 12–15 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä sen aikaa kun teet kuorrutetta.

Valmista kahvi ja mittaa valmiiksi. Sekoita tomusokeri ja kakaopohja keskenään. Sulata voi paksupohjaisessa kattilassa. Kaada tomusokeriseosta osissa voin sekaan ja sekoita vispilällä, kunnes sokeri on sulanut voihin. Lisää välillä kahvi, se silottaa seoksen. Anna kiehua välillä.

Kun kaikki tomusokeri on sulanut voin joukkoon ja seos on paksua ja kiiltävän tasaista, kaada se jäähtyneen pohjan päälle ja tasoita nopeasti lusikalla tai nuolijalla. Ripottele päälle nonparelleja. Leikkaa paloiksi terävällä veitsellä, kun kuorrute on jähmettynyt.



VÄHÄN VAATIVAMPAAN MAKUUN
suklaamaailma.fi



Pietarsaarella osoitteessa Alholminkatu 19 sijaitsee Skatan ensimmäinen kivitalo. Se on rakennettu vuonna 1911.

Skata on yksi Suomen suurimmista yhtenäisistä puutaloalueista.



Pietarsaari

MISSÄ? Pohjanmaan rannikolla sijaitsevan Pietarsaaren puutaloalue, Pohjoisnummi (tai pietarsaarelaisittain Skata), on perustettu kaupungin keskustan pohjoispuolelle 1800-luvun alussa.

MIKÄ? Skata oli alkujaan merimiesten, työläisten ja muun köyhälistön asuinalueita. Moni sai toimeentulonsa Strengbergin tupakkatehtaalta. Taloudelliset vaikeudet ajoivat aikanaan myös **J. L. Runebergin** lapsuudenperheen asumaan Skatan tuntumaan. Talo sijaitsee edelleen Satamakadulla.

Nykyään Skata on yksi Suomen suurimmista yhtenäisistä puutaloalueista ja haluttua asuinalueita. Aasukat heräsivät 1970–80-luvuilla tajuamaan alueen arvon ja kunnostivat puurakennukset nykyaikaisiksi asunnoiksi. ”Onneksi aikanaan suunniteltuista jopa 8-kerroksista uudisrakennuksista luovuttiin”, pelastamissuunnitelmiin osallistunut Pekka Kärki toteaa.

MITÄ ERITYISTÄ? Skatan viehättäviin taloihin tustuu parhaiten kävellessä. Kaupungin historiasta muistuttavat merihenkiset koristeet. Joulukuussa talojen ikkunoihin rakennetaan jouluasetelmia, jotka avataan yksi kerrallaan ohikulkijoiden katseltavaksi joulukalenterin tapaan. ■

MAJOITU & SYÖ

Länsirannikolla sijaitsevien Kristiinankaupungin, Pietarsaaren ja Raahen voi yhdistää samalle kierrokselle. Matkan varrella on monia kivoja majoitus- ja ruokapaikkoja.

Kristiinankaupunki:

Kristiinankaupungista voi siirtyä yöpymään Vaasaan, missä Original Sokos Hotel Vaakunassa on persoonallisia teemahuoneita. Vaasan ravintoloista voi mainita esimerkiksi Kokokanan, VENNin tai steampunk-henkisen pubin Butcher & Banker.

Pietarsaari: Majoittumapaikaksi sopii esimerkiksi Original Sokos Hotel Kaarle Kokkolassa. Kokkolan Amarillo tarjoaa runsaita Mad Mex -annoksia.

Raah: Raahesta voi ajella Ouluun nauttimaan Break Sokos Hotel Edenistä kylpylöineen. Ravintoloita Oulussa ovat esimerkiksi ranskalainen bistro Frans & Camille, Vanhan paloaseman baari ja Grill it!

Loviisa: Loviisasta on noin puolen tunnin ajomatka Kotkaan, missä voi majoittua uudistuneella Original Sokos Hotel Seurahuoneella. Niin ikään uudistuneita ovat kotkalaisravintolat Frans & Rosalie, Amarillo ja VENN.

Nurmes: Nurmeksen majoittujan kannattaa kokea Break Sokos Hotel Bomba ja ruokailla viihtyisässä ravintola Trattoriassa tai karjalaisessa hirsirakennuksessa sijaitsevassa perinteikkäässä Ravintola Bombassa.

Lisätietoja: sokoshotels.fi ja raflaamo.fi

Viisivuotiaan tamperelaisen bordercollie Lyylin kirkkaat silmät ja kiiltävä turkki paljastavat ruokavalion olevan kunnossa.



KATSE KOIRAN RUOKAKUPPIIN

Jokainen koira ansaitsee yksilöllisen, monipuolisen ruokavalion. Oikeanlainen ruokavalio näkyy karvakaverin käytöksessä, ihossa ja katseessa.

Oikeanlainen ruokavalio on koiran hyvinvoinnin perusta. Koiran ruokintaan ei kuitenkaan voi soveltaa samoja sääntöjä kuin ihmisen. Lyhyen ruuansulatuselimistön vuoksi koiran pääasialliset ravintoaineet ovat eläinproteiini ja rasva.

Koirat ovat yksilöitä siinä missä ihmisetkin, joten yhdelle sopiva ruokavalio ei välttämättä käy toiselle. Ruokintaan vaikuttavat koiran ikä, aktiivisuus, yliherkkyydet ja allergiat sekä terveydentila. Monipuolinen ruokavalio ylläpitää koiran terveyttä, ja siksi siihen kannattaa panostaa.

”Koiran suoliston mikrobien kehittymisen kannalta on tärkeää, että koira tottuu sietämään eri ruoka-aineita. Jo pentuvaiheessa koiralle kannattaa antaa erilaisia ruokia, kuten valmista märkäruokaa ja jauhelihaa”, kertoo Hau-Haun ruokinta-

vastaava **Kaisa Mäkinen**.

Kun koira saa yksilöllisiin tarpeisiinsa sopivaa, monipuolista ruokaa, huomaa sen karvakaverin käytöksestä, kiiltävästä turkista, kestävästä kynsistä ja kirkkaista silmistä. Myös koiran jätökset kertovat ruokavalion sopivuudesta. Vatsan tulee toimia säännöllisesti ja ulosteen olla kiinteää. Koiran hyvinvoinnin seuraamiseen voi ulkoisten merkkien katselemisen lisäksi käyttää myös hajuai-
”Koira saa haista koiralta, mutta voi-makas hiiainen tai rasvainen haju kielii yleensä siitä, että on aika tarkastaa ruokavaliota”, Mäkinen summaa.

Valmisruoka on koirakansalle mieluisa ja vaivaton tapa koiran ruokintaan. Käytetyt raaka-aineet on listattu pakkausmerkintöihin siinä järjestyksessä, mitä valmiste sisältää eniten. Tarkasta siis, että ensimmäisin merkintä on eläinproteiinit ja rasvat.

Valmisruoka on koirakansalle mieluisa ja vaivaton tapa koiran ruokintaan. Käytetyt raaka-aineet on listattu pakkausmerkintöihin siinä järjestyksessä, mitä valmiste sisältää eniten. Tarkasta siis, että ensimmäisin merkintä on eläinproteiinit ja rasvat.

KOLME HYVÄÄ VALINTAA KOIRAN RUOKAKUPPIIN



LISÄÄ MAKUA!

Taastusti maistuva, lihaisa **Kana-annosateria** maistuu kaikenkokoisille koirille sellaisenaan tai kuiva-muonan kanssa. Helppokäyttöinen annospussi on vaivaton ottaa mukaan esimerkiksi koiran kanssa matkustaessa. Ateria ei sisällä vehnää, soijaa eikä säilöntä- tai väriaineita.



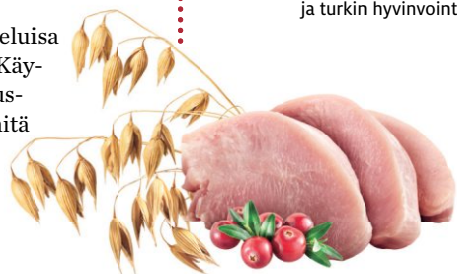
MAKKARAA MONELLA TAVALLA

Makkaraa voi tarjota koiralle esimerkiksi paloina, siivuna tai hakkeluksena. Se sopii tarjottavaksi sellaisenaan tai kuivaruoan seassa. Makkaran avulla koiraa voi myös palkita. Uutuustuote **Viljaton makkara Siipikarja** on lihaisa ja viljaton täysravinto kaikenkokoisille aikuisille koirille. Se sisältää ainoastaan kalkkunaa ja kanaa sekä kasvipiperisiä tuotteita.



HERKKÄVATSAISELLE KAVERILLE

Kalkkuna-kaura-täysravinto sopii kaikenkokoisille aikuisille koirille. Perinteisten viljojen sijaan ruoassa on käytetty vain kauraa. Kaura on luontaisesti gluteeniton ja sisältää välttämättömiä Omega-6- ja Omega-3-rasvahappoja, jotka tukevat muun muassa ihon ja turkin hyvinvointia.



**Hiusten
hellimisviikko
14.-20.10.**

-40%

KAMPAAMOALAN HUIPPUMERKEISTÄ

PROFESSIONAL
SEBASTIAN.

NIOXIN

4
SYSTEME

MARASBE

GOLDWELL.

BALMAIN
PARIS

CUTRIN
NORDIC EXPRESSIONS

**FOUR
REASONS**

BC
BONACURE

L'ANZA
HEALING HAIR COLOR & CARE

waterclouds

Schwarzkopf
PROFESSIONAL

sp

DESIGN.ME ♥

JOICO
THE ART OF HEALTHY HAIR

PAUL MITCHELL.

hairtherapy

WELLA
PROFESSIONAL

REDKEN
THE ARTISTE WAY

Vogelli

KC PROFESSIONAL

OLAPLEX.

No nothing
VERY SENSITIVE

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

MOROCCANOIL.

Uusi väri, uusi hiustyyli – hae vinkit kauniisiin hiuksiin syksyn suurimmasta hiustapahtumasta! Mukana kuumimmat hiustrendit ja tuoteuutuudet sekä -40 % alennus kaikista kampaamoalan tuotteista.

Lue lisää tapahtumasta osoitteessa **SOKOS.FI/INSPIROIDU** ja osallistu arvontaan myymälässä ja verkossa.

**VOIT VOITTA 250 EUROLLA
MOROCCANOIL HIUSTENHOITO-
TUOTTEITA!**





Schwarzkopf
PROFESSIONAL

Bonacure Hyaluronic Moisture Kick Micellar -shampoo 250 ml

Kosteuttava micellar-shampoo normaaleille ja kuiville, hauraille tai kiharille hiuksille.

Bonacure Hyaluronic Moisture Kick -hoitosuihke 200 ml

Välittömästi kosteuttava kevyt hoitosuihke normaaleille, kuiville, hauraille tai kiharille hiuksille.

10,10 /kpl (16,90) 40,40-50,50/l
(67,60-84,50/l)



Schwarzkopf
PROFESSIONAL

OSiS+ Grip -voimakas vaahto 200 ml

Sis. lämpösuojaajan 230 ja kosteussuojaajan. Silottaa ja vähentää porroisyyttä. Pitkäkestoinen, ei tahmaa.

OSiS+ Session -erittäin voimakas hiuskiinne 300 ml

Erittäin pitkäkestoinen tuki, äärimmäistä hallittavuutta. Kuivuu nopeasti, ei tahmaa. Harjautuu helposti pois.

8,90 /kpl (14,90) 29,67-44,50/l
(49,67-74,50/l)



BALMAIN
PARIS

Suolasuihke 200 ml

Rakennesuihke, jonka sisältämä merisuola vahvistaa ja lisää käsiteltävyyttä.

11,30 (18,90) 56,50/l (94,50/l)

Rakennesuihke 200 ml

Korkealaatuinen tuuheuttava rakennesuihke antaa pitkäkestoista volyyymia ja pitävän tyvikohotuksen.

15,50 (25,90) 77,50/l (129,50/l)



MOROCCANOIL

Treatment-hoitoöljy 100 ml

Arganöljyä sisältävä hoitoöljy sopii kaikille hiuksille.

29,30 (48,90) 293,-/l (489,-/l)

Kosteuttava shampoo tai hoitoaine 250 ml
Palauttaa hiusten kiillon ja sileyden. Hiuksista tulee helposti hallittavat.

16,10 /kpl (26,90) 64,40/l (107,60/l)



LANZA

Healing Moisture Tamanu Cream -shampoo 300 ml

Sulfaattiton väriä suojaava ja kosteuttava shampoo kaikentyyppisille hiuksille.

Healing Moisture Kukui Nut -hoitoaine 250 ml
Tehokosteuttava ja silottava hoitoaine päivittäiseen käyttöön.

16,70 /kpl (27,90) 55,67-66,80/l
(93-111,60/l)

FOUR
REASONS
Nature



Nature Moisture Shampoo tai Conditioner 250 ml

Intensiivisesti kosteuttava shampoo ja hoitoaine. Suomessa valmistettua, sertifioitua ja vegaanista luonnonkosmetiikkaa.

