

ROOSA NAUHA
Rankan suolistosyövän
sairastanut Mervi löysi
luovuuden ja uskalluksen

SUURI JA MAHTAVA
Presidentti
kutsuu hotellilomalle
Helsinkiin

NOSTALGIANNÄLKÄ
Lihamureke, pikkelssi
ja kiisseli tekevät
näyttävän paluun

yhdeksyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

5 / 21

Maan parantajat

TUTKIJAT JA VILJELIJÄT YHDISTIVÄT
VOIMANSA. VIHTILÄISELLÄ PELLOLLA
ETSITÄÄN RATKAISUJA
ILMASTONMUUTOKSEEN.



UUDENLAINEN VÄLIPALA

UUTUUS!

**VÄHÄN
KALOREITA,
PITKÄÄN
KYLÄISYYTTÄ**

PURE

SNACK

purevalipala.fi



EI MAITOA



EI VILJAA



EI SOIJAA



EI SÄILÖNTÄAINEITA

Kun on oikein kekseliäs, voi tehdä maidottoman, viljattoman ja soijattoman välipalan, jossa on paljon proteiinia ja vähän kaloreita ja joka pitää siksi nälän poissa pitkään. Näin me teimme, ja siellä se nyt on - kaupan maidottomien juttujen kylmähylyssä, mistä sinäkin voit sellaisen itsellesi hakea. On herkullista. Menehän jo ja kokeile.

SILKKAA MAKUA. PROTEIINI VALKUAISESTA.



Naantalilaisyritys hyödyntää metsän mikrobeista tehtyä uutetta kosmetiikka-tuotteissa, s. 101.



Kolmen kerroksen toscakakussa on piilossa omenainen yllätys, s. 30.



Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 11 Tärkeä sana
- 27 Kähkönen
- 104 Maistiaiset
- 107 Etuja sinulle
- 113 Ristikko
- 115 Hyvä päivä

Kirjailija Antti Rönkä haahuilee mielellään ruokakaupassa tutkimassa tuotteita, s. 95.

Sisällys ⁵/2021

13 Ravintolaruokaa kaupasta

Grocerant on ilmiö, joka tuo ravintolatasoista ruokaa ruokakauppoihin.

15 "Museot vievät hetkessä muualle"

Kiinnostus taiteeseen yhdistää äitiä ja tyttärtä, Katja ja Elle Stenmarkia.

16 Mielessä isot kuviot

Eliisa ja Mika Malinin maatilalla Vihdissä etsitään ratkaisuja siihen, miten maatalous voi olla avuksi ilmastonmuutoksen hillinnässä.

28 Viisaat sanat

Tämän vuoden Roosa nauhan suunnitellut taiteilija Eva Wahlström puhuu rajojen asettamisen tärkeydestä.

30 Kuin silloin ennen

Perunasta, kurpitsasta ja omenasta taiotaan nyt nostalgisia herkkuja.

39 Pullin pullea Lappeenrannasta

Suosittuun eteläkarjalaiseen rieskaan tulee ohra omilta pelloilta.

40 Ei mitä, vaan kenen kanssa

Woltin perustaja Miki Kuusi uskoo hyvän aterian parantavan voimaan.

45 Syksyn herkkuhetkiin

Viilenevien päivien iloksi paistetaan pinaattilettuja ja maistellaan uutuuksia.

48 Lähiruokaa karvakuonoille

Dagsmark Petfood aikoo rakentaa ekologisen lemmikki-ruokatehtaan.

56 Sopivaa syötävää suolistolle

Kuitupitoinen ravinto on suolistomikrobien mieleen.



Suolistosyöpä muutti Mervi Kaartoahon elämän suuntaa, s. 74.



Belgianpaimenkoira Ässä suhtautuu suopeasti koiranruokien testaamiseen, s. 48.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Kanapullat, gnocchit ja lehtikaalipesto
- Vegaaninen makkarakeitto
- Perunavelli ja ripotteet
- Hauki-kasvispelti ja salsa rustica
- Täytetyt kuharullat
- Kurpitsastroganoff
- Savutofukiusaus
- Ragu alla bolognese
- Pizzapatongit
- Solmupullat
- Lyonin kana
- Ruusukaalisalaatti
- Karamellisoidut päärynät ja jogurtti
- Halloween-donitsit

58 Eläkkeellä on lupa nauttia

Eläkeikään kannattaa varautua hyvissä ajoin, neuvovat S-Pankin asiantuntijat.

64 Huilu saa hyvälle tuulelle

Lahtelaisperheen esikaisen huilutunnit maksetaan Bonuksilla.

66 Hyvin presidentillinen hotelli

Original Sokos Hotel Presidentti remontoitiin muutama vuosi sitten tunnelmahotelliksi.

74 Elämän uusi tarkoitus

Suolistosyövän raskaat vaiheet kokenut Mervi Kaartoaho haluaa nyt auttaa muita syöpäpotilaita.

78 Susirajalla

Valokuvaaja Akseli Valmunen kuvasi Kehä III:a, jonka usein ajatellaan erottavan pääkaupunkiseudun ja maaseudun toisistaan.

86 Silakkaa särpimeksi

Silakka on perinteisesti ollut tärkeä ruokakala Suomessa. Arvostetuinta on ollut syyssilakka.

91 Ravintolan joukkuepelaaja

Kotkalainen ravintolapäällikkö Teemu Hankanen haluaa tehdä asiakkaat onnellisiksi.

92 Kauniit vaatteet kiertävät

Tampereen Sokokselle on avattu käytettyjen laatuvaatteiden pop up.

95 "Käyn ruokakaupassa joka aamu"

Kirjailija Antti Rönkä torjuu ruokahävikkiä ostamalla kerrallaan vain päivän ruoat.

101 Metsäpölyn pauloissa

Luonkosin perustajanaiset pakkaavat metsän hyviä ominaisuuksia kosmetiikkaan.

8. lokakuuta vietetään maailman munapäivää, s. 115.



VALO KARNE VAALI

14.-24.10.2021

RANNEKE



39 €*

(NORM. 42 €)

*Vihreä hinta vain S-Etukortilla.
17.5.-24.10.21. Etu voimassa osassa
Prismoja, Sokoksia ja S-marketteja
sekä Pk-seudun Sokos- ja
Radisson Blu -hotelleissa
majoituksen yhteydessä.
Ei kerrytä bonusta.

Varaathan
ennakkoon
päiväkohtaisen
tapahtumalipun:
linnammaki.fi

Linnammäki
REILUSTI RIEMUA





Kannen kuvannut **Maija Astikainen** on erikoistunut ihmisten ja eläinten henkilökuviin. Hän haluaa vangita kuviinsa tunteita ja inspiroituu valosta sen kaikissa muodoissa. Tämän lehden kansikuvaa varten rakennettiin studio vihtiläisen maatilan talliin. Kuvaan valittiin pellosta upeimmat kasvyksilöt. Päättähenä loisti kastemato, joka kuvassa luikerreltuaan pääsi takaisin muhevaan multa.

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja, vt.
 Anne Sassi
Toimituspäällikkö
 Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö
 Sara Malmberg
Sisältöpäällikkö, ruoka
 Sanna Autio

JULKAISIJA
 Suomen Osuuskauppojen
 Keskuskunta
Medialiiketoiminnan johtaja
 Anne Sassi
 mediamyynti SOK
 smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus
 etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde
 SOK 010 768 011
Postiosoite
 PL 1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu
 010 765 858
 (0,088 euroa/min)
 auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi
 www.s-kanava.fi
Osoitelähde
 S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri,
 SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä
Osoiteenmuutokset
 päivittyvät automaattisesti väestörekisterijärjestelmästä.

TOIMITUS SANOMA MEDIA FINLAND
Art Director
 Leena Majaniemi
Vastaava tuottaja
 Leila Mehto
Graafiset suunnittelijat
 Reeta Kukkola ja
 Laura Savioja

KIRJAPAINO
 PunaMusta Oy
 117. vuosikerta
 Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea myös näköislehtenä osoitteessa:
yhteishyva.fi/nakoislehti

ISSN-L 0044-0396
 ISSN 0044-0396 (painettu)
 ISSN 2242-2196 (verkko)
 Levikki 1 687 552 (Media AuditFinland, 2020)
 Aikakausmedia ry:n jäsen



Bilettyksellä ei ole parasta ennen -päivämäärää!

Gabriellan **Ex-nuorten 20 h risteily 14.11.** vie aikaan, jolloin sunnuntaikin oli hyvä päivä vaihtaa viihteelle. Risteilyllä soivat kasarin ja ysäriin parhaat hitit.

Lisäksi tämän vuosikymmenen soundeista vastaa Reino Nordin.

Varaa ja matkusta huolettomiin vuosiin!

vikingline.fi/s-etukortti



Hintansa arvoisin Itämerellä



Asiakasomistajana saat risteilyn jopa -20 % edullisemmin!

Petsamon osuuskaupan toimitiloja 1920-luvulla Vaitolahden kylässä, jonka läpi Suomen ja Neuvostoliiton raja kulki. Suolattu ja kuivattu kala olivat Petsamolle tärkeitä myyntituotteita.



Pioneerityötä Suomen pelloilla

Vihdissä sijaitsee luomutila, jota pyörittävät **Eliisa ja Mika Malin**. Kyseessä ei ole ihan tavallinen tila. Malinin pelloilla kasvatetaan esimerkiksi kauraa elintarviketeollisuuden tarpeisiin, mutta siellä tehdään myös kansainvälisessä mittakaavassa kiinnostavaa pioneerityötä. Vierelän luomutila on yksi yli sadasta suomalaisesta Carbon Action -hankkeen pilottitilasta, joilla testataan hiiliviljelyn menetelmiä. Tutkijat ja viljelijät ovat yhdistäneet voimansa ja tarkoitus on seuraavan viiden vuoden aikana selvittää, mitkä ovat toimivia keinoja sitoa ilmakseen hiilidioksidia maaperään.

Yhteishyvä seurasi Malinin maanviljelijäperheen elämää noin puolen vuoden ajan. Selväksi tuli, että maatilalla ilmastonmuutos tuntuu jo käsinkosketeltavana viljelytyön arjessa. Kun suunnittelimme lehden kansikuvaa, Eliisa ja Mika ehdottivat, ettei multapaakku lepäisi ainoastaan toisen, vaan heidän molempien käsissä. ”Koska tila ja Carbon Action ovat meille molemmille kaikki kaikessa”, kuului perustelu.

Ajatus siitä, että viljelijöillä on yhdessä – yhteisenä rintamana – hallussaan avain ilmastonmuutoksen suunnan muuttamiseksi, konkretisoitui.

”On viisasta edetä pienin askelin ja ottaa asioista selvää.”

S-RYHMÄ ON asettanut tavoitteekseen olla hiilinegatiivinen vuonna 2025. Meillä on neljä vuotta aikaa. Tämän mittaluokan tavoite tarkoittaa paljon tekoja ja yhteistyötä. Vastuullisuusasiantuntijoidemme mukaan maaperä on hiilensidon- nassa aivan keskeisessä roolissa ja siksi myös S-ryhmä on lähtenyt mukaan Carbon Action -yhteistyöhön ja rahoittaa maanäytteiden ottoa ja tutkimusta. Lisäksi olemme tukeneet uudistavan viljelyn verkkokurssin luomista, joka on ilmainen kaikille. Asiakasomistajana myös sinä olet etujoukoissa mahdollistamassa ilmaston kannalta merkittävää tutkimusta.

Myös kuluttajien ostopäätökset arjessa ovat tärkeitä. Mitä syön? Suosinko suomalaisia ruoantuottajia? Valitsenko kahden eri tuotteen väliltä sen, jonka tuotanto on fiksua myös ilmaston ja vesistöjen kannalta? Pandemian myötä kotimainen tuotanto on noussut entistä vahvemmin keskusteluun. Asiaa on

alettu tarkastella myös huoltovarmuuden näkökulmasta. Kun suosimme suomalaista, huolehdimme samalla huoltovarmuudesta, koska uusi globaali kriisi saattaa odottaa jo nurkan takana, vaikka edellisestäkään emme ole vielä päässeet.

Keinot ja motiivit ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi ovat suuria ja monisyisiä. Niiden kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen maalaisjärki harvoin riittää. On viisasta edetä pienin askelin ja ottaa asioista selvää. Mikä omassa elämässä on se johtotähti, joka koskettaa, on lähellä, ja jonka viitoittamana tekee arjen valintojaan? Itselläni se on Itämeri, jota rakastan. Haluan sen säilyvän lapsilleni entistä kirkkaampana ja monimuotoisempana. Hiiliviljelyn myötä tämäkin unelma saattaa toteutua.

SANNA SUOKKO
Toimituspäällikkö





MENESTYSRESEPTI- TUOTTEET NYT S-RYHMÄN RUOKAKAUPPOISTA



LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 04/21
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Akkunasta aukeaa kansallismaisema
2. Ilmassa on muutosta
3. Korjaa sato taikinaan

Koli on seuraavana listalla paikoista, jossa on pakko päästä käymään.

Juttu vain vahvasti tunnetta.

– Nina Lehtinen, Pietarsaari

Planetaarinen ruokavalio on minulle uusi asia. Juttu auttoi pohtimaan omia kulutustottumuksia ja ajattelemaan ruokaan liittyviä asioita laajemmin. Hyviä käytännön vinkkejä ja tietoa kasvispainotteisesta ruokavaliosta. Tulevaisuuden näkymät kiinnostavat aina.

– Sanna Sundgren, Varkaus

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

Yhteishyvän reseptit innostivat Instagramissa.



@tassulaak kertoi tehneensä Yhteishyvän ohjeella kesän ihanimman kasviskeiton.



Kauniin mustikkajuustokakun on taituroinut @eveliinan_sokeriunelmia.



Rukiinen porkkanakakkukääretorttu oli @megetarin mukaan todella hyvää.



@ketolikka tekee Yhteishyvän kesäkurpitsapihvejä vuosittain sesongin aikaan.

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

PIENIÄ TEKOJA
ILMASTON HYVÄKSI

Yhteishyvän lukijat kierrättävät ja moni on luopunut autoilusta. Kasvisruokaa suosii yhä useampi.

MEILLÄ ON SIIRRYTTY öljylämmityksestä ilma-vesilämpöpumpun käyttöön. Kompostoinut olen yli 10 vuotta, ja muutkin jätteet on kierrätetty sen mukaan, kun keräysjärjestelmä on kehittynyt. Punaisen lihan käyttö on vähentynyt. – Ulla Ahlqvist

LUOVUIN OMASTA autosta. Käytän julkisia niin työmatkoilla kuin vapaallakin. En syö enää lihaa. Olen opetellut hyviä vegaanisia reseptejä. Tarjoilen järjestämissäni juhlissa enemmän kasvis- ja vegaanivaihtoehtoja. Vieraat ovat rohkeasti syöneet ja luvanneet itsekkin kokeilla. Ostan lähes aina punaisilla lapuilla olevia ruokia. – Aila Aikos

MEIDÄN VIISIHENKINEN perhe on pärjännyt hyvin ilman autoa. Pyörillä kuljetaan. Kasvisruokaa on tullut lisättyä tänä vuonna selvästi. – Jukka Reponen

KIERRÄTYSTÄ ON tehty pari vuotta. Täällä Lapissa eletään muutenkin hyvin omavaraista elämää: liha ja marjat metsästä, kala järvestä. Ei tarte ajella kilometritolkulla, kun tietää paikat. Hyvin tyytyväistä elämää. – Satu Vierma

Lähde: Yhteishyvän Facebook-kysely



MUUTOS ON KATETTU.

KATSO LISÄÄ HERKULLISIA
RESEpteJÄ
gg.fi



HERKULLISET UUNIBATAATIT NYHTÖKAURALLA®

👤 4 annosta ⌚ 40-50 min

Ainesosat

4 pientä bataattia
öljyä
suolaa
mustapippuria

Ohjeet

Halkaise pestyt ja kuivatut bataatit kahtia pitkittäissuunnassa ja laita ne uunipellille leikkauspinta ylöspäin. Sivele pinnalle öljyä, suolaa ja mustapippuria. Paista bataatteja 200°C asteisessa uunissa 40–50 minuuttia.

Täyte

1 pkt Nyhtökaura® Tomaatti
150 g vuohenjuustoa
2 dl (kaura) creme fraichea
1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja
1 tl hunajaa
suolaa

tuoretta timjamia
ja muita yrttejä reilusti

Valmista täyte kun bataatit ovat uunissa. Hienonna veitsellä Nyhtökaura® ja vuohenjuusto. Freesaa Nyhtökaura® pannulla öljyssä. Anna jäähtyä. Sekoita crème fraîche, pieneksi pilkotut aurinkokuivatut tomaatit, Nyhtökaura®, vuohenjuusto ja mausteet. Laita täyte jääkaappiin maustumaan.

Lisää täyte valmiiden bataattien päälle ja herkuttele!

S-RYHMÄ METSÄKATOA HILLITSEMÄSSÄ

- S-ryhmän uusi metsäkatolinjaus rajaa pois naudanlihan hankinnan alueilta, joissa naudanlihan tuotanto vaarantaa metsiä.
- Vuoden 2023 loppuun mennessä S-ryhmän omien merkkien päivittäistavaroiden kuluttajapakkaukset on valmistettu sertifioitua raaka-aineesta, kiertäysmateriaalista tai niillä pitää olla joko Joutsenmerkki tai EU:n ympäristömerkki.
- S-ryhmän omien merkkien kahvi, kaakao ja palmuöljy ovat kaikki vastuulliseksi varmenttuja.

Metsäkato

tarkoittaa metsien muuttumista puuttomiksi alueiksi niin, että sillä on merkittäviä vaikutuksia ekosysteemiin. Metsäkato aiheutuu ihmisen toiminnasta. Metsät sitovat merkittävän määrän hiilidioksidia, joten niiden tuhoutuminen vauhdittaa ilmastonmuutosta.



VEGEÄ JOKA VIIKKO

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



KAIKKI HELPOT RESEPTIT
GOGREEN.FI



MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY

VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITÄIN.



Saisiko olla sushia, chili con carnea tai lasagnea? Ruokakaupoissa on tarjolla entistä enemmän ravintolatasoisia annoksia.

RAVINTOLARUOKAA KAUPASTA

Grocerant on maailmalta Suomeen levinnyt ilmiö, joka toi ravintolatasoisen ruoan ruokakauppoihin.

Mitä tarkoittaa grocerant, S-ryhmän konseptipäällikkö Harri Harjula?

Grocerant tarkoittaa kaupan ja ravintolan rajapintojen hälvenemistä. Se voi tarkoittaa esimerkiksi kaupan sisällä olevaa ravintolaa tai käsin tehtyä ravintolatasoista ruokaa, jota voi ostaa kaupasta kotiin. Sanalle ei ole vielä keksitty suomenkielistä vastinetta.

Miten ilmiö näkyy S-ryhmän kaupoissa?

Tuoreena marketissa valmistettava sushi on todella suosittua. Testaamme parhaillaan osassa myymälöistä, miten ultratuore eli myymälässä valmistettu valmisruoka tekee kauppansa. Kahden hengen valmiit ateriat sisältävät kasviksia, kastiketta ja raakaa kalaa tai lihaa. Pakkauksesta poistetaan kansi ja se laitetaan

sellaisenaan uuniin kypsymään.

Food Market Herkuissa on ollut jo pitkään ravintolatoimintaa. Olemme kehittäneet valmisruokatuotteita Herkkuun Michelin-tähden saaneiden keittiömestareiden kanssa.

Lokakuun puolivälissä tuomme Amarillo-valmisateriat Prismoihin, S-marketeihin ja osaan pienemmistä myymälöistä.

Yhä useampaan S-ryhmän myymälään tulee myyntiin myös ultratuoreita täytettyjä patonkeja.

Millaisia Amarillo-aterioita kaupunkeihin tulee?

Amarillon parhaat klassikkoannokset on muokattu kaupan valikoimiin sopiviksi. Suosikkejani ovat mausteiset, riisipohjaiset Chili con Vege ja Chili con Carne. Toinen on kasvisateria, toisessa on lihaa. Mikroateri-

oiden lisäksi valikoimaan kuuluu Amarillon burritoja ja ruokaisia bowl- eli kulhosalaatteja, joissa quinoa- tai bulgurpedin päälle on koottu kanaa tai halloumia ja muun muassa kasviksia.

Ostavatko suomalaiset kaupasta enemmän pikaruokaa vai fiinimpiä annoksia?

Erityisen suosittua on ravintolalaatuisen kotiruoka, kuten Food Market Herkun lasagne, jota myydään S-ryhmän kaupoissa ympäri Suomen.

Millaisia trendejä maailmalla on nähtävissä liittyen grocerant-ilmiöön?