10,10 /kpl (16,90) 40,40/l (67,60/l)

Sp



Luxe Oil Keratin Protect -shampoo 200 ml

16,10 (26,90) 80,50/l (134,50/l)

Luxe Oil Keratin Restore -tehohoito 150 ml

17,90 (29,90) 119,33/l (199,33/l)

Luxe Oil Reconstructive Elixir -hoitoöljy 100 ml

19,10 (31,90) 191,-/l (319,-/l)

WELLA



Color Motion -shampoo 250 ml

Rakennekorjaava ja väriä lukitseva shampoo.

11,90 (19,90) 47,60/l (79,60/l)

Color Motion -hoitoaine 200 ml

Rakennekorjaava ja väriä lukitseva hoitoaine.

14,30 (23,90) 71,50/l (119,50/l)

CUTRIN



VIENO Sensitive -voimakas hiuskiinne 300 ml

Hajusteeton, voimakkaan pidon antava hiuskiinne.

11,90 (19,90) 59,50/l (99,50/l)

Hiusten hellimisviikko 14.-20.10.

SOKOS

emotion
KAUKA KÄSITELTÄVÄ

Etuja sinulle asiakasomistaja

by GARNIER,
Naturally!



NUTRISSE JA GARNIER
OLIA -KESTOVÄRIT

-20 %



Nutrisse-kestovärit ja -vaalennukset

Nutrisse Cream tarjoaa laajan valikoiman kestävärejä, jotka kestävät pitkään. Nutrisse Truly Blond -sarja sisältää laajan valikoiman vaalentavia hiusvärituotteita.

8,70 (10,90)

Olia-kestovärit

Olia on öljyjen tehostama kestäväväri, joka antaa kestävästä värjäystuloksesta jättäen hiukset hyväkuntoisiksi.

10,80 (13,50)

BJÖRN BORG



Ugo-toilettipussi 25,5 x 13 cm
Pintamateriaali ja vetoketju ovat kosteutta hylkiviä. Kaksi sisätaskua sekä kuminauhakuja shampoopulloja varten.

23,90 (29,95)

Sean-toilettipussi 26,5 x 17 cm
Ryhdykäs toilettipussi, jossa kaksi sisätaskua sekä kuminauhakuja shampoopulloja varten.

15,90 (19,95)

Core7007-toilettipussi, oranssi
26 x 16 cm
Ryhdykäs ja erittäin tilava toilettipussi. Kolme vetoketjullista osaa, lisäksi edessä pieni vetoketjutasku.

23,90 (29,95)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.10.2019.

[ARKTIS] ARCTIC HYDRA CARE
LÄMPÖTILAN VAIHTELUIHIN,
SYVÄKOSTEUTUSTA,
RAUHOITTAVAA SUOJAA

HAJUSTEETON - 100 % VEGAANINEN

AIHEOSIEN ALKUPERÄ
JOPA 98%
 LUONNOLLINEN
 SUJUTTA POHJOISTA LÄHDEYTTÄ

LUMENE
 BEAUTY BORN OF LIGHT

LUMENE ARKTIS -TUOTTEET
-20%

LUMENE
 [ARKTIS]
 ARCTIC HYDRA CARE
 MOISTURE & RELIEF
 RICH OLEO-SERUM

LUMENE
 [ARKTIS]
 ARCTIC HYDRA CARE
 MOISTURE & RELIEF
 RICH DAY CREAM

LUMENE
 [ARKTIS]
 BLUEBERRY SENSITIVE MASCARA

Blueberry Sensitive Mascara 9 ml

Suuunniteltu erityisesti herkille silmille ja piilolinssien käyttäjille. Luonnollisen pitkät ja erotellut ripset. Hajusteeton koostumus on kehitetty yhteistyössä Allergia-, iho- ja astmaliiton kanssa. Helppo poistaa pelkällä vedellä. Sisältää suomalaista mustikkaa ja ultra-puhtaita mustia pigmenttejä.

14,- (17,50)

Arktis Tehokosteuttava & rauhoittava päivävoide 50 ml

Tuo hoitavan tunteen kuivalle iholle. Vahvistaa ihon kosteustasapainoa ja luo kosteuttavan suojan vähentämään kuivuuden aiheuttamaa punoitusta.

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

Arktis Tehokosteuttava & rauhoittava öljy-seerumi 30 ml

Hoitaa ja kosteuttaa kuivaa ihoa antaen helpotuksen kiristävään kuivuuden tunteeseen.

26,80 (33,50)

[VALO] NORDIC-C
KIRKASTAA, VIRKISTÄÄ,
KOSTEUTTAA

100 % VEGAANINEN

AIHEOSIEN ALKUPERÄ
JOPA 90%
 LUONNOLLINEN
 SUJUTTA POHJOISTA LÄHDEYTTÄ

LUMENE
 BEAUTY BORN OF LIGHT

LUMENE VALO -TUOTTEET
-20%

LUMENE
 [VALO]
 NORDIC-C
 GLOW BOOST
 ESSENCE

LUMENE
 [VALO]
 NORDIC-C
 ARCTIC BERRY
 OIL-COCKTAIL

LUMENE
 [VALO]
 NORDIC-C
 OVERNIGHT REPAIR
 SLEEPING CREAM

LUMENE
 [VALO]
 NORDIC-C
 DAY CREAM SPF15

UUTUUS

Valo Kirkastava & silottava hyaluronitiiviste 30 ml

Antaa iholle maksimaalista kosteutusta ja kirkastustehoa tehden ihosta heleämmän ja sileämmän näköisen.

Valo Ravitseva vitamiini-tehohoito 30 ml

Kirkastava, öljyä sisältävä vitamiinitehohoito, joka sisältää arvokkaimpia pohjoisia, antioksidantti- ja omegasavahappopitoisia marjoja, ravitsee ja tasoihtaa kuivintakin ihoa palauttaen sen luonnollisen kirkkauden.

23,90 /kpl (29,90)

Valo Heleyttävä päivävoide SK 15 50 ml

Kosteuttaa, heleyttää ja suojaa ihoa auringon haittavaikutuksilta saaden ihon näyttämään välittömästi säteilevämältä.

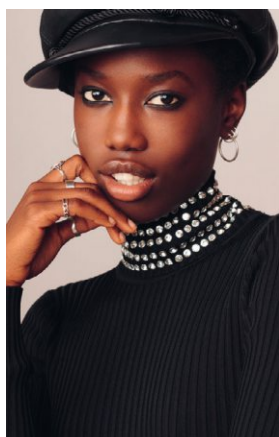
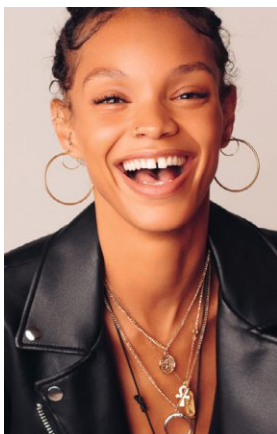
Valo Heleyttävä & uudistava yövoide 50 ml

Kirkastaa väsyntä ihoa palauttaen ihon heleyden yön aikana.

20,70 /kpl (25,90) 414,-/l (518,-/l)

CLARINS

Kauneutta
kaiken ikää.



Multi-Active Day Cream All Skin Types 50 ml

Antioksidanttinen päivävoide, joka auttaa ennaltaehkäisemään ja korjaamaan ensimmäisten ikääntymisen merkkien ilmentymistä ihosta.

55,90 (69,90) 1 118,-/l (1 398,-/l)

Multi-Active Night Cream Light 50 ml

60,80 (76,-) 1 216,-/l (1 520,-/l)

NÄMÄ CLARINS-ANTI-AGING-PÄIVÄ- JA YÖVOITEET
-20%



Extra-Firming Nuit Wrinkle Control Regenerating Night Cream All Skin Types 50 ml

77,20 (96,50) 1 544,-/l (1 930,-/l)

Extra-Firming Jour Wrinkle Control Firming Day Cream All Skin Types 50 ml

Täyteläinen päivävoide, joka ylläpitää kasvojen kiinteyttä ja kimmoisuutta.

74,80 (93,50) 1 496,-/l (1 870,-/l)



Super Restorative Day Cream All Skin Types 50 ml

Tarkista saatavuus sokos.fi.

89,20 (111,50) 1 784,-/l (2 230,-/l)

Super Restorative Night Cream All Skin Types 50 ml

Elvyttävä yövoide, joka muotoilee ja täyteläistää kasvojen ihoa.

94,- (117,50) 1 880,-/l (2 350,-/l)



Moisture-Rich Body Lotion 200 ml

Täyteläinen, nopeasti imeytyvä vartaloemulsio.

36,- (45,-) 180,-/l (225,-/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.10.2019.

THE SCENT
-TUOKSUT
ETUHINTAAN,
ESIM.



BOSS
HUGO BOSS

The Scent for Her EdP 30 ml

Valloittava freesia, hunajalla kuorrutettu persikka sekä pehmeä kaakaopapu kietoutuvat yhteen unohtumattoman vietteleväksi tuoksuksi.

52,- (65,-)

The Scent EdT 50 ml

Vastustamaton tuoksu, unohtumaton kuin nautinnollinen viettelys. Inkivääriin, afrikkalaisen maninka-hedelmän ja nahan ainutlaatuisia sävyjä.

63,90 (79,90) 1 278,-/l (1 598,-/l)

The Scent Deo Stick 75 ml

25,60 (32,-) 341,33/l (426,67/l)

BAMBOO-TUOKSUT
ETUHINTAAN



GUCCI
parfums

Bamboo EdT 30 ml

Raikkaan intensiivinen tuoksu vahvalle, naiselliselle naiselle. Eksoottiset kukkaissävyt ja puiset vivahteet saavat ihanaa keveyttä mandariinista.

57,50 (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)

ZADIG & VOLTAIRE
-TUOKSUJA
ETUHINTAAN,
ESIM.



ZADIG & VOLTAIRE

Girls Can Do Anything EdP 30 ml

Naisellinen ja energinen tuoksu täynnä asennetta ja voimaa! Yliannostus ambroxania sekä vaniljaa, tonkapapua ja häivähdys appelsiininkukkaa.

39,90 (49,90)

OSCAR DE LA RENTA BELLA
BLANCA JA BELLA ROSA
-TUOKSUT
ETUHINTAAN



Oscar de la Renta

Bella Blanca EdP 30 ml

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

Bella Rosa EdP 30 ml

Sensuelli, elegantti ja naisellinen kukkais-metsäinen tuoksu, jossa on itämaisia sävyjä.

39,90 /kpl (49,90)

KENZO-TUOKSUJA
ETUHINTAAN,
ESIM.



KENZO

Flower by Kenzo EdP 30 ml

Tyylikkään myskinen ja puuterinen klassikkotuoksu naiselle.

51,90 (64,90)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



TED BAKER
LONDON



Hair Mud -mattavaha 100 g

Antaa voimakkaan ja pitkäkestoisen lopputuloksen, jota voi muotoilla päivän mittaan. Lisää tekstuuria ja erottelevuutta niin lyhyille kuin pidemmille hiuksille.

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

Partaöljy 45 ml

Pehmentää, vahvistaa, kosteuttaa, hoitaa ja lisää parran kiiltoa. Jojobaöljy ravitsee ihoa parran alla ja vähentää kutinaa ja hilseilyä.

21,50 (26,90)

Kosteusvoide 75 ml

Monitehoinen kevyt kosteusvoide imeytyy nopeasti ihoon jättäen sen kosteutetun ja pehmeän tuntuiseksi. Sis. mm. Moringa-uutetta, jolla on antiseptinen ja puhdistava vaikutus. Kaikille ihotyypeille.

21,50 (26,90) 286,67/l (358,67/l)

TED'S GROOMING
ROOM -TUOTTEET
-20 %

cailap



TARKISTA HIUSTARVIKKEIDEN SAATAVUUS SOKOS.FI.

Mustat litteät hiuslenkit 6 kpl

Kirkkaat silikonihiuslenkit 60 kpl

Ruskeat hiuspinnit 4,8 cm 24 kpl

1,50 /pkt (1,90) 0,03-0,25/kpl (0,03-0,32/kpl)

Keskikokoiset tarrapapiljotit 5 kpl

2,30 /pkt (2,90) 0,46/kpl (0,58/kpl)



Selvityskampa

1,60 (2,-)

Hiusharja

Varsi puuta, luonnonharjakset.

11,10 (13,90)

Looks by Cailap The Curler No.1
-ripsentaivuttimet

7,90 (9,90)



KAIKKI CAILAP-TUOTTEET
-20 %

Täytettävä parfyymipullo 5 ml

6,90 (8,90)

Hammasharjakotelo

Muovi-vehnäkuitua.

2,30 (2,90)

Saippuariasia

Muovi-vehnäkuitua.

3,10 (3,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.10.2019.



KAIKKI ZIAJA-
IHONHOITOTUOTTEET
-20 %

VUOHENMAITO-LINJA

Vartalovoide 400 ml

Syväkosteuttaa, uudistaa ja pehmentää ihoa.

7,10 (8,90) 17,75/l (22,25/l)

Vedenkestävä silmämeikinpoistoaine 120 ml

Tehokas. Ripsiä vahvistava. Hajusteeton.

4,70 (5,90) 39,17/l (49,17/l)

Käsivoide 80 ml

Silottaa ja kosteuttaa. Imeytyy nopeasti.