Ultratuore eli myymälässä valmistettu ruoka on suuri trendi. Esimerkiksi Italiassa parhaissa ruokakaupoissa valmistetaan mozzarellaa ja Sveitsissä suklaata. ■

HAU-HAU

CHAMPION

HYVÄ RUOKA JA NAUTISKELU ON JOKAKOIRANOIKEUS



Jokakoiranoikeuksia on lukuisia leipäilystä leikkimiseen ja rapsutuksista riehumiseen. Oikeuksista tärkein on ruoka, jolla jaksaa nauttia täysipainoisesta koiranelämästä. Kunnioitamme jokakoiranoikeuksia takaamalla, että ruokamme, herkkumme ja purulumme ovat laadultaan ja hinnaltaan aina erinomainen valinta. Tassutteleimme kehityksen kärjessä ja lupaamme valmistaa parhaat purtavat sekä herkullisimmat haukattavat kaikille koirille. Lue lisää hauhau.fi



Museokortti on vienyt Katja Stenmarkin museoihin, joihin ei olisi muuten tullut mentyä. Tytär Elle Stenmark kulkee mielellään äitinsä mukana. Kuva on otettu Ateneumin taidemuseossa Helsingissä.

"MUSEOT VIEVÄT HETKESSÄ MUUALLE"

Kiinnostus taiteeseen yhdistää äitiä ja tyttäret, Katja ja Elle Stenmarkia. Kohokohdat puidaan yhdessä ravintolassa tai kahvilassa näyttelyn jälkeen.

"TYTTÄRENI Elle on ollut taiteellinen pienestä pitäen. Esikoululaisena hän kävi Ateneumissa ja teki oman versionsa *Taistelevat metsot* -teoksesta. Se on minulla edelleen tallella. Elle ja hänen 13-vuotias veljensä kulkevat mielellään kanssani museoissa. Kun lapset olivat pieniä, näyttelyt piti valita heidän ehdoillaan. Nykyään Elle on kanssani tasavertainen museokävijä. Hankin Museokortin lähes heti sen ilmestyttyä. Sen ansiosta voin käydä samassa näyttelyssä useampaan kertaan. Nuorempana ajattelin, että opastukset ovat turhia, enkä minä niitä tarvitse. Nykyään olen toista mieltä. Ihailamani **Tove Janssonin** esittely Ateneumissa avasi hänestä minulle uusia puolia. Kun näin *Tove*-elokuvan, minusta tuntui kuin olisin jo tuntenut tyypin."

Äiti Katja Stenmark, 54, Espoo

"ÄITI ON aina vienyt minua ja pikkuveljeäni museoihin ja näyttelyihin, erityisesti matkoilla. Mieleenpainuvien oli muotitaiteilija **Yves Saint Laurentin** museo Marokon Marrakechissa. Se sai minut kiinnostumaan muodista. Parasta näyttelyissä on uuden tiedon saaminen. Esimerkiksi käsitykseni muinaisesta Egyptistä perustuivat muutama vuosi sitten historian tuntiin, mutta Amos Rexin *Egyptin loisto* -näyttelyssä pääsin katsomaan oikeita muumioita. Se oli hienoa. Aion pyrkiä kuvataidelukioon. Aikuisena voisin olla joko tatuoiija tai designeri jollekin brändille. Kuuluisa maalarikin olisi kiva olla, mutta on epätodennäköistä, että saisin elinaikanani työstäni riittävästi tunnustusta ja rahaa."

Tytär Elle Stenmark, 15, Espoo

Pellon äestystä
Vierelän luomu-
tilalla Vihdissä.



teema | *Ilmasto*

MIELESSÄ ISOT KUVIOT

Eliisa ja Mika Malinin maatilalla Vihdissä ilmastonmuutos tuntuu jo konkreettisenä viljelytyön arjessa. Pilottitila etsii ratkaisuja siihen, miten maatalous voi olla avuksi ilmastonmuutoksen hillinnässä. Seurasimme tilan elämää alkuvuodesta sadonkorjuuseen.

teksti KAISA HAKO kuvat JUHA SALMINEN

Eletään helmikuuta 2021. Ensimmäiset siementilaukset on tehty.

Vierelän luomutilalla Vihdissä pellot uinuvat vielä lumikerroksen alla, mutta **Eliisa** ja **Mika Malinin** ajatukset askaroivat jo tiiviisti tulevassa kasvukaudessa. Oman tilan

ohella heitä kiinnostaa erityisellä tavalla ruoantuotannon laajempi perspektiivi, ”iso kuva”, kuten he itse sanovat.

Eräs tietty neljän hehtaarin peltolohko Vierelän mailla näyttää aivan tavalliselta pellolta, mutta se on valjastettu tuottamaan tärkeää tutkimustietoa, joka auttaa ilmastonmuutoksen torjunnassa ja maatalouden kannattavuuden parantamisessa.

Vierelä on yksi yli sadasta suomalaisesta Carbon Action -hankkeen pilottitilasta, joilla testataan hiiliviljelyn menetelmiä. Kyseessä on maailmanlaajuisesti erityinen hanke, jossa tutkijat ja viljelijät yhdistävät voimansa useiksi vuosiksi selvittääkseen,

mitkä ovat toimivimpia keinoja sitoa ilmakehän hiilidioksidia maaperään.

Hiiliviljely on osa ruoantuotannon tulevaisuuden suuntaa, uudistavaa maataloutta.

NYKYISIN VALLALLA olevien viljelymenetelmien pulmana ovat hiilipäästöt ja vesistökuormitus. Runsaan maanmuokkauksen yhteydessä ilmaan vapautuu hiilidioksidia ja vesistöihin kulkeutuu maainesta. Pellon ravinteita päätty näin väärään osoitteeseen. Samalla viljelijä menettää peltoon uhraamiin työtunteja ja rahaa.

Hiiliviljelyssä pyrkimys on päinvastaiseen. Maata muokataan mahdollisimman niukasti, ja pellot pyritään pitämään vihreän kasvuston peitossa aina, kun mahdollista. Tällöin hiili ei karkaa ilmakehään ja ravinteet pysyvät maaperää hyödyttämässä. Jos pellolla on vihreä kasvipeite, se muuttuu päästölähteestä hiilinieluksi.

”Tavoitteena on kannattava maatalous, joka on



Ville ja Mika huoltavat työkoneita yhdessä.



Eliisa
valmistele
Carbon
Action
-koulutus-
materiaaleja
seuranaan
lapinkoira
Pörö.



Boris-poni ulkoilee tarhassa.



Kevättalvella
Mika raivaa
peltojen ojia.

”Luonnon rinnalla eläminen on osa elämäämme.”

ilmaston kannalta kestävä”, Eliisa Malin sanoo.

Hänellä on Carbon Action -hankkeessa kaksois-rooli sekä viljelijänä että Baltic Sea Action Groupin Kestävä maatalous -tiimin suunnittelijana.

Viljelijöiden osuus tiedehankkeessa on tärkeä, sillä heidän peltolohkojensa avulla on mahdollista todentaa, miten eri toimet vaikuttavat ja kuinka paljon hiiltä maaperään sitoutuu.

Viljelijät myös testaavat käytännössä, mitkä tutkimusten ehdottamista toimista ylipäättään on mahdollista toteuttaa maatilojen arjessa. Vierelän tila kuuluu All in -ryhmään, jonka koelohkolla testataan kaikkia mahdollisia hiilensidontakeinoja.

Maaliskuu

”Lapset ovat olleet helmikuusta asti etäkoulussa, koska **Villen** luokalla oli koronaa emmekä halua riskeerata kylvöjä. Meillä ei ole varamiehiä”, viestittää Eliisa WhatsAppissa.

Ville, 12, ja **Lotta**, 10, ovat tiiviisti mukana kaikissa tilan puuhissa. Ville, joka on jo varsinainen velho koneiden kanssa, on vastikään saanut oman sähkösahan ja metsätyömaan. Lotta valjastaa tottuneesti Nefe-ponin klapikuormaa kuljettamaan.

”Ollaan erottamaton nelikko”, Eliisa sanoo.

Viljelykarttoja tuijotellaan jo tiiviisti. On päätettävä, mitä viljellään milläkin loholla. Tarkoitus on kylvää noin 120 hehtaaria, josta kauran osuus on noin 80 ja ohran 10–15 hehtaaria. Lisäksi kylvetään nurmikasveja sekä härkäpapua ja hernettä.

Eliisa on tehnyt koko talven paperitöitä tilan osakeyhtiöittämiseksi. Vielä pitäisi päättää maatalousyrityksen nimi.

”Ehdotin, että se olisi Sään armoilla Oy, mutta Mika ei oikein innostunut.”

26.3. PIHALLA kukkivat ensimmäiset leskenlehdet.

Lumi on jo melkein kokonaan sulanut. Mika käy katselemassa pelloja ja toteaa, että kerääjäkasvi, italianraiheinä, on talvehtinut monin paikoin isoina tuppaina. Se on hoitanut mainiosti työnsä sitoen hiiltä ja hoitaen maata. On melkein sääli muokata se maan sisään, mutta itäville satokasveille tarvitaan tasaiset olosuhteet, hyvää muruista maata.

Tuleva kasvukausi vähän jännittää, sillä syksyllä Malinit jättivät koemielessä muokkaamatta aiempaa enemmän pelloja, jotka perinteisesti on kynnetyt syksyisin. Keväisin on riskinä, että savipitoinen peltomaa kuivuu kynnön jälkeen liian nopeasti.



”Meillä on paha tapa tehdä uudet kokeilut kaikkien nähden.”

Pelloille on suunnitteilla on kaksi petopenkkaa, joista toinen tulee Carbon Action -koelohkon ja verrokkilohkon väliin. Petopenkka tarkoittaa monilajista kukkakaistaa, joka on pölyttäjien ja luontaisen petohyönteisten suojapaikka. Malinit ovat aktiivisesti mukana myös Pölyttäjätystävällinen maatila -hankkeessa ja suunnittelevat yleisölle peltokierrosreittiä tiluksillaan.

PUSIKOISSA VIHELTELEVÄT jo mustarastaat suurin joukoin. Myös töyhtöhyyppiä, hanhia ja joutenia on nähty. Vierelän tilalla linnut ovat rakas harrastus. Niitä tarkkaillaan ahkerasti ja rengastetaan keväisin. Konehallilla on kaukoputkikin lintujen bongailua varten.

”Linnut ovat kevättouhujen henkireikä”, Eliisa sanoo.