3,90 (4,90) 48,75/l (61,25/l)

Päivävoide 50 ml

Kosteuttaa ja ravitsee kuivaa ihoa ja silottaa pieniä juonteita. 158,-/l (198,-/l)

Silmänympärysoide 15 ml

Kosteuttaa ja silottaa pieniä juonteita. Hajusteeton.

7,90 /kpl (9,90)

Yövoide 50 ml

Täyteläinen koostumus ravitsee ihoa ja silottaa pieniä juonteita.

8,70 (10,90) 174,-/l (218,-/l)

Kasvovoide 50 ml

Tehokosteuttaja. Ehkäisee pigmenttimuutoksia, juonteita ja ihon ennenaikaista vanhenemista. SK 20.

9,50 (11,90) 190,-/l (238,-/l)

LEMON JUICE
& GLYCERINE



LEMON JUICE &
GLYCERINE -TUOTTEET
-20 %



Sitruuna-nestesaiippua 275 ml

2,- (2,50) 7,27/l (9,09/l)

Perinteinen käsivoide 100 g

Hoitava ja täyteläinen käsivoide.

3,40 (4,30) 34,-/kg (43,-/kg)

Tehokosteuttava käsivoide 75 g

Tehokosteuttava käsivoide erittäin kuiville käsille.

3,90 (4,90) 52,-/kg (65,33/kg)

Jalkakuorinta 100 g

Vaahtoava jalkakuorinta kuorii jalat tehokkaasti ja poistaa kuolleet ihosolut. Luomuriisirakeet ja laavakivi kuorivat karheen ihon ja tekevät jaloista pehmeämmät ja sileämmät.

4,40 (5,50) 44,-/kg (55,-/kg)

Kantapäävoide 75 g

Kantapäävoide kosteuttaa tehokkaasti ja hoitaa kuivia ja halkeilevia kantapäitä. Kun iho on parantunut, jatka käyttöä ennaltaehkäisevästi.

5,50 (6,90) 73,33/kg (92,-/kg)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

estelle & thild
ORGANIC BEAUTY



ESTELLE & THILD
-KASVOJEN- JA
VARTALONHOITOTUOTTEET
-20 %

Vanilla Tangerine -virkistävä
suihkusaippua 200 ml

14,80 (18,50) 74,-/l
(92,50/l)

Vanilla Tangerine
-kosteusemulsio 200 ml

17,20 (21,50) 86,-/l
(107,50/l)

BioHydrate- virkistävä
silmänympärysgeeli 15 ml
Kosteuttaa herkkää
silmänympärysihoa ja auttaa
ehkäisemään ihoärsytystä,
turvotusta ja tummia silmänalusia.

21,60 (27,-)



BioHydrate Thirst Relief -vitamiiniseerumi 30 ml

Virkistävä seerumi joka palauttaa ihon säteilyn ja tasapainon, jolloin iho tuntuu
pehmeältä ja virkeältä.

BioHydrate Total Moisture -päivävoide 50 ml

Päivävoide joka auttaa ennaltaehkäisemään ihon kuivumista ja jättää ihon
pehmeäksi ja säteileväksi. 478,-/l (598,-/l)

23,90 /kpl (29,90)

BioHydrate Intense Moisture -yövoide 50 ml

Yövoide joka auttaa ennaltaehkäisemään ihon kuivumista ja jättää ihon
pehmeäksi ja säteileväksi.

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



SERTIFIOITUA LUOMUKOSMETIIKKAA. TÄYSIN BIOHAJOAVA.
VEGAANINEN. EI TESTATTU ELÄIMILLÄ.



MIESTEN URTEKRAM-
TUOTTEET SEKÄ MORNING
HAZE -LINJA
-20 %

Miesten suihkugeeli tai kosteusemulsio 150 ml

Miesten voidedeodorantti 50 ml

4,40 /kpl (5,50) 29,33-88,-/l (36,67-110,-/l)

Morning Haze -shampoo tai -hoitoaine 245 ml

Morning Haze -hoitosuihke 250 ml

7,- /kpl (8,80) 28-28,57/l (35,20-35,92/l)



Skin Food Light -emulsiovoide
30 ml

Ravitseva, koostumukseltaan kevyt
emulsiovoide, joka kosteuttaa
välittömästi.

Skin Food -huulivoide 8 ml
Suojaava huulivoide, joka hoitaa
kuivia ja rohtuneita huulia nopeasti.

8,70 /kpl (10,90)

Skin Food -vartalovoide 150 ml
Tehokosteuttaa erittäin kuivaa ihoa
hoitaen ja raviten tehokkaasti ja
suojaen ihoa kuivumiselta.

18,30 (22,90) 122,-/l
(152,67/l)



WELEDA-TUOTTEET
-20 %

Almond-puhdistusemulsio 75 ml
Mieto ja täyteläinen
puhdistusemulsio herkälle ja
epätasapainossa olevalle iholle.

14,30 (17,90) 190,67/l
(238,67/l)

Almond-kosteusvoide 30 ml
Hellävarainen ja rauhoittava
kosteusvoide herkälle ja
epätasapainossa olevalle sekaiholle.

Almond-päivävoide 30 ml
Mieto ja rauhoittava päivävoide
herkälle ja epätasapainossa olevalle
kuivalle ja erittäin kuivalle iholle.

19,10 /kpl (23,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.10.2019.



Vitalans Biotiini Strong
Hair & Nail 60 tabl.

12,40

(15,50) 0,21/tabl. (0,26/tabl.)



Ferroforte B + C 500 ml
Vatsaystävällinen rauta-
vitamiinivalmiste. Hyvin imeytyvä.
Lisääntyneeseen raudan tarpeeseen,
väsymykseen ja uupumukseen.

11,60

(14,50) 23,20/l (29,-/l)



A. Vogel Echinaforce Punahattu-
uute 100 ml
Itsehoitolääke nuhakuumeen
tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

13,50

(16,90) 135,-/l (169,-/l)



Puhdas+ Vahva
maitohappobakteeri
10 mrd. 75 vegecaps.
Vahva maitohappobakteerivalmiste
sisältää tehokkaan kombinaation
neljää maailman tutkituinta
bakteerikantaa. Kotimainen,
lisäaineeton.

21,90

(27,90) 0,29/kaps. (0,37/kaps.)



Harmonia KSM66 120 kaps.
Avuksi ylläpitämään
stressinsietokykyä, fyysistä
ja henkistä vireyttä. Auttaa
ylläpitämään kestävyttä ja
edistämään unen laatua. Luomu.

20,70

(25,90) 0,17/kaps. (0,22/kaps.)



Skingain 30 ps
Tutkittua tehoa ihon ja nivelten
hyvinvoinnin tueksi. Vuoden
hoitotuote Suomessa 2014.
Ainutlaatuinen patentoitu yhdistelmä
1. ja 2. tyypin kollageenia.

34,80

(43,50) 1,16/ps (1,45/ps)



Terveyskaistan
MagnesiumSitraatti 120 tabl.
Hyvin imeytyvä magnesiumvalmiste.
Avuksi lihaksille, luustolle
ja hermostolle. Kotimainen
avainlipputuote.

9,90

(12,90) 0,08/tabl. (0,11/tabl.)



Terveyskaistan Pitkävaikutteinen
B12 + B6 + foolihappo 90 tabl.
Auttaa vähentämään väsymystä
ja uupumusta. Kotimainen
avainlipputuote.

11,90

(16,50) 0,13/tabl. (0,18/tabl.)



Via Naturale Vahva Tyrniöljy +
Mustikka omegat 120 kaps.
Tyрниöljyä, mustikansiemenöljyä ja
A-vitamiinia sisältävä ravintolisä.

29,90

(37,50) 0,25/kaps. (0,31/kaps.)



Evonia Hiusten tehoravinne
56 kaps.
Kasvuvoimaa hiuksille ja hiusjuurille. Yksi
kapseli päivässä.

21,50

(26,90) 0,38/kaps. (0,48/kaps.)



Hair Volume™ 90 tabl.
Ylläpitää tervettä hiusten kasvua ja
tuuheutta sekä vähentää väliaikaista
hiustenlähtöä. Aktivoi hiustuppea ja
stimuloi hiusten kasvua.

55,90

(69,90) 0,62/tabl. (0,78/tabl.)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

Ihanaan joulun odotukseen!

Hae suosikkimerkkisi joulukalenteri nopeasti – kalentereita on saatavana rajoitettu erä 7.10. alkaen. Tarkista saatavuus sokos.fi. Äänestä suosikkikalenteriasi osoitteessa sokos.fi/inspiroidu ja voit voittaa yhden joulukalenterin iloksesi.



1. BIOTHERM
LIFE PLANTON™ - UUDISTAVA VOIMA



2. CLARINS



3. CLINIQUE



4. Dr. Hauschka



5. English Tea Shop



6. English Tea Shop



7. essie



8. L'OCCITANE
EN PROVENCE



9. L'OCCITANE
EN PROVENCE



10. LUMENE



11. MAYBELLINE
NEW YORK



12. NYX
PROFESSIONAL MAKEUP



13. LANCÔME
PARIS

1. BIOTHERM Joulukalenteri sisältää 23 matkakokoista ja yhden normaalikokoisen Biotherm-ihonhoitotuotteen. 69,- (Arvo 238,-) **2. CLARINS** Joulukalenteri sisältää Clarins-ihonhoito- ja -meikkituotteita sekä yllätyksiä! 96,90 (Arvo 246,-) **3. CLINIQUE** Joulukalenteri sisältää 24 matkakokoista Clinique-meikki- ja -ihonhoitotuotetta. 89,- **4. DR. HAUSCHKA** Joulukalenteri sisältää 24 Dr. Hauschkan kokeilukokoista luonnonkosmetiikka-tuotetta kasvojen ja vartalon hoitoon. 120,- (Arvo 197,-) **5. ENGLISH TEA SHOP** Vihreä tai sininen teejoulukalenteri sisältää 25 luomutee- tai -haudukepussia, 13 erilaista makuvaihtoehtoa. Ekologinen kartonkipakkaus. 11,50/kpl **6. ENGLISH TEA SHOP** Supersuosittu valkoinen luomuteejoulukalenteri nyt myös kannellisessa 24 pussin pakkauksessa. 14,90 **7. ESSIE** Tee joulukuusta entistä ihanampi Essie-joulukalenterilla! 24 suloista mini- tai normaali-kokoista kynsiuotetta. 69,90 **8. L'OCCITANE** Ihana ja ylellinen L'Occitane Premium -joulukalenteri sisältää 24 matkakokoista kosmetiikkayllätystä L'Occitanelta. 99,- **9. L'OCCITANE** Ihastuttava L'Occitane Classic -joulukalenteri sisältää 24 matkakokoista kosmetiikkayllätystä L'Occitanelta. 54,- **10. LUMENE** Yhteensä 24 kauneusaaarretta sisältävän Pohjoinen kauneusjoulukalenterin luukkujen takaa paljastuu 16 ihonhoito- ja 8 meikkituotetta. Täydellinen itselle tai lahjaksi. 92,90 (Arvo 220,-) **11. MAYBELLINE NEW YORK** Joulukalenteri sisältää kauniita normaalikokoisia ja minikokoisia Maybelline New York -meikkituotteita. 79,- **12. NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Love Lust Disco -joulukalenteri sisältää täydellisen kokoelman suosituimpia NYX Professional Makeup -tuotteita huulituotteista kasvotuotteisiin. 99,- **13. LANCÔME** Ylellinen Lancôme-joulukalenteri tuo luksusta joulun odotuksen jokaiseen päivään. Sis. 23 matkakokoista ja yhden normaalikokoisen tuotteen. 120,- (Arvo 415,-)



Inex Partnersin päivittäistavaroiden logistiikkakeskuksen mittasuhteita on vaikea hahmottaa. Rakennus on 25 metriä korkea.

MAALÄMPÖÄ, TUULIVOIMAA JA JÄTTEIDEN HYÖTYKÄYTTÖÄ

Suomen suurin rakennus, S-ryhmän logistiikkakeskus, sai kansainvälisen tunnustuksen ympäristöystävällisyydestään.

Vasta paikan päällä Sipoossa ymmärtää Inex Partnersin päivittäistavaroiden logistiikkakeskuksen vaikuttavan mittakaavan. Suomen suurimman rakennuksen pinta-ala on 20 hehtaaria eli liki 25 jalkapallokentän verran. Logistiikkakeskuksessa on noin 32 kilometriä kuljetinlinjoja ja esimerkiksi noin 200 erilaista nosturia ja hissiä. Ne kuljettavat tavaroita niin viileän tehokkaasti, että sivustakatsojan on vaikea hahmottaa eri tuotteita:

virvoitusjuomia, talouspaperia, perunalastuja, säilykepurkkeja, sinappia ja jauhopaketteja.

SOK:n omistaman Inex Partnersin Sipoon logistiikkakeskus valmistui tammikuussa 2019. Vastuullisuus ja kestävä kehitys ovat olleet ohjaavana tekijänä varaston suunnittelussa ja rakentamisessa aivan alusta alkaen. Erityistä huomiota kiinnitetään kiinteistön ja alueen energiatehokkuuteen sekä uusiu-
tuvan energian käyttöön.



PRISMOISTA,
S-MARKETEISTA,
SOKOKSISTA JA
EMOTIONEISTA

midsona

PALOMIEHEN TERVEYSVINKIT KAIKEN IKÄISILLE

**Robin Hendry, palomies ja
Crossfit Basement -päävalmentaja.**

1. VASTUSTA FLUNSSAA VASTUSTUSKYVYLLÄ

Syö monipuolisesti ja
huolehdi käsihygieniasta.