Kun pariskunta aikanaan tapasi toisensa lukiossa, Mika oli ”lintuja tarkkaileva biologinalku” Selkin kylältä. Eliisa puolestaan varttui Vierelän tilalla. Kumpikin opiskeli agronomiksi Helsingin yliopistossa, ja valmistuttuaan he ostivat Eliisan kotitilan. Tila siirtyi luomuun jo Eliisan vanhempien aikana.

”Luonnon rinnalla eläminen on ollut osa elämäämme aina. Vähitellen on syventynyt ymmärrys siitä, miten voimme tehdä tätä työtä ympäristön ehdoilla”, Eliisa sanoo.

Hänen mukaansa viljelijöiden kiinnostus hiiliviljelyä kohtaan on heräämässä. Carbon Actionin ilmaiselle uudistavan viljelyn kurssille on osallistunut noin 600 viljelijää, ja lisää osallistujia toivotaan.

”Hiiliviljelyn omaksuminen ei edellytä luomuun siirtymistä, vaan on mahdollista tavanomaisessakin viljelyssä. Silloinkin tavoitteena on vaalia luonnon omia prosesseja ja käyttää mahdollisimman vähän neitseellisiä lannoitteita ja torjunta-aineita”, Eliisa kertoo.

Huhtikuu

Kaura on Vierelän tilan tärkein satokasvi, ja kauransiementä löytyy omasta takaa. Eliisa on lajitellut päivätolkulla siementä kuivurista kärryyn ja sitten lajittelijaan, jonka ulostulo sijaitsee ponien tarhassa.

”Boris-poni tajusi tilaisuutensa tulleen, kun näki kauraa kärryssä. Se arveli olevansa buffetissa ja nuoli niin paljon kuin pystyi”, Eliisa kertoo huvittuneena.



Alkamassa on kultivointi, joka on kyntöä kevyempi muokkausmenetelmä.

Huhtikuun alussa kevät tuntuu lämpenevän liiankin rivakasti. Malinit pähkäilevät, pitäisikö kevätyöt jo käynnistää. Mielessä pyörii silti vanha viisaus: liian varhain tehty harvoin johtaa hyvään.

”Paettiin mökille Kuusamoon. Kotona on vaikea kestää painetta”, Eliisa kertoo.

Reissun jälkeen sää viilenee ja viljelijät huojentuvat. Huhtikuun loppupuolella Mika aloittelee kevätkuokkauksia sitä mukaa, kun peltolohkojen tilanne sen sallii. Eliisa ja Mika tutkivat myös, miten nurmi on talvehtinut Carbon Action -lohkolla. Tutkijoita varten tehdään muistiinpanot siitä, mitä toimia lohkolla on tehty ja kuinka monta viikkoa vuodesta kasvit ovat yhteyttäneet. Tänä vuonna lohkolla on viljelykierron mukaisesti nurmen vuoro. Koelohkoa muokataan vain kevyesti, verrokkilohko kynnetään normaalisti.

Malinit valitsivat tarkoituksella tutkimuslohkoksi ”huonon” pellon. Maan kasvukunnon paranemista ja rakennemuutoksia voi havainnoida aistinvaraisesti, mutta hiilen sitoutuminen tutkitaan maanäytteistä laboratoriokokein.

Pellolla on iso kyltti, jossa kerrotaan tutkimushankkeesta.

”Meillä on paha tapa tehdä uudet kokeilut kaikkien nähden. Emme piilota niitä takalohkelle”, Mika vitsailee.



Mikan äiti Marja-Leena Malin on tuonut eväät pellon laitaan.

Tilalla parveilee lintubongareita, sillä Mika on ilmoittanut mustaleppälintuhavainnosta.

”On nähty myös kuovi, harmaahaikara, pikkuparusia ja noin kuudenkymmenen järripepon parvi. Huikeaa!”

Toukokuu

”Pojat vaihtoivat traktoreihin öljyt yhdessä. Ekat nokkoset kerätty pakastimeen”, Eliisa viestittää tilan kuulumisia.

Toukokuun puolivälissä Mika kiinnittää konehallilla traktoriin jättimäisiä paripyöriä, jotta koneen paino jakautuisi pellolla tasaisesti. On tarkoitus ajaa kyntövakoja umpeen. Aurinko paistaa, mutta osa pelloista on edelleen liian kosteita muokattaviksi. Maa painuisi traktorin pyörien alla lyttyyn.

Työpäivät venyvät nyt helposti iltayhteentoista. Lotta paistaa pellolla uurastaneille lettuja.

Pitkien päivien iso apu ovat mummon valmistamat eväät, jotka nautitaan pellolla yhdessä.

Kevättöiden keskelle saapuu iloinen tieto: Viereisen tila on saanut Tuottajalle kiitos -stipendin maatilan kehittämiseksi yhä ympäristöystävällisemmäksi.

Maatilatyöskentelyn lomaan on sommiteltava myös päivätyöt. Eliisa suunnittelee uudistavan viljelyn koulutusmateriaaleja, kirjoittaa artikkeleita ja

HIILIVILJELY ON OSA UUDISTAVAA MAATALOUTTA

- Hiiliviljely on uudistavaa viljelystä, jossa maaperä ja sen toiminnot uudistuvat ja elpyvät ennemmin kuin kuluvat ja ehtyvät.
- Tarkoituksena on parantaa maan rakennetta, lisätä luonnon monimuotoisuutta, ehkäistä eroosiota, varastoida ilmakehän hiiltä maaperään, suojella vesistöjä, elvyttää ekosysteemejä ja auttaa sadon turvaamisessa myös vaativissa olosuhteissa.
- Uudistavan viljelyn menetelmiä ovat muun muassa monipuolinen viljelykierto, vihreä kasvipeite suurimman osan vuotta, syväjuuristen kasvien viljely, minimimuokaus, torjunta-aineiden käytön minimointi ja eloperäisen aineen lisääminen peltoon.
- Uudistava viljely on osa uudistavaa maataloutta. Se on kokonaisvaltainen käsite, johon kuuluvat myös luonnon monimuotoisuuden vaaliminen ja taloudellisen kannattavuuden huomioiminen.

Lähde: Carbonaction.org





Alkukesästä työpäivät pellolla venyvät pitkiiksi.

tekee podcasteja. Mika työskentelee kiertotalousyhtiö Soil Foodilla tuoteryhmäpäällikkönä.

Aiemmin Mikalla oli muutama oma yritys ja työtahti oli vieläkin tiukempi. Vuonna 2016 hän koki puhuttelevan pysäytyksen, aivoinfarktin. Vasen puoli halvaantui kokonaan. Mika toipui kolmessa kuukaudessa, mutta asenne muuttui.

”Päätin Meilahdessa, että hullunmylly rauhoittuu. Panin yrityksen pöytälaatikkoon ja sain agronomin työn.”

Sekä Eliisalle että Mikalle maatila on testiympäristö, jota vasten päivätyö peilautuu.

”Kokeilemme täällä kaikkea epäortodoksisakin, jotta ympäristöystävällisyys voisi kehittyä ja uusia ratkaisuja voitaisiin ottaa käyttöön. Kannattavuus on kuitenkin kaiken a ja o”, Eliisa sanoo.

Mika toteaa, että hiiliviljelyn periaatteita on hyvä omaksua asteittain.

”Eivät maatilat voi lopettaa entisiä käytäntöjään yhtäkkiä. On parempi ottaa askelia parempaan suuntaan kuin tehdä radikaaleja ratkaisuja.”

TÖYHTÖHYYPÄT POMPPIVAT pitkin peltoa, jolla Malinit tutkivat lapiolla maan rakennetta. Miltä kerääjäkasvi valkoapilan juuristo näyttää, onko

mullassa paljon kastematoja?

Hyvältä näyttää. Apila tekee tehtävänsä eli parantaa maan kasvukuntoa ja sitoo maaperään typpeä. Aikanaan apilakasvusto niitetään viherlannoitukseksi tilan omaan kiertoon.

Malineilla apilan kaltaiset kerääjäkasvit ovat olleet käytössä jo kauan, aluksi tosin vähän eri syistä kuin nykyisin.

”Toistakymmentä vuotta sitten ei vielä ymmärret-

”Kannattavuus on kuitenkin kaiken a ja o.”



Vierelän tilalla on harjoitettu uudistavan viljelyn menetelmiä jo vuosien ajan.



Madon kakka kertoo, että luonnon omat prosessit toimivat maaperässä.



Kukkaniitty-pelto parantaa pelto-luonnon monimuotoisuutta.

ty hyödyntää kerääjäkasvien roolia yhteyttämisessä ja maan rakenteen parantamisessa”, he sanovat.

Uran alkuvaiheissa heidän kokeiluilleen saatettiin viljelijäpiireissä hymähdelläkin. Nykyisin kysellään usein mielipidettä.

”Meiltä vähän jo odotetaan, että ’noi kokeilee ja sanoo sitten, miten meni’”, Mika toteaa.

Nyt viljelijöiden harras toive on se, että seuraavat kolme viikkoa olisi poutaa ja sitten lempeää sadetta.

Kesäkuu

”Pellossa oli karmeita upottavia paikkoja sateisen kevään jäljiltä”, Eliisa kirjoittaa WhatsAppissa.

Toukokuinen säätoive ei toteutunut. Sään ääri-ilmiöiden yleistyminen näkyy ja tuntuu myös Vihdin pelloilla. Alkukesä on ollut rankkasateiden sävyttämä. Kylvöt ovat monta viikkoa myöhässä, ja siementä on jouduttu kylvämään liian kosteaan maahan.

Luumuviljelyssä kylvötyöt olisi tehtävä melko lyhyen ajan sisällä, jolloin rikkaruohot idätetään ja muokataan maan sisään ennen lannoitusta ja kylvöä. Nyt mahdollisuutta siihen ei ole ollut, ja kevätöiden kanssa on jouduttu taistelemaan aina vain

uudelleen. Tilalla ei kuitenkaan voida nostaa käsiä pystyyn ja jättää lohkoja viljelemättä.

Märkyymisen jälkeen alkaa 30 asteen tienoilla pysyttelevä helleaalto, ja peltojen pinta kuivuu nopeasti korpuksi. Lotta riemuitsee lämpimistä uimavesistä, mutta toteaa sitten isälle: ”Isi, on kyllä totta, että tarvitaan sadetta.”

Nurmikasvit ovat toistaiseksi viihtyneet, mutta viljakasvit tarvitsisivat jo kipeästi vettä, jotta eivät näivettyisi.

”Pikkuisen on takki tyhjä”, myöntää Mika juhanusviikolla.