Robinin oma ravintoni:

Tri Tolonen Sinkkiasettaati

Ota heti kun flunssa alkaa. Sinkki edistää
immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



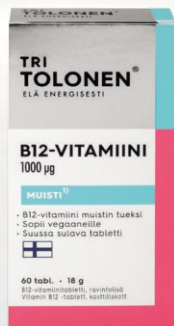
2. MUISTA HUOLEHTIA MUISTITASI

Ihminen on psyko fyysinen kokonaisuus.
Liikunta ja ulkoilu pitävät mielen virkeänä.

Robinin oma ravintoni:

Tri Tolonen B12-vitamiini

B12-vitamiini edistää hermoston
normaalia toimintaa ja normaaleja
psykologisia toimintoja.



3. ÄLÄ JOUSTA NIVELHUOLLOSTA

Nivelnesteen määrä vähenee vuosi
vuodeleta ja sidekudoksen määrä
nivelessä lisääntyy. Pidä liikelaajuuksia
yllä aktiivisella liikkuvuusharjoittelulla.

Robinin oma ravintoni:

Tri Tolonen Nivelamin Strong

tekee hyvää nivelille ja rustoille*.



*Nivelamin Strong sisältämä C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista
rustojen normaalia toimintaa varten. Kupari edistää sidekudosten pysymistä normaalina

Lue lisää Robinin ajatuksia netissä: midsona.fi

**TRI
TOLONEN®**
ELÄ ENERGISESTI



*Atlas tutkimus 2016



Tuotantojohtaja
Tuukka Turunen
uskoo ympäristö-
ystävällisyyden
merkityksen
lisääntyvän
entisestään.

Järjestelmän kuluttama sähköenergia tuotetaan uusiutuvalla energialla.

”Sipoon keskuksessa ympäristöystävällisyys
huomioidaan toiminnassa koko ajan, ja tulevaisuu-
dessa sen painoarvo vain kasvaa”, tuotantojohtaja
Tuukka Turunen Inex Partnersilta sanoo.

KÄYTÄNNÖSSÄ ENERGIATEHOKKUUS tarkoittaa
sitä, että jättiläisrakennuksessa hyödynnetään maa-
lämpöä ja biopelleteillä tuotettua lämpöä.

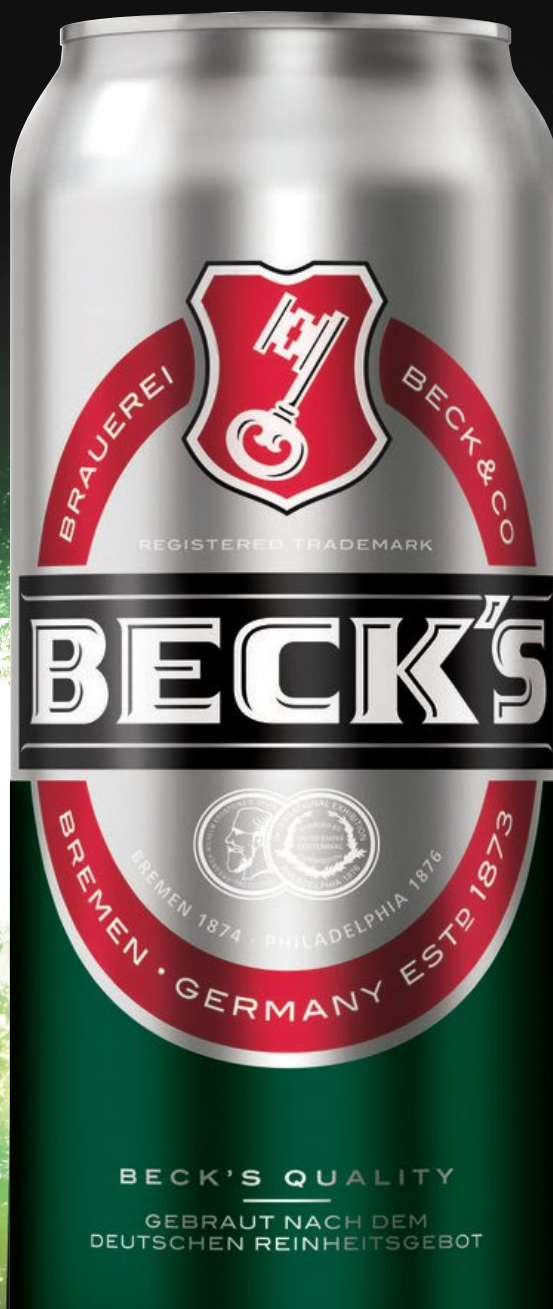
”Sen lisäksi käytetään kylmäjärjestelmän hukka-
lämpöä. Järjestelmän kuluttama sähköenergia
tuotetaan uusiutuvalla energialla”, Turunen kertoo.

Kestävyyttä on saavutettu myös materiaalivalin-
noilla. Rakennushankkeen aikana tontilla louhittu
kivi- ja muu maa-aines hyödynnettiin alueen täy-
töissä ja pohjarakentamisessa pois kuljettamisen
sijaan. Yli viisi vuotta kestäneen rakentamisvai-
heen jätteistä hyötykäyttöön toimitettiin huikeat
97 prosenttia. Tällä hetkellä logistiikkakeskuksen
hyötykäyttöaste on 100 prosenttia.

YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISYYS ON nyt todistettu
myös kansainvälisesti. Sipoon päivittäistavaro-
iden logistiikkakeskus on saanut kansainvälisen
Excellent (erinomainen) -tason ympäristöserti-
fikaatin. Todistus perustuu kiinteistöjen BREEAM-
luokitusjärjestelmään. Arvioinnissa otetaan huo-
mioon useita perusteita, kuten energia, kuljetus,
vesi, materiaalit ja jätteet. Logistiikkakeskuksen
saamat pisteet olivat sertifikaatin myöntämis-
hetkellä korkeimmat uudisrakennuksen pisteet
Suomessa. ■

#1 GERMAN BEER IN THE WORLD

TRY IT
TODAY!





Jonna Kalavaisen perheessä tavallinen arki on kiittolisuuden aihe. Arjessa mukana ovat aviomiehen lisäksi pojat Onni Heiskanen sekä Mattias ja Mikael Kalavainen.

”Mie en suostu kuolemaan”

Jonna Kalavainen joutui suunnittelemaan hautajaisensa, mutta kolmesti hän on ollut syöpää vahvempi.

teksti KAISA HAKO kuvat AKSELI MURAJA

Kun on kolme kertaa varautunut jättämään hyvstit kaikelle rakkaalle, arkiset asiat nousevat arvokkaiksi.

Kodin ulko-ovi Joensuun Hammassalahdessa on kutsuvasti raollaan. Oven edessä on pitkin poikin polkupyöriä ja potkulautoja. Keittiössä tuoksuu kahvi, tehdään voileipää. Pöydällä rötköttää punertava kissa, jolta poistetaan punkkia.

Näyttää aivan tavalliselta lapsiperheen arjelta, mutta **Jonna Kalavaisen** perheessä arki ei ole neljään vuoteen tuntunut tavalliselta.

”En tarvitse wau-efektejä elämääni. Minulla on kaikki, mitä tarvitsen”, sanoo Kalavainen, 31, ja sillittää **Onni**-poikaansa, joka käy välillä kyhnäämässä äidin kyljessä.

JONNA KALAVAISEN kamppaus on villi ja uhmakas: on punaista, mustaa ja hieman siiliäkin muistuttamassa menneistä kaljuista ajoista. Kolmesti hän on ajanut päänsä kaljuksi ennen syöpähoitojen alkamista odottamatta, että hiukset mahdollisesti lähtevät.

”Se on ollut eräänlainen taisteluhuuto”, hän sanoo.

Edellisen kerran taisteluhuuto kajahti maaliskuussa 2018. Siinä leikkauksessa lähti paksusuoli, tuli avanne. Sitä edeltävissä leikkauksissa oli jo lähtenyt kasa muita elimiä.

”Nyt vointini on parempi kuin kertaakaan sairastumisen jälkeen. Juuri oli kontrolli, ja se oli puhdas. Tämä on tähän mennessä pisin aika syövättä”, Kalavainen iloitsee.

NELJÄ VUOTTA SITTEN Kalavainen istui lääkärin vastaanotolla, ja sairaanhoitajat ympärillä alkoivat itkeä. Lääkäri oli juuri kertonut 27-vuotiaalle nelivuotiaan pojan äidille, että endometriosileikkauksen yhteydessä oli löytynyt munasarjasyöpä. Toipumisennuste oli minimaalinen.

”Entä Onni”, Kalavainen ajatteli. ”En voi kuolla.”

Hän oli juuri alkanut seurustella nykyisen aviomiehensä **Mikon** kanssa ja sanoi tälle: ”Jos haluat mennä, mene.”

”En missään tapauksessa”, vastasi Mikko.

KALAVAINEN LOHDUTTELI läheisiään, minkä omalta järkytykseltään pystyi.

Onnille oli kerrottava rehellisesti, että äidillä on paha sairaus. Että äidin pitää mennä leikkaukseen. Sen jälkeen pitikin mennä nopeasti vessaan itkemään.

Kuolema pelotti kauheasti, mutta silti sitä piti valmistella. Jonna Kalavainen kirjoitti lapselleen kirjeitä tulevaisuutta varten.

Silloin heräsi ajatus: ”Mie en suostu kuolemaan!”

Hän asetti itselleen lyhyen aikavälin tavoitteita: Jos selviän leikkauksesta hengissä. Jos selviän sytostaateista. Jos saan nähdä, kun Onni päättää eskarin. Jos saan nähdä hänen menevän kouluun.

”Ei syöpää asenteella voiteta, vaan lääketieteellä. Mutta asenne auttaa kestäämään rankat hoidot”, Jonna Kalavainen sanoo.

KOHDUNPOISTO OLI Kalavaiselle katkera paikka, sillä hän oli aina haavellut suurperheestä.

→

Syöpä ei romuttanutkaan Jonna Kalavaisen unelmaa suuresta perheestä. Uusperheen myötä haave toteutui.



ROOSA NAUHA

- Roosa nauha -keräys on Syöpäsäätiön kampanja, joka edistää naisten syöpien vastaista työtä.
- Syöpäsäätiö on Suomen merkittävin yksityinen syöpätutkimuksen rahoittaja, joka tukee lahjoitusvaroin kotimaista syöpätutkimusta.
- Roosa nauha -varoin on tuettu myös munasarjasyövän tutkimusta miljoonalla eurolla vuonna 2017. Munasarjasyövän ennuste on muita gynekologisia syöpiä huonompi.
- Roosa nauha 2019 -keräys alkaa 24. syyskuuta. Tämän vuoden nauhan on suunnitellut **Seela Sella**.
- Roosa nauhaa myydään S-ryhmän kaupoissa.

Uusperheen myötä Onni sai kuitenkin velipuolikseen kaksi huipputyyppiä, **Mikaelin** ja **Mattiaksen**.

”Loppujen lopuksi tämä meni ihan hyvin. Sain juuri niin ison perheen kuin halusin”, Kalavainen sanoo.

Jonnan ja Mikon rakkaustarinassa on alusta asti ollut lisävarusteena syöpä.

”Se on lujittanut meitä, vaikka olemme joutuneet menemään vointini ehdoilla. Mutta menihän tuo kuitenkin kanssani naimisiin”, Kalavainen myhäilee.

He avioituivat eräänä lauantaina vuonna 2016.

Seuraavana maanantaina todettiin, että syöpä oli uusiutunut. Mieli oli aluksi maassa, sillä nyt Kalavainen jo tiesi, millainen koettelemus oli edessä.

Hän teki tilit selväksi kuoleman kanssa suunnitteleamalla tarkkaan hautajaisensa. Se selkiytti ja helpotti.

Hautajaislistassa oli muun muassa Happoradion musiikkia. Se on muutenkin koko perheen voimamusiikkia, jota huonon päivän tullen kuunnellaan.

”Bändi antoi minun kuulla *Sinun vaikka hajoat* -kappaleen jo ennen sen varsinaista julkaisua, kun odotin toiseen leikkaukseen menoa – siltä varalta että en heräisikään. Se on meille aivan erityinen biisi.”

Ei tullut hautajaisia. Kalavainen toipui leikkauksesta ”älytöntä vauhtia” samoin kuin kolmannellakin kerralla. Perheellä tuntuu olevan toipumista edesauttava vaikutus.

”Olisinko ymmärtänyt tämän kaiken, jos en olisi sairastunut.”

”Onni sanoo, että he ovat rakastaneet minut terveeksi.”

Syöpä on ollut keholle kova koetus, sen tuntee kyllä. On isoja arpia ja hermovaurio jalassa. Väsymys tulee herkemmin.

”Ruumiini on tavallaan vanhempi kuin minä itse.”

VÄLILLÄ KALAVAISTA on pelottanut, että Onnin koko lapsuus menee syövän varjossa. Hän on kysynytkin tätä pojaltaan ja saanut vastauksen: ”Tämä on paras lapsuus mitä voi kuvitella.”

Koko perhe tuntuu omaksuneen kyvyn olla läsnä nykyhetkessä ja iloita pienistäkin hyvistä asioista. Niistä arkisista.

On ihanaa syödä ranskanperunoita.

On ihanaa käpertyä yhdessä sohvalle katsomaan telkkaria.

On ihanaa ajaa pyörällä sateessa.

On ihanaa viettää iso joulu, kutsua syöpäkaveritkin mukaan ja tehdä olohuoneen lattialle valtava siskonpeti kaikille.

”Olen syöväälle myös kiitollinen. Olisinko ymmärtänyt tämän kaiken, jos en olisi sairastunut”, Kalavainen miettii.

Hän toimii tätä nykyä tukihenkilönä muille syöpään sairastuneille. Tulevaisuus näyttättyy valoisana.

”Jos pystyn pitämään itseni hengissä ja auttamaan muita, olen onnistunut”, hän sanoo.

”MEILLÄ ON sellainen sanonta, että murheille tossua”, huomauttaa Onni keittiön ovelta.

Mikä mahtaa olla paras keino antaa tossua murheille?

”Sylittäminen. Ja joskus pyörällä ajaminen.” ■

PHILIPS

OneBlade

Aja karvoja, älä ihoasi

Philipsin One Bladella



29⁹⁰

QP2520/20



Uutuus

44⁹⁵

QP2620/20



Kasvoille



Kasvoille ja
vartalolle



LEIVO SYYSPÄIVIIN IHANAA MAKEAA!



OSALLISTU MYÖS FACEBOOK-ARVONTAAN. PALKINTONA SUOSITUN
LIEMESSÄ-BLOGGAAJAN INSPIROIVA BRUNSSIKIRJA: [FACEBOOK.COM/KEKSIHYLLY](https://www.facebook.com/keksihylly)

LÖYDÄT JENNIN HURMAAVAT OREO-RESEPTIT OSOITTEESTA [KEKSIHYLLY.FI](https://www.keksihylly.fi)

OREO-SUKLAAKAKKU

Suklaakakkupohja:

4 dl vehnä jauhoja
2 dl sokeria (ruoko- tai kidesokeria)
1/2 dl tummaa kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta
1 tl ruokasoodaa
1/2 tl suolaa
1 tl vaniljasokeria
100 g Marabou-suklaata
1,5 dl maitoa
2 kananmunaa
2 dl kahvia
1/2 dl rypsi- tai auringonkukkaöljyä

Suklaakakkupohjan valmistus:

Sulata suklaa, anna jäähtyä hetki. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää kaakaojauhe siivilän läpi. Sekoita toisessa kulhossa maito, munat ja kahvi. Yhdistä seokset taikinaksi. Lisää lopuksi öljy ja suklaasula. Sekoita hyvin. Vuoraa irtopohjavuokaan pohja leivinpaperilla. Voitele ja jauhota vuoka. Kaada taikina vuokaan. Paista uunin keskitasolla 175°C:ssa n. 40 min. Käännä valmis kakkupohja ylösalaisin leivinpaperin päälle. Anna pohjan jäähtyä 5 min. ja irrota vuokaan reunat.

Oreo Cookies & Cream -täyte

200 g voita
3 dl tomusokeria
300 g Philadelphia-tuorejuustoa
75 g murskattuja Oreo Original-keksejä
Vatkaa huoneenlämpöinen voi ja tomosokeri kuohkeaksi, vaaleaksi vaahdoksi n. 10 min. Notkista huoneenlämpöinen tuorejuusto haarukalla ja lisää joukkoon. Sekoita, mutta älä enää vatkaa, ettei täyte juoksetu. Murskaa Oreo-keksit hienoksi muruksi. Sekoita keksimurut täytteen joukkoon kevyesti nuolijalla. Ota 1/5 täytettä sivuun kakun koristeluun.

Suklaaganache

100 g Marabou-suklaata
50 g kuohukermaa
Paloittele suklaa kulhoon. Lämmitä kerma kattilassa kiehumispisteeseen ja kaada suklaan päälle. Anna olla hetki ja notkista suklaakastike nuolijalla. Anna jäähtyä hetki.

Kakun kokoaminen:

Leikkaa kakku kahteen osaan. Leikkauspinnasta tulee tasaisempi kun laitat kakun hetkeksi pakkaseen. Tarvittaessa leikkaa kakun pääliosa tasaiseksi.

Kasaa kakku leivinpaperilla tai reunakalvolla vuorattuun irtopohjavuokaan. Laita kakun kansi alimmaiseksi. Lusikoi Oreo-täyte vuokaan ja tasoita. Nosta kakkupohja päälle. Paina tiiviiksi. Anna olla jääkaapissa yön yli. Levitä suklaaganache kakun päälle, ja laita kakku jääkaappiin hetkeksi jäähdyttämään.

Koristeluun:

Oreo Original-keksejä
Mini Oreo-keksejä
Poista vuokaan reunat ja leivinpaperi. Koristele Oreo-kekseillä ja -täytteellä.





Kuvat: SOK arkisto

Vasemmalla: Vuonna 1965 SOK:n johdolle esiteltiin pääkonttorin rivikirjoitinta. Yläpuolella: Osuuskauppalehden kuva havainnollisesti vuonna 1966 tapoja rivakoittaa tiedonsiirtoa.

Tietotyö tulee

1960-luvulla tietokoneisiin liittyi paljon tunteita. Koettiin ihastuksen ensihuumaa, mutta myös pelkoa siitä, että robottityö syrjäyttää ihmisen.

Valokuvan nainen on kuin 1960-luvun ranskalaisesta uuden aallon elokuvasta. Miljöö vastaa mielikuvaa vuosikymmenen modernista elämästä: ilmastoitu, neonputkin valaistu avokonttori, jossa tehdään tietotyötä. Nainen huristaa ”konttoriskootterilla” pitkin loputtomia käytäviä ja jakaa sisäistä postia. Miehet silitetyissä valkoisissa paidoissaan suorittavat omaa rationaalista osaansa suuressa kokonaisuudessa.

Kuva julkaistiin *Osuuskauppalehdessä* vuonna 1966. Se on otettu suuren amerikkalaisen tehtaan hallinto-osastolla. Tehdas valmisti teollisuuden tarvitsemia automaattisia kontrollilaitteita. Viehättävä tuokiokuva liittyi päivän kuumaan puheenaiheeseen, robotisaatioon ja automaattiseen tietojenkäsittelyyn, joka oli mullistamassa myös suomalaista toimistotyötä.

Heti toisen maailmansodan jälkeen sotakorvausten maksaminen, asutus-toiminta ja uudet eläkejärjestelyt vaati-

vat Suomessa uudenlaista laajaa tietojenhallintaa. Reikäkorttilaitteet ilmestyivät virastoihin. Elannon palkanlaskentaan hankittiin ensimmäinen reikäkorttikone syksyllä 1952. Kaksi vuotta myöhemmin vastaava laite alkoi automatisoida SOK:n Helsingin tehtaiden laskutusta ja tilastointia.

Vuosikymmenen lopussa ”elektroniaivo” alkoi ahkeroida Elannossa, kun sinne hankittiin Suomen järjestyksessään toinen tietokone. ”Rautainen konttoristi” sai nimekseen Äly-Elo. SOK:n pääkonttoriin ilmestyi ensimmäinen elektroninen tietojenkäsittelylaite vuonna 1962.

Tietokoneiden käyttöönotto oli hyvin seremoniallista 1960-luvulla. Koneen käynnistäminen oli juhlatilaisuus, johon kutsuttiin viraston tai yrityksen korkein johto, lehdistöä ja jopa ministeritason kunniavieras. Pukumiesten yleviä puheita höystivät humoristiset ohjelmanumerot, joissa kone laski, piirsi tai musisoi.

1960-LUVUN MITTAAN sana ”tietokone” alkoi vakiintua suomen kieleen. Samaan aikaan otettiin asteittain käyttöön sosiaaliturvatunnus. Jokainen kansalainen sai oman koodin ja paikan osana suurta tietojärjestelmää. Palkkoja alettiin maksaa yhä enemmän pankkileille eikä tilipussina kouraan. Uusi työeläkejärjestelmä otettiin käyttöön, ja autot saivat oman rekisterinsä. Moderni elämä ja arki edellyttivät nyt tietokoneita.

Kotonaan kansalainen tarkasteli uteliaana postin kiikuttamaa laskua, joka oli valmiiksi reikäkortille lävistetty ja tietokoneella tulostettu. Tyylikästä nykyaikaa huokuvien toimistokuvien lähetit, kirjoituskoneet ja arkistokaapit olivat tarpeen, kun tietokoneen periaatetta kansanomaistettiin suomalaisessa lehdistössä. Lukijalle maalailtiin kaavakuva: tietokoneen sisällä on tietoja eteenpäin syöttäviä sihteerejä, laskentaosasto, arkisto sekä ohjaavan johtajan työhuone. →

Semper®

GLUTEENITON
LEIPOMO
kaikille

JUUSTONMAKUISET SUOLAKEKSIT!



UUTUUS!



Saatavilla lokakuusta alkaen.

VOITAJ!

Osallistu kilpailuun 2.12.2019 mennessä.

Palkintona 10 tuotepakettia.

Katso ohje: www.sempergluteeniton.fi



@sempergluteeniton

Tietokoneiden käyttöönotto oli hyvin seremoniallista.

Kaikkien osastojen väliä juoksevat lähetit. Hoplaa, ei se sen mystisempää ole!

Uudet elektroniset tietojenkäsittelykoneet muistuttivat alkuun muotoilultaan niitä edeltäneitä reikäkorttikoneistoja. Moni muukin seikka periytyi reikäkorttilaitteistojen pioneeriajolta 1920-luvulta. Silloin miehet olivat ottaneet tehtäväkseen koneiden valvomisen, kun naiset puolestaan palkattiin syöttämään ja käsittelemään dataa. Vuosikymmeniä myöhemmin miehillä oli edelleen rooli asiantuntijoina ja tietokoneista puhujina, naisilla taas tietoteknisen koneiston tunnollisena ja luotettavana osasena. Vielä 1960-luvulla ei ollut harvinaista, että jos nainen haki operatööriin eli tietokoneen käyttäjän paikkaa, hänet ohjattiin oikopäätä lävistäjän työhön. 1970-luvun alussa kaikista tietotyön tekijöistä jo yli puolet oli naisia.

TOIMISTOTYÖ JA kommunikaatio muuttuivat vuosi vuodelta. 1970-luvun lopussa SOK:n väkeä rohkaistiin käyttämään puhelimen sijasta sähkömekaanista kaukokirjoitinta, telexiä. Tuo "ihmekone" vei viestin eteenpäin puhelinkaapeleita pitkin mutta rationaalisemmin ja huokeammin kuin selostaminen puhelimesta.

Seuraava mullistava askel olivat henkilökohtaiset tietokoneet. Ensimmäiset tulivat työpaikoille, sitten kouluihin ja koteihin. Lopulta ne olivat niin kesytettyjä, että hypähtivät käyttäjänsä syliin.

Lähteet: Timo Herranen: Yhdessä eteenpäin. SOK 100 vuotta 1904–2004. Edita 2004; Ari T. Manninen: Näin tehtiin Suomesta tietoyhteiskunta. Talentum 2003; Jaakko Suominen: Koneen kokemus. Vastapaino 2003; Osuuskauppalehti 3/1966; Oma Väki 2/1977.

Anna Kortelainen on
helsinkiläinen kirjailija
ja taidehistorioitsija.



Neljällä viidestä yli 3-vuotiaasta koirasta on iensairaus, joka johtuu hammaskiven ja plakin muodostumisesta



DENTASTIX

KEHITETTY
ELÄINLÄÄKÄRIEMME
KANSSA

UUSI
ilme, sama
hieno tuote

TWICE WEEKLY ADVANCED ORAL CARE



DEEP
CLEAN

☒ pitkäkestoisempi**

Tieteellisesti todistettu: puhdistaa ienrajan

TRIPLE
ACTION

DAILY ORAL CARE



Vähentää hammaskiven
muodostumista jopa

80%*

Pedigree® DENTASTIX™ -purutangoissa on ainutlaatuinen X-muoto ja aktiiviset aineet vaikuttavat koirasi syljessä vielä senkin jälkeen, kun koirasi on jo syönyt purutangon. Sisältää nyt lisättyä E-vitamiinia, joka auttaa pitämään suun terveenä. Lisäraavinne hampaiden vaihtumisen jälkeen.

* Päivittäin käytettynä **Kestävät keskimäärin 3,5 kertaa pidempään kuin PEDIGREE Dentastix Daily Oral Care- purutangot.



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



ILOA EI OLE KOSKAAN LIIKAA.

Päiväristeily Tallinnaan alk. **11 €**/hlö

Helsinki-Tukholma-risteily alk. **33 €**/B4-hytti

Vuorokauden risteily Turusta, iltalähtö,

Viking Grace alk. **27 €**/I4-hytti



Edullisin hinta netissä. Varaa vikingline.fi/erikoistarjous.
Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

SIELLÄ ILO SEILAA.

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

MUSIIKKI JA TEATTERI

Pelikaani Elannon näyttämöllä

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 15 e (norm. 17 e) August Strindbergin kirjoittamaan näytelmään Pelikaani. Sisältää ilmaisen kahvin ennen esitystä. Esitykset 5.10.–9.11.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijäkatu 10 B, Helsinki.