Sääolot ovat viljelijän suurin koetus. Ilmastonmuutoksen voimistamien ilmiöiden keskellä on koettava pitää iso kuva kirkkaana mielessä.

”Tavallaan tässä yrittää heittäytyä luodin eteen muiden viljelijöiden avuksi. Meillä on lohkoja, joilla testataan eri menetelmiä. Hyväksi koetut viedään koko tilan tuotantoon”, Mika sanoo.

Kannustavaa on, että seuraava sukupolvi on jo innolla mukana työssä, osana tiimiä.

”Ville haluaa jo osallistua tilan päätöksentekoon ja harmistuu, jos hänet yritetään jättää pois. Hän ajaa ja huoltaa koneita ja tekee kaikkea, mitä mekin”, Eliisa kuvailee.



Heinäkuu

”Mittarissa +28,4 astetta. Kuolettava helle jatkuu. Jos pian ei sada, ei pelloilla ole mitään puitavaa”, Eliisa raportoi 7. heinäkuuta.

Eteläisen Suomen kärsiessä kuivuudesta Keski-Eurooppaa koettelevat rankkasateet ja tulvat. Heinäkuun lopulla Eliisa ja Mika tunnustavat murehtineensa hetkittäin jo koko ruoantuotannon tulevaisuutta. Yksi uudistavan viljelyn tärkeistä päämääristä on auttaa turvaamaan satoa myös vaativissa olosuhteissa.

”Hyödyt syntyvät maan kasvukunnon parantamisesta, kun maan vedenpidätyskyky, läpäisevyys ja mururakenne paranevat”, Eliisa kertoo.

Mika luonnehtii uudistavan viljelyn metodien muodostuvan vanhoista, hyväksi havaituista käytännöistä, joita yhdistellään uusin tavoin. Esimerkiksi nurmikasvusto on ollut ennen tapana niittää viisisenttiseksi, jolloin sänki kuivuu hellejaksoina herkästi karrelle. Mutta jos sänki jätetäänkin 15-senttiseksi, se voi jatkaa kasvamistaan ja kestää kuumuutta paremmin.

Kuluneen heinäkuun kuumuus on ollut sitä luokkaa, että parhaimmatkaan menetelmät eivät auta.

”Näin kovilla helteillä kasvit stressaantuvat ja lopettavat yhteyttämisen”, Eliisa sanoo.

Jos kaura ei saa vettä, se jättää suuren osan jyivistä tekemättä. Nurmipeitteisellä Carbon Action -lohkolla tilanne näyttää sentään melko hyvältä. Koe-lohkon heinä on niitetty, ja jälleenkasvua pukkaa helteestä huolimatta.

VAIKEAN KASVUKAUDEN keskellä tekee hyvää keskittyä asioihin, joihin voi vaikuttaa. Sellainen on ollut kosteikon rakentaminen Vihtijoen rantaan. Ojan takana on noin kahdensadan hehtaarin valu-

”Näin kovilla helteillä kasvit stressaantuvat.”

ma-alue, ja Malinit haluavat nähdä, voisiko kosteikko auttaa hillitsemään peltojen ravinnevalumia. Monia muitakin hyötyjä kosteikosta voi olla.

”Se voi parantaa peltojen viljeltävyyttä, kun vettä saadaan ohjattua oikein. Haluamme luoda siitä myös lintujen suosiman monimuotoisuuskohteen, jossa voivat viihtyä myös harvinaistuvat kasvit ja hyönteiset”, Mika kertoo.

Elokuu

Viimeinkin sadetta! Elokuun alussa sitä on saatu Vihtiin noin 30 millimetriä.

”Saisi tulla saman verran lisää”, Mika toivoo.

Sateen virkistämä Carbon Action -koelohko kukkii apilaa, ja myös petopenkan kasvit uskaltavat viimein itää. Kaurasatoa sade ei kuitenkaan enää ehtinyt auttaa. Vierelän tilalla se saattaa jäädä vain noin kolmannekseen normaalia. Turvemaidilla kasvaneen ohran tilanne on kauraa parempi.

”Suorastaan pelotti mennä peltoa katsomaan, mutta se näyttikin ihan nätiltä”, Mika kuvailee.

Eliisa toteaa, että epävarmuuden sietäminen kuuluu viljelijän ammattiin, mutta tänä vuonna sääolojen ennustamattomuus on tuntunut aiempaa dramaattisempaan. Viljelijöitä jännittääkin kovin,



millaisin ehdoin yhteistä maatalouspolitiikkaa EU:ssa tehdään tulevina vuosina. Hankaloituksissa olisi tärkeää voida tuottaa suomalaista ruokaa tasaveroisin lähtökohdin, ympäristötekijät huomioiden.

Eliisa toteaa maataloustukien olevan yhtä lailla kuluttajankin tukemista, sillä tukien turvin ruoan hinta pysyy kohtuullisena.

”Toivoisin, että voisimme huolehtia ruokaturvasta yhteistyössä kuluttajien kanssa. Tarvitsemme kuluttajia kannustamaan tuottajia oikeaan suuntaan”, hän sanoo.

Myös Carbon Action -toimet voivat tuoda maataloudelle positiivista imua ja herätellä koko ruokaketjua kotimaisen raaka-aineen arvostamiseen.

”Suomi voisi toimia yleiseurooppalaisena esimerkinä ja näyttää, mihin kannattava, ruokaa tuottava maatalous ympäristötyössä pystyy”, Eliisa sanoo.

Puintaika hämmöttää elokuun lopulla. Elokuussa saadut sateet antavat toivoa syyskylvöjen onnistumisesta. Ehkä ruista, ehkä syysvehnää. Kierto alkaa alusta. ■

CARBON ACTION -HANKE YHDISTÄÄ TIEDEYHTEISÖN JA VIJELIÄT

- Carbon Action -hankkeessa maatilat ja tiedeyhteisö etsivät yhdessä tehokkaita keinoja sitoa hiiltä maaperään, hillitä ilmastomuutosta, parantaa maatalouden tuottavuutta ja edistää kestävästä ruoantuotantoa.
- Hankkeessa hiilipilottitilat kokeilevat hiiltä sitovia viljelymenetelmiä. Hiilen sitoutumista maaperään todennetaan mikrobiologisten mittausten, isotooppianalyysien, ilmakehämittausten ja matemaattisten mallinnusten avulla.
- Tiedehankkeessa ovat mukana Helsingin yliopisto, Ilmatieteen laitos sekä yli sata suomalaista maatilaa. Tutkimusajanjakso on viiden vuoden mittainen.
- Hankkeen taustalla on Baltic Sea Action Group, joka on Itämeren pelastamiseksi perustettu säätiö. Se luo yhteyksiä tieteen tekijöiden, päättäjien ja yritysmaailman välille ympäristöongelmien ratkaisemiseksi.
- S-ryhmä on yksi BSAG:n yhteistyökumppaneista.



Ville, Mika, Lotta ja Eliisa ovat tiimi, joka tekee kaiken yhdessä.

Atria®

PERHETILOILTA VUODESTA 1903

HETI VALMISTA KAIKKEEEN



Atria Murea & Nopea -suikaleet ovat valmiiksi kypsää suomalaista lihaa. Paahtetut ja mureat suikaleet sopivat mihin tahansa lempiruokaasi, pizzaan, salaattiin, tacoihin, pastaan – kaikkeen. Uutuuksina Kana Kebab ja Nauta Kebab.

HYVÄ RUOKA, PAREMPI MIELI

Kuutamon riemuja

KUN PUHUMME lukemisesta ja perustelemme sen tärkeyttä, unohdamme usein nautinnon.

Mitä onnea tuottavatkaan vaikkapa seuraavat sanat: ”Kuutamo valaisee kaupunkia: on kuin valkoisia liinoja olisi levitetty seinille ja kaduille; niitä katkovat sysimustat varjot; kuin välähtelevänä metallina kimaltelevat katot viistossa kuunloisteessa”.

Lainaus on **Nikolai Gogolin** romaanista *Kuolleet sielut*. Aina kun pääsen tuohon kohtaan, jossa kuvataan öisen matkalaisen havahtumista hevosvaunuissa vieraassa kaupungissa, tunnen sävähdysten. Minussa liikkuu valoa ja pimeää, valkeaa ja mustaa, kiiltävää metallia. Sanoilla on tehty väkevä pikamaalaus kuutamoyöstä pikkukaupungissa.

KUUNVALON VERTAAMINEN levitettyyn valkeaan kankaaseen on mielihyväni ytimessä; nautinto muodostuu syvimmältään yllätyksestä. Kirjoittamisen ja kaiken taiteellisen ilmaisun syvä yhteys näkyy juuri tässä kokemuksessa. Näen sanat lukiesani maalauksen, jossa pienet talot nukkuvat yössä ja valo on karheaa kuin siveltimellä maalattu kangas. Tai koen liikkeen, joka levittää valon maalina seinille.

Kuunvalon voi myös tanssia ja sen voi säveltää. Eikä sovi unohtaa, että suomentajat **Jalo Kalima** ja **Juhani Konkka** ovat omien työpöytänsä ääressä ottaneet ensin vastaan Gogolin sanat ja maalanneet ne sitten suomen kielelle.

Luulin nuorena, että *Kuolleet sielut* on vakava kirja. Ajattelin, että klassikon tunteminen on hyödyllistä, ja otin kirjan mukaan työmatkalle bussiin. Jo toisella sivulla remahdin äänekkääseen nauruun lukiessani kuvausta matkustajakodista, jossa torakat kurkkivat nurkista luumun näköisinä. Aivoni heittivät vottia, kun tajusin, että käsillä oli ratkiriemukas satiiri eikä murhekirja maaorjuudesta. Jatkoin lukemista kirjan takana piilotellen ja äänetömästi hytkeyn.

OLEN AINA lukenut. Lapsena ja nuorena lukeminen tuotti minulle iloa ja turvaa. Kirjallisuus oli myös ainut helposti saavutettava taiteenlaji. Jo 1800-luvulla kirjailija ja valtiopäivämies **Pietari**

Päivärinta totesi, että kirjallisuus levisi kaukaisiinkin erämaiden mökkeihin pieninä vihkosina ja tuli sillä tavoin lähelle koko kansaa.