Liput ja lisätiedot:

info@elannonnayttamo.fi, puh. 040 560 9633, elannonnayttamo.fi.

Kokkolan kaupunginteatteri esittää

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput Hämmäkinäisen suudelma -esitykseen 20/16/14 e (norm. 24/20/16 e) Kokkolan kaupunginteatterissa la 9.11. klo 13.30.

S-Etukortilla liput Loviisa – Niskavuoren nuori emäntä -esitykseen 24/18/12 e (norm. 26/22/16 e) Kokkolan kaupunginteatterissa ma 2.12. klo 13.

Kokkolan kaupunginteatteri, Torikatu 48, Kokkola.

Liput ja lisätiedot:

kokkolanteatteri.fi.

Koko homma Joensuun kaupunginteatterissa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 22 e (norm. 27 e) Koko homman pomo -esityksiin pe 29.11. klo 19 ja ke 4.12. klo 13 Joensuun kaupunginteatterissa. Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu.

Liput ja lisätiedot: Carelicum palvelut puh. 013 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, jns.fi.

UMO Helsinki soittaa Dizzy Gillespien swingiä

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 15 e (norm. 20 e) UMO Helsinki Jazz Orkestran konserttiin 13.11. Kanneltalossa Helsingissä.

Kanneltalo, Klaneettitie 5, Helsinki

Liput: lippu.fi.

Gigli-2019 Gaalakonsertti

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 40 e (norm. 45 e) Gigli-2019 Gaalakonserttiin 9.11. Savoy-teatterissa.

Savoy-teatteri, Kasarmikatu 46, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: Lippupiste, lippu.fi, puh. 0600 900 900 (2 e/min+pvm), Savoy-teatteri, savoyteatteri.fi, puh.(09) 310 12000 (pvm/mpm).

Soidinmenot – pikkujoulurevyy Salossa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput lippumyymälästä 27 e (norm. 29 e) tai Lippupisteestä 29,50 e (norm. 31,50 e). Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Esitykset 13.11.–14.12.

Rikalanäyttämö, Asemakatu 13–15, Salo.

Liput ja lisätiedot:

Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi, teatteriprovinssi.fi

Puhdistus Salon Teatterissa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput teatterilta 28 e (norm. 30 e). Liput lippupisteestä 17,50–33,50 e. Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Esitykset 21.9.–9.11.

Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.

Liput ja lisätiedot: Salon Teatteri toimisto puh. 044 031 6055, toimisto@salonteatteri.com ja lippu.fi, salonteatteri.com.



Niskavuoren nuori emäntä -näytelmä kertoo ikuisista, ajattomista tunteista ihmissuhteissa.



Bassobaritoni Henri Uusitalo esiintyy gaalakonsertissa Helsingissä.



UMO Helsinki Jazz Orchestra kunnioittaa Dizzy Gillespien musiikillista perintöä.

Tuplasti parempi tarjous:

KAHDET LASIT, YKSI HINTA.

Toiset silmälasit ilman rajoitteita! Silmälasien ostajana saat toiset samanarvoiset tai edullisemmat silmälasit ilmaiseksi. Tai merkkiaurinkolasit kovalla ja heijastamattomalla pinnoitteella. Lisäksi silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €.

Lisäksi!

SAAT 12 kk KOROTONTA MAKSUAIKAA.



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

Maailman ainoa

SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista ostoksista, jopa 10 %, lisätietoa: bonustuplana.fi. Tarjous on voimassa 24.11.2019 asti. Lue lisää rahoituksesta silmaasema.fi/rahoitus.



Mielensäpahoittajan ja miniän mukavuusalueet menevät päällekkäin Aleksanterin teatterin komediassa.

Mielensäpahoittajan miniä Aleksanterin teatterissa

S-Etu 3 e

S-Etukortilla perusliput 33 e, eläk./opisk. 30 e (norm. 36/33 e) Mielensäpahoittajan miniä -komediaan Aleksanterin teatterissa pe 11.10., ke 30.10. sekä to 7.11. klo 19. Aleksanterin teatteri, Albertinkatu 32, 00180 Helsinki.

Liput ja lisätiedot:

Aleksanterin teatteri
puh. (09) 676 980
(ark. klo 9–18., la–su klo 12–17),
aleksanterinteatteri.fi ja
ticketmaster.fi.

Menestysnäytelmä Isä Lahdessa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Isä-näytelmään peruslippu 25/eläke-



Isä on lämmin ja koskettava näytelmä kaiken katoavaisuudesta.

Jarkko Tamminen Show -kiertue S-Etu 7,50 e

S-Etukortilla liput Jarkko Tamminen Show -kiertueen esityksiin 36 e (norm. 42,50 e) sis. käsittelykulut ja palvelumaksut. Etulippuja rajoitettu määrä.

Kiertuepaikkakunnat ja liput:

jarkkotamminenshow.fi/liput.

läiset 22/opiskelijat 16 e (norm. 30/27/21 e) to 10.10. klo 19, la 12.10. klo 13 Lahden kaupunginteatterissa.

Lahden kaupunginteatteri,
Kirkkokatu 14, Lahti.

Liput ja lisätiedot:

Lahden kaupunginteatteri
0600 30 5757 (1,53e/min+pvm),
lahdenkaupunginteatteri.fi,
Lippupiste 0600 900 900
(2,00e/min+pvm), lippu.fi.



BONUSSÄHKÖÄ NYT AURINGOLLA TAI TUULELLA TUOTETTUNA

Tee ympäristöteko ja kerää Bonuksia uusiutuvalla energialla. Lisää nyt sopimukseesi Aurinko- tai Tuulienergia-lisätuote ja saat lisätuotteen ensimmäisen kuukauden veloitusetta (norm. 4,90 €/kk).

Tee sähkösopimus täällä

BONUSSÄHKÖ.fi



MENE JA ANNA JOULUN TULLA.

Hotellimatka Tallinnaan 24.-26.12.2019

Vietä helppo ja tunnelmallinen
joulu Tallinnassa. Lähde matkaan aattona
ja risteile takaisin tapaninpäivänä.

Laivamatkat ja kaksi yötä
Original Sokos Hotel Virussa S-Etukortilla

alk. **225** €/hlö
(norm. alk. 240 €/hlö).

Paketti sisältää laivamatkat, majoituksen 2 hh,
aamiaiset, illalliset jouluaattona ja joulupäivänä.



Liitä S-Etukorttisi
Eckerö Linen asiakas-
tiliin osoitteessa
eckeroline.fi, niin saat
asiakasomistajahinnan ja
Bonukset automaattisesti
joulumatkastasi.



eckeroline.fi

ECKERÖ  **LINE**

**Fundamentalisti
Kajaanin
kaupunginteatterissa**
S-Etu 5 e

S-Etukortilla perushintaiset liput 18 e (norm. 23 e)
Fundamentalisti -esityksiin
pe 27.9. ja la 12.10. Kajaanin
kaupunginteatterissa.
Generaattori-näyttö, *Laiva-*
kaupakatu 36, Kajaani.
Liput ja lisätiedot:
Teatterin lipunmyynti avoinna
to-pe 16.30-19, muulloin
tunti ennen esitystä
puh. (08) 6155 2244.

**Myrskyluodon Maija
Varkauden teatterissa**
S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Myrsky-
luodon Maija -musikaaliin
la 5.10. klo 18, la 26.10. klo 13
sekä la 9.11. ja 23.11. klo 18
hintaan 34 e (norm. 37 e)
Varkauden teatterissa.
Varkauden Teatteri, Laiva-
linnankatu 29, Varkaus.
Liput ja lisätiedot: Teatterin
lippukassa, puh. 044 3648830,

Ticketmaster 0600 10 800
(1,96 e/min+pvm) sekä
varkaudenteatteri.fi.

**PERHEILLE
JA LAPSILLE**

**Reilusti riemua
Linnanmäellä**
S-Etu 3 e

S-Etukortilla Linnanmäen
rannekkeet 39 e (norm. 42 e)
1.4.-20.10. osasta Prismoja,
Sokoksia, S-marketteja sekä
Pk-seudun Sokos- ja Radis-
son Blu-hotelleista majoituk-
sen yhteydessä.
Linnanmäen Huvipuisto,
Tivolikuja 1, Helsinki.
Lisätiedot: puh 010 5722 200 ja
linnammaki.fi/fi/rannekkeet-ja-
liput/.

**Sirkus Finlandia
kiertueella**
S-Etu 3,50 e

S-Etukortilla liput Sirkus
Finlandian kiertueelle 12,50-
29,50 e (norm. 16-33 e).



Sea Lifen valta-
merialtaassa
voi nähdä
esimerkiksi
mustaevähain.

Kiertueen näytöspaikat
sirkusfinlandia.fi.

Liput:
Sirkuksen lippukioskista tai
ennakkoliput ticketmaster.fi.
Ticketmaster lisää hintoihin
omat palvelumaksunsa.

Lisätietoja:
sirkusfinlandia.fi ja
Info-puhelin 0600 30006
(1,78 e/min+pvm).

Verkkoliput Sea Lifeen
S-Etu 1-2 e

S-Etukortilla Sea Lifen
verkkoliput lapsi 10 e (norm.
12 e) ja aikuinen 14 e (norm.
15 e). Vain ennakkoon ostet-
tuna verkkokaupastamme
sealifeshop.fi.
Sea Life Helsinki,
Tivolitie 10, Helsinki.
Liput: sealifeshop.fi.

UUSI ILMASTOYSTÄVÄLLISEMPI PAKKAUS!

Pakkaus uudistuksen myötä muovia säästyy 150 tonnia vuodessa.

35 %
PIENEMPI HIILI-
JALANJÄLKI*



PAPERIKANSI

Lue lisää uudesta
pakkauksesta
osoitteessa
santamaria.fi

santamariafinland





Pet & Health-research based on research at Waltham Centre, Forsa, and ISAAT (International society for animal-assisted therapy).

Lemmikkieläin kohentaa terveyttä ja vähentää stressiä. Eläimet levittävät iloa ympärilleen. Tutkimusten mukaan lemmikkieläinten omistajilla on pienempi sydäntautiriski ja he käyvät lääkärin vastaanotolla harvemmin kuin ne, joilla ei ole kotieläintä. Jos perheessä on koira tai kissa, lasten riski saada astma tai allergia on vähäisempi. Siksi ei ole kovin yllättävää, että lemmikkieläinten omistajat nukkuvat paremmin ja ovat tyytyväisempiä elämäänsä riippumatta siitä, asuvatko he yksin vai onko heillä perhe.

Harkitsetko koiran tai kissan hankkimista? Saat opastusta oikean lemmikin valitsemiseen osoitteissa pedigree.fi ja whiskas.fi



Touhua ja puuhaa lapsille TenavaTehinoissa

S-Etu 1 e

S-Etukortilla yli 1-vuotiaat 2,50 e (norm. 3,50 e) suosit-
tuun perhetapahtumaan
sporttikeskus Tennarissa
8.9., 6.10. ja 17.11. klo 10–12,
Karjalohja Päiväkummussa
13.10. klo 14–16 ja Pusulan
koululla 24.11. klo 16–18.
Aikuiset ilmaiseksi.

Lisätiedot:

lohjanliikuntakeskus.fi.

Lippuetu Helsinki International Horse Show'hun

S-Etu 25 e

S-Etukortilla liput Horse
Show'n lauantain 26.10.
klo 18.45 alkavaan kansain-
väliseen iltanäytökseen
44,50 e (norm. 69,50 e).
Etu voimassa 1.–15.10.
Helsingin Jäähalli, Nordenskiöld-
dinkatu 11–13, Helsinki.

Liput:

*Ticketmaster,
puh 0600 10 800 (1,98 e/
min+pvm), ticketmaster.fi.
Kampanjatunnus YHT19.*

Lisätiedot:

helsinkihorseshow.fi.

MUUT EDUT

Tuulilasinsuoja pelastaa lumisena aamuna

S-Etu 2 e

S-Etukortilla tuulilasinsuoja
10 e + toim. (norm. 12 e +
toim.). Magneeteilla kiinnit-
tyvä tuulilasinsuoja estää
lumen ja jään kiinnittymisen.
Koko 99 x 166 cm.

Tilaukset:

*punaisenristinkauppa.fi, jossa
S-Edun saa syöttämällä etu-
koodi-kenttään MESVMJ3V,
puh. 020 701 2211 tai
Punaisen Ristin kauppa,
Tehtaankatu 1 A, Helsinki,
avoinna ma–pe klo 8.30–16.*



Rukan maailmancup-
tapahtuman lajeina
ovat maastohiihto,
mäkihyppy ja
yhdistetty.

FIS World Cup Ruka Nordic 2019 -tapahtuma

S-Etu 2–6 e

S-Etukortilla liput talvilajien
maailmancup-tapahtumaan
Rukalla pe 20 /la 28/su

20/3 päivää 49/lapset
7–15 v 6 e (norm. 25/33/
25/55/8 e) 29.11.–1.12.
Kuusamon Rukalla.

Liput ja lisätiedot:
ticketmaster.fi,
rukanordic.com.



Tehokasta ja älykästä imurointia luonnon ehdoilla



UUTUUS!