Lapsena tahdoin samastua kirjojen henkilöihin. Sitten kasvoinkin ahneemmaksi sille, mikä ei ole tuttua; muille maille ja toisille ajoille. Ja yhä olen samaan tapaan utelias ja koen suurta nautintoa, kun luen vaikkapa **Mia Kankimäen** teosta *Naiset joita ajattelen öisin* ja seikkailen ujon mutta päättäväisen kertojan muassa Afrikan savannilla. Kaikki aistini ovat hereillä ja kehoni hyrisee mielihyväästä, vaikka vain seuraan silmilläni mustien merkkien nauhaa, joka juoksee valkealta sivulta toiselle.

Ei aina tarvitse olla pelkästään vakava ja miettiä käytännöllisyyttä. Ei kumisaappaan olemassaolo sulje pois juhlakenkää. Miksipä puhuisimme vain hyödyistä, kun voimme puhua myös onnesta, nautinnosta ja riemusta?

”**Ei kumisaappaan olemassaolo sulje pois juhlakenkää.**”

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



"On kunniatehtävä olla mukana Roosa nauha -keräyksessä. Oma isäni menehtyi vatsasyöpään", kertoo Roosa nauhan suunnitellut Eva Wahlström.

EVA WAHL-STRÖM, 40

- Eva on tullut tunnetuksi ammattilais-nyrkkeilijänä, joka voitti ensimmäisenä suomalaisena maailmanmestaruuden. Nykyään hän työskentelee muotoilijana, taiteilijana ja yritysvalmentajana sekä opiskelee Aalto-yliopistossa taidetta.
- Asuu Porvoossa. Perheeseen kuuluvat aviomies Niklas Räsänen, Evan 12-vuotias poika Leon, Niklaksen 10-vuotias poika Luda sekä parin yhteinen Elia-vauva, 5 kk.
- Harrastaa esimerkiksi nyrkkeilyä, tanssia ja ilma-akrobatiaa.

Eva Wahlström

teksti RIINA-MARIA METSO kuva ANNA HUOVINEN

Tämän vuoden Roosa nauhan suunnitellut taiteilija Eva Wahlström on oppinut iän myötä pitämään kiinni omista rajoistaan. Yhtä tärkeää on kuitenkin kyseenalaistaa, missä ne menevät.

Itsetuntemus Nuorena ei välttämättä vielä tunne itseään ja tiedä, mikä on itselle hyväksi. Silloin voi joutua liikaa omien rajojen suhteen mieltä kääntämään. Itsetutkistelun, iän ja kokemusten kautta oppii, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei.

Nousin nuorena julkisuuteen, ja minun oli aluksi vaikeaa pitää kiinni rajoistani. Kaikki halusivat minulta kaikkea. Suostuin aina siihen, mitä minulta pyydettiin, jotta kukaan ei pahoittaisi mieltään. Iän myötä ymmärsin, että se, ettei osaa sanoa ei, ei ole kiltteyttä. Se on kyvyttömyyttä pitää puoliaan.

Nuorempana myös luulin, että kehoni toimisi kuin kone enkä kuunnellut sen signaaleja lainkaan. Nykyään kunnioitan sekä kehoani että mieltäni ja haluan niille vain parasta.

Tiedän, että jaksamisellani on tietyt rajat. Hetken aikaa ja silloin tällöin rajoja voi ylittää, mutta ei usein eikä pitkään. Kun tuntee itsensä ja oppii luottamaan omiin vahvuuksiinsa, on vakaa perusta ylittää sellaisia rajoja, joita haluaa ylittää.

Rakkaus Rajat ovat rakkautta. Lasten kohdalla tiukat rajat luovat turvallisuutta. Vaikka monet rajat ovat lapsen mielestä mälsä, juuri niillä rakennetaan lapsen tulevaisuutta ja identiteettiä.

Toivoisin, että vanhemmat eivät antaisi asioissa periksi vain siksi, etteivät itse ehdi viettää aikaa lapsen kanssa tai pelkäävät lapsen suuttuvan.

Meidän perheessämme 12-vuotiaalla on esimerkiksi ruutuaikaa kaksi tuntia päivässä. Vielä vuosi sitten sitä oli tunti päivässä viitenä päivänä viikossa. Nyt, kun poikani **Leon** on alkanut nyrkkeillä, pelaaminen ei edes tunnu niin tärkeältä kuin ennen.

Rajat ovat tärkeitä myös parisuhteessa. Minulle tärkeintä on pitää kumppania ja perhettä aina etusijalla. Miten rajoittaa esimerkiksi omaa puhelimella olemista niin, ettei se aika ole perheeltä pois?

Rakkaus on myös rajatonta. Ennen vauvan syntymää isommat lapsemme pelkäsivät, että vauva saa liikaa huomiota. Rakkaus ei kuitenkaan vähene jakamalla, vaan se kasvaa. Rakkauden rajattomuus näkyy myös niin, että kumppanin lapsia voi rakastaa, vaikka he eivät olisi biologisesti omia.

Avarakatseisuus Rajoja kannattaa myös kyseenalaistaa. Suomalaisille on tyypillistä, että kasvatetaan tai opitaan johonkin tiettyyn malliin.

Minulle sanottiin pitkään, että en voi nyrkkeillä, koska olen nainen. Ja en voi pärjätä, koska suomalaiset eivät pärjää ammattinyrkkeilyssä. Siitä asti kun aloitin nyrkkeilyn, ajattelin, että minusta tulee maailmanmestari.

Miksi kenenkään pitäisi valita, mitä voi olla? Itselleni ei kannata luoda mahdollisuusbokseja. Minusta tuli nyrkkeilyuran aikana äiti ja myöhemmin vielä taiteilija. Jostain syystä se oli monelle vaikea ajatus. En ollut siinä muotissa, johon ihmiset minut mielsivät.

Ensimmäisiä asioita, joita opin taidekoulussa, oli se, että pitää antaa mahdollisuudelle mahdollisuus. On oltava jatkuvasti avoin ja suhtauduttava ihmisiin ja tekemiseen positiivisesti. Asioita ei pidä sulkea pois omalla käyttäytymisellä tai ajatuksillaan. Jos ajattelet, että nämä ovat minun rajani, ajattele seuraavaksi: miksi? Ihmisellä on paljon enemmän kykyjä kuin hän helposti uskoo. Rajoja kannattaa venyttää nähdäkseen, mihin saakka voi päästä. ■



Kuin silloin ennen

Kata pöytään mummolan suloiset
astia-aarteet ja kokkaa nostalgian-
nälkään satokauden herkut
perunasta, kurpitsasta ja omenasta.

Tekstit **SANNA KEKÄLÄINEN, NIINA MÄLKİÄ** Kuvat **REETTA PASANEN**
Reseptit **YHTEISHYVÄ.FI**

KUHA WALEWSKA

Palaa keittiössä takavuosien hienoimpiin ravintolamuistoihin. Hauduta kuha hitaasti valkoviinissä, kehystä se perunamuusiruusukkeilla ja gratinoi uunissa. Viimeistele ruoka vielä katkaravuilla ja herkkusienillä.

Resepti > Yhteishyvä.fi





PERUNA-JAUHELIIHAPAISTOS

Kun kaipaat kotoisaa arkiruokaa, joka lämmittää kuin äidin neuloma villapeitto, tee peruna-jauhelihapaistos. Tämä koko perheen lempiruoka kypsyy uunin lämmössä verkkaisesti, mutta mehevä lopputulos palkitsee odotuksen.

Resepti > Yhteishyvä.fi

NÄIN TEET SILKKISEN SILEÄN MUUSIN

1. Valitse muusiin punaisessa pussissa myytävä jauhoineen perunalajike.

2. Pese ja kuori perunat, leikkaa ne tasakokoisiksi paloiksi ja laita kiehuvaan, suolalla maustettuun veteen. Vettä saa olla sen verran, että perunat juuri peittyvät.

3. Kun perunat ovat kypsiä, valuta vesi pois. Soseuta perunat sähkövatkaimella. Lisää pienissä erissä kuumaa maitoa, kermaa tai perunoiden keitinlientä, kunnes muusi on sopivan paksuista. Jos jääkaapissa on avattu pakkaus ranskankermaa tai piimää, nekin voi käyttää muusiin. Lisää halutessasi vähän rasvaa.

Uusia makuja muusiin

Kypsennä muusiperunoiden kanssa porkkana, pala juuriselleriä tai muita juureksia. Myös kukkakaali, purjo, pinaatti tai lehtikaali antaa kivaa lisämakua lempeään muusiin. Mausta muusi yrteillä, pestolla tai paistetuilla sienillä. Jäikö jääkaappiin juustonkannikka? Raasta se muusiin. Juhlapäivän muusiin voit lisätä pekonia, karamellisoi-tua sipulia tai ruskistettua voita. Kokeile myös valkosipulilla tai sinapilla höystettyä musia.

Muistatko nämä?

Perunan ja jauhelihan yhteistyö toimii myös näissä ihanissa retro-ruoissa: jauhelihakeitto, perinteiset lihapullat ja perunamuusi sekä liha-perunaseläatikko.

Reseptit > Yhteishyvä.fi

Perunapussin värillä on väliä

VIHREÄN

pussin kiinteät perunat sopivat salaatteihin, keittoihin ja keitetyiksi lisukeperunoiksi.

PUNAISEN

pussin jauhoiset perunat ovat hyviä uuniperunoiksi, muusiin ja leivontaan.

KELTAISEN

pussin yleisperuna on pottumaailman sekatyöläinen. Pidä sitä kotona aina, niin käytössä on perunaa, joka sopii mihin tahansa ruokaan.



UUNIPERUNA KYSYY MIKROSSA VARTISSA

1. Pistele pesty peruna haarukalla.
2. Kääri se talouspaperiin, laita pieneen kulhoon ja peitä mikrokuvulla.
3. Kuumenna mikrossa täydellä teholla 10–15 minuuttia. Avaa varovasti.

Kuvitus Sari Airola



*Voit täyttää
murekkeen myös
kypsillä kasvis-
kuutioilla.*

VIIKONLOPUN LIHAMUREKE

1970-luku soittaa! Iki-ihanan lihamurekkeen sisältä löytyi hauska yllätys, kun sen uumeniin kätkettiin keitettyjä kananmunia. Tee maku-matka muistoihin ja tarjoa murekkeen kanssa ihanasti vihertävää, herneillä ryyditettyä perunamuusia.

Viikonlopun lihamurekkeen resepti ja lisää täyteideoita > [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi)

KURPITSAPIKKELSSI

1970-luvun parasta antia oli voileipäpöytä. Ruotsinlaivoilta tutuksi tullut ylenpalttisuuden ylistys levisi myös koteihin ja ravintoloihin. Noutopöytään koottiin kaikenlaista hyvää, jota saattoi syödä sellaisenaan tai koota leivälle. Syksyisen pöydän keskipisteenä oli kurpitsapikkelssi, jonka makea etikkainen maku sopii moneen ruokaan.