Electrolux Pure D8.2 SILENCE

Edistynyt SmartMode-tekniikka
tunnistaa lattiatyypin ja säätää
tehotason automaattisesti lattialta
matolle siirtyessä. Hiljaisin imurimme,
vain 57 dB(A). Uusi OneGo Power
Clean -suulake poistaa kaikki suuret
ja pienet roskat ja hiukkaset tehok-
kaasti lattiatyypistä riippumatta.
Valmistettu 55 % kierrätysmuovista.

199€
PD82-4ST

Saatavilla lokakuussa.

Electrolux UltraOne Huippuluokan puhdistuskyky

179€

EUOC92IW

Ylivoimainen käyttömukavuus.
Erittäin hiljainen vain 65 dB(A).
Isot, pehmeät ja laakeroidut pyörät
Hygienia-suodatin puhdistaa
poistoilman pienimmät hiukkaset.
Siivousulottuvuus jopa 12 metriä.



Volta varsi-imuri Joustavaan pikasiivoukseen

109€

VOP5-14EB

Kevyt johdoton varsi-imuri
puhdistaa helposti sekä lattiat että
huonekalut käyttöaika jopa 25 min.
Mukana kätevät piensuulakkeet ja
seinään kiinnitettävä säilytysteline.



LÄMMIN O'BOY-MUTAKAKKU

Tarvitset:

- 150 g voita
- 4 dl O'boy-kaakaojauhetta
- 3 kananmunaa
- 1 dl vehnä jauhoja

Kuorrutus, jos haluat:

- 100 g vaahtokarkkeja
- 2 dl kuohukermaa

Tee näin:

Lämmitä uuni 180°C.

Sulata voi ja anna sen jäähtyä.

Sekoita O'boy voihiin ja lisää kananmunat.

Lisää jauhot ja sekoita kaikki ainekset tasaiseksi taikinaksi.

Kaada taikina voideltuun ja O'boy-jauheella jauhotettuun irtopohjavuokaan (halkaisija n. 20 cm).

Paista kakkua uunin keskiosassa n. 13–15 min.

Tarkista koostumus: kakun tulee olla kiinteä reunoilta, mutta keskeltä melko löysä.

Levitä halutessasi kakun päälle vaahtokarkkeja, jotka saavat sulaa kakkuun.

Viimeistele kuohkeaksi vatkatulla kuohukermalla.



HYÖDYNNÄ O'BOYN RESEPTIIKKAA



O'boy



Pihla Viitala on karismaattinen 1920-luvun lahkojohtaja elokuvassa Marian paratiisi.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Marian paratiisi

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla lokakuu19. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

Liput ja lisätiedot: finnkino.fi.



Mikä juttu on paras?

Vastaa ja voita

100 euron lahjakortti!

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

VASTAA 15.10.2019 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse:

SOK, Yhteishyvän toimitus, lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 6/2019.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti **Terttu Sinilaakso** Helsingistä.

A.Vogel



Onnellisen
vatsan
salaisuus. 😊

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

"Kuukauden käytön jälkeen olo on mahtava ja vatsa toimii sulavasti. Taidan tehdä tästä päivittäisen rutiinin!"

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

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

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

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

* testiryhmässä 30 henkilöä, keväällä 2018



Uusi
hedelmäinen
maku!



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

Bimi®-parsakaalia pöytään!

Bimi®-parsakaalista on tullut ihan mun lemppari. Se on sekä helppo valmistaa että maultaan maukas varsiparsakaalin tyylinen vihannes. Voittamaton myös siksi, ettei siitä jää pätäkääkään hävikkiä, sen kun voi nauttia ihan kokonaan!

Valmistustapoja Bimi®-parsakaalille on yhtä monta kuin kokkiakin. Tässä reseptissä höyrytin herkkua hiukan ja heitin sen pannulle maustumaan valkosipuliöljyssä. Kaveriksi rapsakoita leivänmuruja, kananmunaa, fetajuustoa ja sitruunankuorta.

Ohje on pitkä, mutta sitäkin helpompi. Varioi halusi mukaan – ohjetta ei tarvitse noudattaa orjallisesti. Meidän perheessämme tätä ruokaa kiiteltiin erityisen paljon, sillä siitä tulee hyvä mieli, eikä ähkyä lain.

Toivottavasti teillä nautitaan tästä reseptistä yhtä paljon!

Terveisin,

Hanna Gullichsen



Bimi®-parsakaalia, fetaa ja leivänmuruja

Tee aluksi kaikki komponentit valmiiksi, Bimi®-parsakaalin kimppeun päästään sen jälkeen.

Sinappikastike

2 rkl punaviinietikkaa
2 rkl Dijon kokojyväsinappia
1 tl hunajaa
riipaus suolaa
mustapippuria myllystä
vajaa desilitra neutraalia öljyä

Sekoita kaikki ainekset öljyä lukuun ottamatta, lisää öljy pikkuhiljaa ja sekoita vimmalla. Jätä odottamaan ja annostelee salaatin kastike vasta kun kokoat annosta.

Leipämuru

2-3 viipaleetta eilistä leipää
2 rkl oliiviöljyä
riipaus suolaa
raastettua sitruunankuorta

Revi leivät pieniksi suupalan kokoisiksi paloiksi. Kuumenna pannulla öljy ja lisää leipäpalat, paista reilulla keskilämmöllä tovi, jotta leipä alkaa hiukan tummua. Mausta pienellä suolalla ja raasta päälle sitruunankuorta. Nostele leivät leivinpaperin päälle.

Feta-jugurttikastike

100 g fetajuustoa
reilu desilitra turkkilaista jogurttia

Sekoita ainekset yhteen ja nosta odottamaan.

Kananmunat

Minun makuuni täydellinen keitetty muna on sisältä hiukan valuva. Laske kananmuna huoneenlämpöisenä kevyesti poreilevaan veteen reikäkauhan avulla, keitä hennosti kuplivassa

vedessä kuusi minuuttia ja nosta hellävaroen jääkylmään veteen tuokioksi. Kuori varoen ja leikkaa pitkittäin.

Bimi®-parsakaali

2 pkt Bimi®-parsakaalia
2 valkosipulinkynttä hienonnettuna tai ohuina viipaleina
3 rkl oliiviöljyä
suolaa
mustapippuria
50 g pistaasipähkinöitä

Kuumenna isossa kattilassa vettä ja aseta kiehuvaan veteen ylle siivilä, nosta siihen Bimi®-parsakaalit ja peitä kannella. Höyrytä pari minuuttia ja testaa rapsakkuusastetta. Bimi®-parsakaali on ihanaa, kun siinä säilyy purutuntuma, älä siis ylikypsennä! Kuumenna samaan aikaan

keskilämpöisellä paistinpannalla oliiviöljyä ja lisää valkosipuli, anna öljyn maustua minuutin pari. Lisää pannulle höyrytettyt veget ja sekoittele. Raasta päälle sitruunankuoriraastetta ja kokoa annos isolle vadille.

Levitä vadille feta-jugurttitahna, nostele sen päälle Bimi®-parsakaalit ja kananmunat.

Lusikoi sinappikastiketta annoksen päälle ja viimeistele rapeilla leivänmuruilla. Lisää kananmunien ylle ripaus sormisuolaa.

Lisää herkullisia reseptejä osoitteessa www.bimiparsakaali.fi

Bimi®-parsakaalia on saatavana S-ryhmän ja K-ryhmän kaupoista.

HERKULLISTA HALLOWEENIA!

Halloweenina nautitaan hurjista herkuista: marengit kummittelevat, tätekakku tuijottaa ja hämähäkki kutoo verkkonsa muffiniin. Katso reseptit ja opi, kuinka kaiverretaan kurpitsalyhty.

YHTEISHYVA.FI/HALLOWEEN

MAINOS

“Hiusten kauneus alkaa sisältäpäin.

Siksi suosittelen Hair Volume™
-ravintolisää”,

sanoo Täydelliset naiset TV-sarjasta
tuttu näyttelijä Teri Hatcher.



RAVINTOLISÄSI HIUSTEN HYVINVOINTIIN, KASVUUN JA TUUHEUTEEN

Hair Volume™ perustuu ainutlaatuiseen, omenan, hirssin, aminohappojen, piin ja vitamiinien yhdistelmään, joka tukee hiusten tuuheutta ja kasvua sekä antaa hiustupille, iholle ja kynsille elintärkeitä ravinteita.

HAIR VOLUME TESTAAJAT TYTYTVÄISIÄ - TULOKSIA JOPA 8 VIIKOSSA

- 87% käyttäjistä on tyytyväisiä tuotteeseen
- 87% suosittelee tuotetta
- 77% pitää hiuksiaan kauniimpina

PAKSUMMAT HIUKSET
KLIINISESTI
TODISTETTU
TEHO
KAUNIIMMAT HIUKSET



TIEDUSTELE LISÄÄ: www.newnordic.fi info@newnordic.fi (09) 8540 742

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



PAULA

OSALLISTU KERÄILYYN ja saat hienoja PAULA-PALKINTOJA!



Osta PAULA-tuotteita
ja säästä kuitti



Rekisteröidy ja aloita
pisteiden keräily



Lunasta palkintoja
keräämilläsi pisteillä

Kampanja-aika: 16.9.-16.12.2019

www.paulakisa.fi

Marja Kankaan kirja, **Miestä näkyvissä**, tulee **Prismoihin** myyntiin ensi keväänä.

Miltä kirjoituskilpailun voitto tuntui, Marja Kangas?

Hyvältä ja sekavalta. Uskoin vahvasti käsikirjoitukseen ja olin aikeissa lähettää sen myöhemmin kustantajille. Silti voitto oli yllätys.

Missä olit, kun sait tietää voitosta?

Olin Portugalissa viikon meditaatio-retriitissä. Koska tarkoitus oli hiljentyä, en voinut kiljua ja hyppiä iloutuksen johdosta. Mutta minun oli saatava kertoa uutinen edes yhdelle osallistujista. Tämä ehdotti, että söisimme voiton kunniaksi jäätelöt.

Miten voitto vaikuttaa elämääsi?

Seuraavaksi alan työstää käsikirjoitusta kustannustoimittajan kanssa. Olin 12 vuotta ilmaisupainotteisen Turun klassillisen lukion teatterin ja kirjoittamisen opettaja. Olen opettanut teatteria myös Turun taideakatemiassa sekä ohjannut aikuisopiskelijoita. 10 000 euron voittosumma mahdollistaa, että voin keskittyä hetkeksi kirjoittamiseen.

Kuinka pitkään olet kirjoittanut?

Aloitin romaanin kirjoittamisen *National Novel Writing Month* -projektilla 2015. Joka marraskuu ympäri maailmaa ihmiset lähtevät mukaan haasteeseen, jossa tavoitteena on kirjoittaa 50 000 sanan mittainen romaanikäsikirjoitus. Käsikirjoituksia ei lähetetä mihinkään, vaan idea on yksinkertaisesti kirjoittaa ja tuottaa materiaalia – voittaa itsensä.

Mistä kirjasi kertoo?

Kirjan pääosassa on 40-vuotias nainen, jonka aviomies ilmoittaa yllättäen haluavansa eron. Niin kävi myös minulle, mutta kirja ei kerro minusta. Eron jälkeen naisen ystävät yrittävät auttaa, mutta hyvätkään ystävät eivät aina osaa nähdä, mitä eronnut tarvitsee. He koettavat ehkä tarjota lääkkeiksi keinoja, jotka sopisivat heille itselleen. Kirjaa on kuvailtu hauskaksi.



HUMORISTINEN TARINA ERONNEESTA NAISESTA

*"En voinut hihkua riemusta,
vaikka olisin halunnut",*

*kertoo Marja Kangas Tarinan
viemää -kilpailun voitosta.*

Mitä kirjoittaminen antaa sinulle?

Kirjoittaminen on minulle olemassa olemista. Kirjoittaessani selvitän itseleni, kuka olen. Jo ennen kuin opin kirjoittamaan täytin ruutuvihkoja harakanvarpailla. Olen aina halunnut kirjailijaksi.

Aiotko jatkaa kirjoittamista?

Aion. Kirjan jatko-osaan on materiaalia.

Miksi meidän kaikkien pitäisi lukea?

Olen työssäni nähnyt, miten toisen ihmisen kohtaloon eläytymisen, draama ja lukeminen opettavat empatiaa. Se on kyky, jota voi kehittää. Kirjat ja tarinat antavat meille mahdollisuuden sukeltaa toisen ihmisen nahkoihin. Ihmisyyden on lopulta meissä kaikissa samaa.

TARINAN VIEMÄÄ

● WSOY ja Prisma järjestivät viime keväänä Tarinan viemää -kirjoituskilpailun, jossa etsittiin viihteellistä lukuromania. Kilpailuun osallistui 788 käsikirjoitusta.

● Kilpailun voittanut Marja Kangas on 45-vuotias teatteritaiteen opettaja, joka viimeistelee opintojaan kirjoittamisesta Jyväskylän avoimessa yliopistossa. Hänen romaaninsa *Miestä näkyvissä* julkaistaan keväällä 2020, ja se tulee myyntiin Prismoihin.

IHANAA HELPOTUSTA KIPUUN

"Kärsin aika ikävästä, toispuoleisesta migreenipäänsärystä ja hartiani ovat usein jumissa. Lääkäri suosittelee minulle TENS-laitetta. Laite on aina yöpöydälläni, ja kun tunnen migreenikohtauksen alkavan, käytän sitä hartiasseudulla. Saan siitä aina parhaan avun päänsärkyyn, ja suosittelen ehdottomasti TENS-laitetta kaikille samanlaisista kivuista kärsiville!"