Resepti > Yhteishyvä.fi

*Kata voileipäpöytään
juustopalloja, cocktailtikkuja,
graavikalaa ja leikkeleitä.*



Kurpitsapikkelssin uudet askeleet

1

VAIHDA LAJIKETTA

Tee pikkelssiä perinteisen oranssin syyskurpitsan lisäksi muistakin kurpitsalajikkeista. Esimerkiksi myskikurpitsa sopii pikkelssiin. Tai säilö syksyllä erilaisia kurpitsoja ja järjestä myöhemmin kurpitsanmaistajaiset.

3

MAUSTA MIELEISEKSI

Perinteisen kurpitsasäilykkeen liemen peruskaava on kaksi desiä vettä ja saman verran väkiviinaetikkaa sekä vajaa desi sokeria. Perinteisesti liemi on maustettu valkopippurilla, sinapinsiemenillä ja laakerinlehdillä, mutta koska kurpitsan parhaat makuparit tulevat Aasiasta, 2020-luvun pikkelssin voi maustaa vaikka tähtianiksella, kanelitangolla ja chilillä. Yrtit ja valkosipulikin ovat luottopareja kurpitsalle. Testaa myös roseippuria, joka antaa raikkaan puraisun pikkelssiin.

2

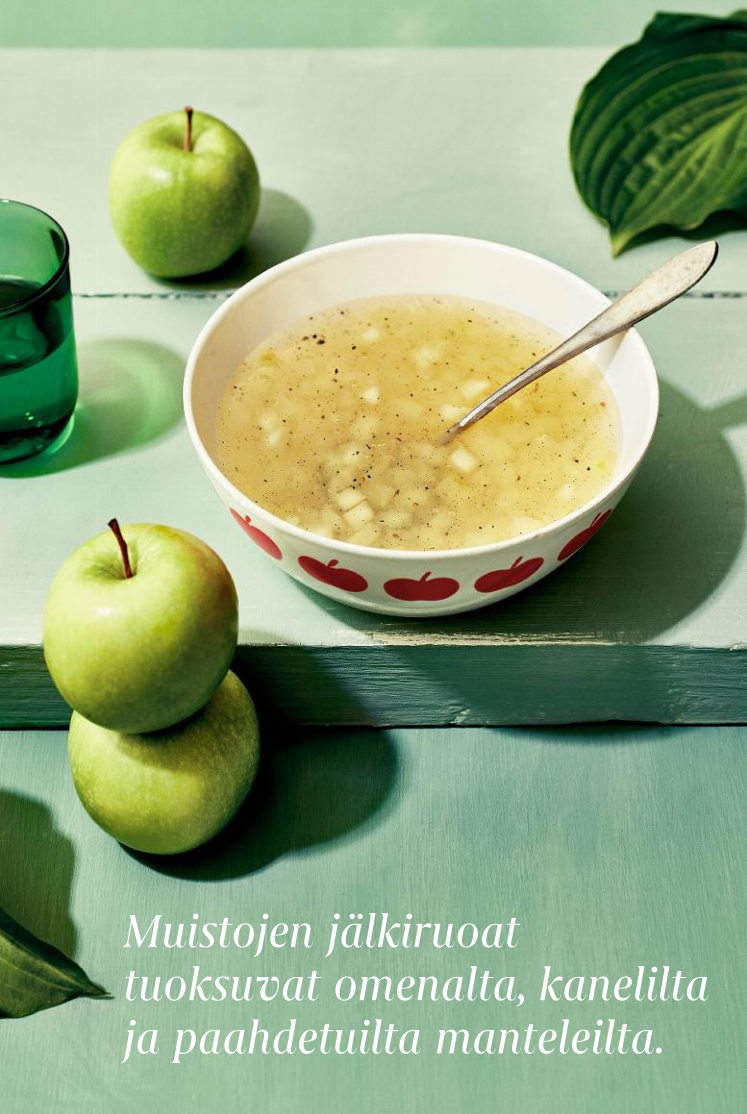
MUUTA MUOTOA

Leikkaa kurpitsa suika-leiksi tai kuutioiksi, vuole ohuiksi lastuiksi tai tee pikkelssi karkeasta kurpitsaraasteesta. Jos sinulla on pallorauta, jolla yleensä tehdään pariisinperunoita, kaiverra kurpitsa pikkelssi-liemeen pieniksi palloiksi. Reikäisen lopun voit keittää ja soseuttaa kasviskeittoon.

4

LISÄÄ VÄRIÄ JA MAKUA

Paloittele liemeen kurpitsan lisäksi muitakin kasviksia. Sipuli, paprika ja porkkana sopivat hyvin kurpitsan kavereiksi. Omenakin tykkää kurpitsan seurasta ja jos sienionni potkaisee, kurpitsapikkelssiin voi lisätä vaikka suppilovahveroita. Tai tee kurpitsa-cocktail sekoittamalla samaan pikkelssiin useita eri kurpitsalajikkeita.



*Muistojen jälkiruoat
tuoksuvat omenalta, kanelilta
ja paahdetuilta manteleilta.*

OMENAKIISSSELI

Läpikuultava omenakiisseli pienine omenan-paloineen voi näyttää vaatimattomalta, mutta oikeasti sille kannattaisi tehdä ylistyslaulu. Niin helppo ja hienon makuinen jälkiruoka se on. Sitruunalla, vaniljalla ja tuoreella inkiväärillä maustettu omenakiisseli on salonkikelpoinen tarjottava myös viikonloppuun. Helppo herkku valmistuu alle puolessa tunnissa ja maistuu sekä lämpimänä että kylmänä.

OMENAPANNUKAKKU

Perinteinen suomalainen pannukakku on aina hyvä valinta jälkiruoksi, mutta erityisen ihanaa pannarista saat, kun ladot päälle fariinisokerilla maustettuja omenaviipaleita. Paista omenalohkoja hetki pannulla ennen kuin levität ne pannarin päälle. Kokeile omenaa myös letuissa: sekoita pari raastettua omenaa lettutaikinaan. Paista ja maista! Omena makeuttaa letut niin, että ne maistuvat ihanilta sellaisinaan, ilman hilloa. ■

*Reseptit
yhteishyvä.fi*

OMENATOSCAKAKKU

Leivo kolmen kerroksen toscakakku piilottamalla kakkupohjan ja mantelikuorrutuksen väliin omenainen yllätys. Toscakakun kuorrutukseen voit sekoittaa mantelilastujen sijaan mantelirouhetta tai vaikka kokonaisia manteleita. Myös pähkinät sopivat toscakuorrutukseen. Hyödynnä kuiva-kaappiin jääneet pähkinäpussien jämsät syksyn herkullisimman omenakakun päällyksessä.





**OSTA 2 FLORA-MARGARIINIA,
SÄILYTÄ KUITTI JA VOIT VOITTA
UPEITA KEITTIÖLAITTEITA.**



**LATAA OSTOKUITTI OSOITTEeseen FLORAKAMPANJA.FI
JA PELAA KANSSAMME FLORA-ONNENPYÖRÄÄ!**

Kampanja on voimassa 1.9.-31.10.2021.



Kampanjassa ovat mukana kaikki Flora-margariinit ja niiden eri pakkauskoot.



Kaurapohjaista hyvää!

Kaurapohjainen
Cooking Original
herkulliseen
ruoanlaittoon!



Kotimaisesta kaurasta
valmistetut Cooking-
ruoanlaittotuotteet ovat
100% kasvipohjaisia, herkullisen
makuisia ja monikäyttöisiä.

Lue lisää: planti.fi

Planti

100% kasvipohjainen

PULLIN PULLEA LAPPEENRANNASTA

Suosittuun eteläkarjalaiseen rieskaan tulee ohra omilta pelloilta.

teksti **TUIJA HEIKKILÄ** kuva **NINNA LINDSTRÖM**

Pullin rieska on ainutlaatuisen, sillä valtaosa siihen käytetystä ohrasta kasvaa Pullin perheen omilla pelloilla. Suku on viljellyt peltoja jo 300 vuotta. Ne sijaitsevat noin seitsemän kilometriä Lappeenrannan keskustasta etelään, Hanhijärven kylässä.

KUKA TEKEE? Lydia Pulli leipoi aikanaan tilansa tuvan suuressa uunissa seudulle ominaisia ohra-rieskoja ja myi ne miehensä **Joha-**

nin kanssa Lappeenrannan torilla. 1950-luvun alussa toimeen tarttui heidän poikansa **Tapani**, jonka aikana syntyi Pullin Leipomo ja rieskaa alettiin myydä myös kauppoissa. 1980-luvulla perhe luopui torikaupasta ja ruokaleipään keskittyvä tunnettu leipomo siirtyi Tapanin neljälle lapselle, jotka pyörittävät sitä edelleen.

MILTÄ MAISTUU? Perinteinen eteläkarjalainen rieska on pyöreä, pehmeä ja hiivalla pulleaksi kohotet-

tu. Suvun vanhalla reseptillä leivotun Pullin rieskan ominaismaku tulee maidosta sekä vehnää maukkaammasta ohrasta. Vehnää käytetään taikinassa vain sitkon saamiseksi.

MINKÄ KANSSA? Pullin rieska on parhaimmillaan lämpimänä. Se maistuu aamiaisella, ruokaleipänä ja välipalana. Se sopii mainiosti marja- tai rusinakeiton seuraan ja kahviherkuksi pullaa korvaamaan. Viipaleiden paksuus on syöjästä kiinni. Päälle sipaistaan vain voita tai muuta levitettä.

MISTÄ SITÄ SAA? Pullin rieskaa leivotaan kuutena päivänä viikossa. Se pakataan lämpimänä paperipussiin. Niinpä Etelä-Karjalassa alueen ykkösrieskaa saa tuoreena lähes päivittäin melkein kaupasta kuin kaupasta. Pääkaupunkiseudun Prismoihin ja S-marketeihin sitä kuljetetaan torstaisin.



MIKÄ?
Pullin rieska
Lappeen-
rannasta.



Pullin rieskasta leikataan sen herkullisen huokoisen rakenteen takia yleensä tuhteja viipaleita.