Sanni, 47

"Ystäväni suosittelee minulle TENS-laitetta, sillä minulla on niskakivuihin johtuvaa päänsärkyä. Käytän laitetta niskaseutuun ja hartioihin. Laite on hyvin monipuolinen ja sopii käytettäväksi monenlaisen kipun, tai ihan vain rentoutukseen. Säädeltävä hierontatoiminto tuntuu ihan kuin olisi oikeasti hieronnassa! Laite auttaa rentoutumaan, ja se tuntuu siksi niin hoidolliselta ja tehokkaalta."

Anne, 50



Jopa kolmannes suomalaisista kärsii kuukausittain erilaisista kivuista*. Kipu voi olla esimerkiksi akuuttia niska-hartiasseudun kipua, alaselän kipua, nivelkipua, migreeniä tai kroonista, pitkittynyttä kipua.

Kipukokemukset ovat meillä kaikilla hyvin erilaisia, mutta kipu on aina aivojen tuottamaa. Toisinaan tunnemme yhä kipua, vaikka kivun lähde on jo parantunut. Kivun kanssa selviytymiseen on onneksi paljon työkaluja.



Omron E3 Intense

79,95 €

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Mikä TENS-hoito?

Terveystieteiden ammattilaiset ja kipua hoitavat lääkärit hyödyntävät kivun hoidossa lääkkeettömän kivunlievityksen menetelmiä. Myös Käypä Hoito -suositus painottaa kivun hoidossa ensisijaisesti lääkkeettömää kivunlievitystä. Yksi tällainen menetelmä on kotona annettava TENS-hoito.

TENS-hoito perustuu ihon kautta tapahtuvaan sähköiseen stimulaatioon. Hermoston ärsytys kipualueella katkaisee kipuviestin matkan aivoihin. Lisäksi laite vähentää kivun tunnetta vapauttamalla elimistöön endorfiineja ja lisäämällä verenkiertoa lihaksessa.

Sopiiko se minulle?

Omron E3 Intense -kivunlievittäjä tuo terveydenhuollon ammattilaisten hyödyntämän TENS-teknologian myös kotikäyttöön. Käytä Omron TENS-laitetta esimerkiksi selälle, olkapäille, nivelille ja lihaksille. Laitteen eri ohjelmista on helppo valita omiin tarpeisiin sopiva hoito-ohjelma. Hoitoaika on 15 minuuttia. Lue lisää: omron-healthcare.fi

*) Lähde: Kivun Käypä Hoito -suositus, kivun esiintyvyys.

TENS-hoito ei sovellu epilepsia-potilaille tai jos käytössä on sydämentahdistin. Tutustu käyttöohjeeseen.

"On ihanaa herätä ilman kellonsoittoa"

Kirjailija Kati Tervo saa energiaa punaisesta väristä ja silittää vaatteita vain pakon edessä.

Nautin rauhallisista aamuista

Sen jälkeen, kun nyt 20-vuotias poikamme **Kalle** lopetti koulunkäynnin, olen joutunut laittamaan kellon soimaan vain parina aamuna viikossa. Pelkkä ajatus on rentouttava. Nukun paremmin, kun tiedän, ettei kello pärähdä seitsemältä. Voin olla yöpuvussa pidempään ja katsoa ikkunasta, millainen keli ulkona on. Saan lukea rauhassa lehden, seurata uutisia ja orientoitua päivään. Tämä on hyvin rentouttavaa, sillä inhoan kiirettä. Varaan nykyään loppupäivän kirjoittamiselle, enkä halua sopia siihen mitään menoja.

Sokeri pois, jos laihdutan

Kun minun piti aikoinaan laihduttaa, huomasin, että jos vain jätän kaiken sokerin pois, se tehoaa. Tällä yhdellä muutoksella onnistuin laihtumaan kymmenen kiloa vuodessa. Mutta tarkka täytyi olla. En sortunut jäätelöön, pulaan, jälkiruokiin enkä suklaaseen. Kaikkea muuta söin, ja laihduin silti. Jos on ihan pakko saada makeaa, lakritsi on parempi kuin suklaa, koska suklaassa on sokerin lisäksi myös rasvaa.

Kokkaan värikästä ruokaa

Ruoanlaitto tyydyttää hinkuani tehdä jotain käsilläni, ja kotiruoka on parasta mitä lautaseltaan voi löytää. Usein laitan kokonaisen kalan pilkottujen vihannesten kanssa uunipellille ja sipaisen pikkuisen öljyä niiden päälle.

Tovi menee kaiken pilkkomiseen, ja sitten ruoka kypsyy rauhassa itseksensä uunissa tai padassa. Pitää vain ajoittaa homma niin, ettei perhe kilju nälästä.



Nukkuessa käytämme kumpikin korvatulppia, ja unimaski auttaa nukahtamaan valoisina kesäöinä.

Yritän laittaa värikästä ruokaa – ei tarvita piperryksiä, ulkonäkö syntyy väreistä. En kutsu ystäviä syömään, koska saan stressiä sellaisesta.

Kirjoittaminen vaatii itsekuria

Kun kirjoitan kirjaa, alkumetrit voivat olla hankalia, koska en ole vielä päässyt kirjoittamisen imuun. Keskittyminen on usein alussa vaikeaa. Iän myötä olen oppinut, että silloin ei saa päästää itseään vähällä, vaan on suostuttava etenemään vaikka vain pienin askelin. Se vaatii itsekuria. Lopulta tarina alkaa syntyä, ja löytyvät ne elementit, joita tarvitaan.

Itsekuri liittyy siihen, saako ylipäättään mitään aikaan tässä elämässä. Mutta kun pääsee tekemisen makuun, luomisesta tulee suuri mielihyvä. Parhaimmillaan kirjoittaminen on valtava nautinto, ei mitään kuritusta.

Punainen kännykkä löytyy helposti

Vaatteita ostan harkitusti. Kymmenen vuotta vanha musta poplarini on aina yhtä ajanmukainen. Mieluummin ostan harvoin ja laadukkaita vaatteita, jotka kestävät. Niitä löytyy alennusmyynneistäkin. Värit ovat minulle tärkeitä. Paras ostokseni on iso kotimainen vadelmanpunainen nahkakäsilaukku. Punainen on hyvä väri myös vaatteissa ja kännykän kuorissa – kaikki löytyy helpommin. Punaista saan myös henkistä energiaa. Huomasin sen silloin, kun minulla oli rintasyöpä.

Vähempi riittää

Stressasin ennen hirveästi siivoamisesta. Nyt meillä käy talvisin joka toinen viikko siivooja. Ennen kuin hän tulee, jokainen järjestelee tavaransa paikoilleen, jotta siivoaminen onnistuu. Tämä on helpottanut hirveästi elämää. Myös pyykinpesu on minulle välttämätön paha, enkä rakasta silittämistäkään. Silittän siksi mahdollisimman vähän – ja yleensä viime tipassa.



Konstit on monet

Pitkän avioliiton aikana olen oivaltanut, että asioita voi ratkaista, jos tulee risti-riitoja. Koska minulla on hirveän hyvä kuulo enkä tykkää olla hälyssä, mieheni Jari katsoo jalkapallomatseja kuulokkeet korvissa, jottei muiden tarvitse kuunnella matsia. Nukkuessa käytämme kumpikin korvatulppia, ja unimaski auttaa nukahtamaan valoisina kesäöinä. Ollaan varmaan söpön näköisiä maskeinamme ja tulppinemme, ja minulla on vielä villasukatkin jalassa. ■

KATI TERVO

KUKA? Helsingiläinen kirjailija. **ASUU** Helsingin Katajanokalla kirjailijamiehensä Jari Tervon ja poikansa Kallen kanssa. Perhe mökkeilee Hämeessä.

PUNAINEN PATA on Kati Tervon huhtikuussa ilmestynyt ruokakirja, josta löytyy tarinoita ja kirjailijan lempireseptejä.

Herää hyvään makuun.



Lantkaka Unikko. Nauti unikonsiemenen makuisesta uutuudestamme.



VERENVUOTOA HAMPAITA HARJATESSA? **PYSÄYTÄ IENSAIRAUDEN ETENEMINEN**











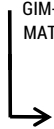






Jos ikenesi vuotavat verta hampaita harjatesasi, saatat kärsiä iensairaudesta. Se saattaa ajan myötä johtaa pahanhajuiseen hengitykseen, vetäytyneisiin ikeniin ja lopulta, hampaiden irtoamiseen. On aika vaihtaa Parodontax-hamastahnaan ja pysäyttää iensairauden eteneminen ennen kuin on liian myöhäistä.



AUTTAA LOPETTAMAAN JA ESTÄMÄÄN IKENIEN VERENVUODON*

*kahdesti päivässä käytettynä

Kysy hammaslääkäriltäsi ienongelmista.

PUNAHILKKA		ANTAA MAKUA	PRIN-SESSA	TÖP-PÄYS	FAI-JOJA		SIEVIÄ		KUUL-TU		POLKU-PYÖ-RÄSSÄ	THOR	SOPI-MUKSEN PIIRRE	NÄH-TYJÄ
TULOS-SA OLE-VA TULO														
					NIU-KASTI					AIVAN PERÄL-LÄ				
ALEN-NUSTA VAATIVIA			1				KOM-PASSI KALA				2			
LUKUI-SAT					LUET-TU									
													TPS	
						TOISET		ALIM-PANA		TOINEN PUOLI				
														
NÄKY-VYYT-TÄ HEIKEN-TÄVIÄ						8	TYKKIEN EDUS-TOILLA?		SPORTS	ASKISSA VOI TAKSIN				3
YRITYK-SELLE											TEKEE TÄYDEM-MÄKSI		VANKIEN MIELIS-SÄ?	
GIM-MAT		ASUS-TELU	OHJAAJIA		BOT-TAS	LUJA		TELE-ALALLA PIENI		7				KUT-SUJEN JÄR-JESTÄ-JÄ
			6											
VIRTAAN BELGIAN LÄPI					MURI-SEVIA				BURRI-TOSSA SIASTA					
SÄILY-KE							VIELÄ-PÄ KYLLÄ				2020		GOLF-NUR-MEEN	
KIELI					KIRJA-PAI-NOSSA					KON-JUNK-TIO				
					KUVIA					HA-VAIT-SIN				
						5				4				
20 20										AJOIT-TAA				

Ristikon
voittaja:
Mia Kovanen,
Ruovesi

A	E	N	V
J	A	E	V
A	L	E	V
M	P	U	L
P	U	L	L
U	T	I	V
T	I	V	A
T	I	V	A
N	A	M	B
A	P	A	T
K	A	L	I
L	I	S	T
P	A	U	K
P	A	U	K
E	H	T	I
H	A	L	T
O	L	I	A
L	I	A	M
S	E	S	I
T	A	N	I

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

VASTAA 15.10.2019 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL 1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

BRING HOME SHREDDED PIECES I'LL LOVE

Sheba®

Merkittävin uutuutemme vuosikausiin!

Uusi Sheba® Craft Collection -sarja on valmistettu ainutlaatuista Sheba®-menetelmää käyttämällä. Laatu ilmenee mehukkaana koostumuksena. Craft Collection sisältää näkyviä lihaisia paloja ja suikaleita, joita kissat pureskelevat mielellään.

Erinomainen esimerkki 35 vuoden aikana kertyneestä laadukkaan kissanruoan asiantuntemuksesta.



10.10.

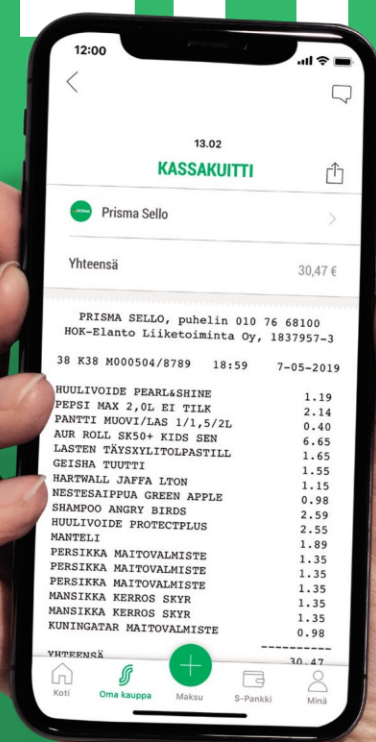
Aina on hyvä syy leipoa kakku ja koristella se ylenpalttisesti. Erityisen hyvä syy näille puuhille on 10. lokakuuta, kun vietetään kansainvälistä kakkujen koristelun päivää. Kakun voi toki leipoa senkin kunniaksi, että samana päivänä on maailman puuropäivä, maksalaatikkopäivä ja Aleksis Kiven päivä.



S-ryhmässä myytiin viimeisen vuoden aikana 110 745 pakkausta kakkukynttilöitä. Niissä oli yhteensä 1 375 174 kynttilää.



”MITÄ KAIKKEA sitä tuli oikein OSTETTUA?”



S-mobiilista löydät kassa- ja
takuukuittisi sähköisenä.

Lataa S-mobiili sovelluskaupastasi.