Ei mitä, vaan kenen kanssa

Miki Kuusen perustama ja johtama Wolt mullisti suomalaisen ravintolakentän lähettipalvelullaan. Mies uskoo vakaasti hyvän aterian parantavaan voimaan ja ohjenuoraan, että ruokaa tulee kohdella muunakin kuin vain polttoaineena.

teksti VALTTERI MÖRTTINEN kuvat MEERI UTTI

Kuullessaan käsitteen alustatalous **Miki Kuusi** toteaa välittömästi, ettei pidä termistä. Hän huomauttaa, että kyse on internetistä ja kaikista mahdollisista uusista elinkeinoista, jotka se on mahdollistanut. Puhuttakoon siis mieluummin internettaloudesta.

32-vuotias Kuusi asuu perheineen Etelä-Helsingissä ja on ehtinyt urallaan työskennellä muun muassa kasvuyritystapah-tuma Slushin johdossa ja peliyhtiö Supercellin liiketoiminta-analyytikkona. Hänen tunnetuin innovaationsa on ruokalähetti-palvelu Wolt, jonka toimitusjohtajana hän on työskennellyt vuodesta 2014 firman alkuaskelista lähtien.

”Olimme aluksi pelkkä tuotekehitysoperaatio. Meitä oli pie-nessä huoneessa kuusi ihmistä, ja yritimme tehdä mobiilisovel-luksen. Suurin osa ajastamme meni siihen, että yritimme yli-päättään ymmärtää ravintoloiden toimintaa”, Kuusi muistelee.

Vuosien varrella työnkuvat ovat muuttuneet, kun Woltista on kasvanut yli 280 miljoonan euron liikevaihdolla toimiva lähettipalvelu, joka toimii jo 23 maassa. Suomessa yritys on oman alansa näkyvin toimija ja saa kehujen lisäksi osakseen toistuvasti myös kritiikkiä. Kuusi ei tilanteesta hätkähdä.

”Koko toimialan lainalaisuudet ovat vielä aika auki. Sääntely, toimintamallit ja asiakassuhteet kehittyvät koko ajan, kuten internetin mullistama moderni työelämä muutenkin. Kun yritys kasvaa tällaiseen suuruusluokkaan, sen toimintaa kuu-luukin kritisoida.”


Kuusella on omat epävarmuutensa siitä, ovatko hänen aja-tuksensa tarpeeksi viisaita ruokateeseiksi – hänhän ei varsinaisesti ole ruoka-alan vaikuttaja. Mutta lapsesta asti hänessä on kytynyt rakkaus hyvää ateriaa kohtaan. Siitä rakkaudesta kas-voi myös hänen menestysyrityksensä.

1 Hyvällä ruoalla voi pelastaa jonkun päivän. ”Opin jo pienenä lapsena Hel-singin Pitäjänmäessä, kuinka parantava voima hyvällä aterial-la voi olla. Kotimme lähellä oli

ruokakauppa, josta käytettiin lempini-meä Superpähkinä. Siellä oli laadukkaat tuoretiskit ja isot valikoimat. Istuin au-tossa ja olin vähän itkenyt, kun päivän askareet olivat menneet pahasti pieleen, ja muistan, kuinka isäni pelasti päiväni sanomalla: ”Nyt mennään Superpähki-nään.” Tiesin, että se tarkoitti, että illalla saisi kotona hyvää ruokaa.

Tästä oppineena olen aikuisiällä pyrki-nyt itsekin käyttämään ruoan parantavaa voimaa. Kun eräs ystäväni yliopistoaikoi-na erosi puolisostaan, halusin ensimmäi-seksi laittaa kotonani hänelle hyvän aterian. Mielestäni ruokaan ei siis tarvit- →

”Yksi luonnollisimpia tapoja kohdata uusi ihminen on mennä hänen kanssaan aterialle.”

A man with short brown hair and a slight smile is leaning on a dark metal railing. He is wearing a dark blue hoodie. In the background, there are two brown paper shopping bags on a table. One bag is open, and a package of sushi is visible on the table. The background is dark and out of focus.

Jos Miki Kuusi olisi ruokalaji, hän haluaisi olla sushi tai sashimi. "Minuun vetoavat puhtaat raaka-aineet ja se, että tuote on yksinkertainen ja helppo ilman mitään ylimääräistä."



Miki Kuusi toivoo, että ihmiset eivät syylisyydy valmiiden ruokien ostamisesta.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI ON aina lapsille ruokaa. Itselleni sieltä ei välttämättä löydy mitään, mutta pienille lapsillemme sopivaa ruokaa on.

SALAINEN RUOKA-PAHEENI on Fazerin Sininen hasselpähkinöillä. Sen pitää olla pakastimessa säilytettyä. Pakastimesta otettuna suklaa ei enää murru palojen välisistä urista, vaan siitä saa lohkottua isoja epämääräisiä paloja, joissa on omanlaisensa suutuntuma.

KASVATAN ITSE yrttejä. Erityisesti kesäisin meillä kasvaa esimerkiksi basilikaa ja rosmariinia, joita on mukavampi saada ruokaansa tuoreena.

se suhtautua alkuunkaan niin välineellisesti kuin suomalaiset yleensä suhtautuvat. Sen avulla voi antaa asioille uutta merkitystä.

Vanha sanonta kuuluu: ennen kuin mietit, mitä syöt, mieti, kenen kanssa syöt. Toimitusjohtajana elämäni on jatkuvaa yhteistyökumppaneiden tapoamista. Yksi luonnollisimpia tapoja kohdata uusi ihminen on mennä hänen kanssaan aterialle. Yhdessä syöminen on syväluotaava inhimillinen kokemus.

Ihminen syö joka päivä ja mieluummin useammin kuin kerran. Oma tavoitteeni on jakaa mahdollisimman moni niistä hetkistä muiden ihmisten kanssa. Oli kyse lounaasta työkavereiden kanssa tai päivällisestä perheeni kanssa, se antaa hektisessä elämässä ruoalle isomman merkityksen kuin pelkän polttoaineen roolin.”

2 Aina ei tarvitse tehdä ruokaansa itse.

”Meihin suomalaisiin on iskostettu sellainen ”suo, kuokka ja Jussi” -mentaliteetti, jonka mukaan kaikki pitää tehdä itse. Meillä on sisäänrakennettu

syylisyydentunne, joka nostaa päätään, jos ostimme palveluita. Ajattelemme helposti, että vain raaka-aineet ovat rahan arvoisia.

Syylisyydentunne on täysin turhaa. Yksi tämän ajan parhaita asioita on, että meillä on saatavilla niin paljon palveluita. Suomessa on esimerkiksi upea ravintola-ala ja Woltin kaltaisia sen ympärille rakennettuja palveluita. Yritykset helpottavat elämää ja samalla pitävät huolta taloudesta ja työpaikoista.

No, toki tasapaino kaikessa. En neuvo tilaamaan kaikkia aterioita koko ajan lähettipalvelulla. Sanon kuitenkin, että se kannattaisi sallia itselleen vähän useammin kuin suomalaisilla on tapana.”

3 Muutos ei lopu tähän.

”Ruoka- ja ravintola-ala, kuten mikä tahansa muukin ala, muuttuu jatkuvasti. Automatisoidut tehtaat ja koneet poistavat tarvetta teolliselta työltä, joten uskon, että seuraavat pari sataa vuotta ovat palveluammattien juhlaa. Keksimme koko ajan uusia tapoja tuottaa toisillemme erilaisia palveluita, ja ruoalla on tässä iso merkitys. Se on yksi helpoimpia tapoja tuottaa toisille iloa.

Muutoksia tarvitaan muuallekin kuin internettalouden uudistamiin ammatti-rooleihin. Ruokainnovaatio, jota erityisesti odotan, on oikeasti lihan korvaava keinotekoinen tuote. Monet vaihtoehdot ovat jo lähellä. Äärimmäisen tärkeä rajapyykki, joka ihmiskunnan täytyy saavuttaa yhtenä ilmastomuutoksen torjuntakeinona, on kestävästi tuotettu ruokavaihtoehto, jota ei maultaan erota lihasta. Uskon, että kulutustottumuksien muutos tapahtuu paremmin tarjoamalla vaihtoehtoja kuin pakottamalla.

Haluan pystyä vielä 50 vuoden päästäkin syömään samoja ruokia, joista nautin tänään. Olisi hienoa, jos maailma kehittyisi niin, ettemme joutuisi täysin muuttamaan kaikkia tapojamme ja halujamme. Jos jatkamme luonnon tuhoamista, ei kuitenkaan ole itsestäänselvää, että meillä on viiden vuosikymmenen päästä saatavilla samoja raaka-aineita kuin nyt.” ■

CRAVE

- SATISFY THEIR NATURE™ -

VAISTOMAISEEN PROTEIININNÄLKÄÄN



✓ KORKEA LIHAPITOISUUS ✓ VILJATON ✓ PALJON PROTEIINIA

TOIMME ELÄINKAUPAN LAADUN PÄIVITTÄISTAVARAKAUPPOIHIN.

Lue lisää sivulla cravepetfood.fi



OS-TA-KAA MAK-KA-RAA,
HÄR-KÄ-PA-PU
MYÖS-KIN MUIS-TA-KAA.



LIHALAUANTAI ON VAIN KERRAN VIIKOSSA.
MUIHIN PÄIVIIN **UUDET** MAUSTAMATTOMAT
BEANIT® NAKU-TUOTTEET KOKO PERHEELLE.



beanit®
& HÄRKIS® HÄRKÄPAPUA
KAUHAVALTA



Syksyn herkkuhetkiin

Viilenevien päivien iloksi paistetaan hauskoja pinaattiletuja ja maistellaan mielenkiintoisia uutuuksia.

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Helpot kaurapinaattiletut

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET

1 pkt (400 g) pinaattikeittoa (pakaste)

2 kananmunaa

2 dl kaurajauhoja

LISÄKSI

rypsiöljyä paistamiseen

1 ps (200 g) puolukoita

Sulata keitto jääkaapissa yön yli tai mikrossa noin 4 minuuttia välillä sekoittaen. Vatkaa munat ja jauhot kylmään keittoon. Anna turvota noin 5 minuuttia. Paista letut öljytyllä pannulla keskilämmöllä molemmin puolin. Survo puolulaneet puolukat haarukalla. Lisää sokeria maun mukaan. Tarjoa letut puolukkasurvoksen kanssa.



Pinaattikeiton voit kuumentaa kattilassa tai mikrossa ja tarjota alku- tai pääruokana.



Runsaskuituinen, gluteeniton kaurajauho sopii makeaan ja suolaiseen leivontaan.



Kotimaista-kananmunia saa myös luomuna, isoina, omega- ja vapaan kanan munina.

pussillinen uutta

Fallero-härkäpapurifalafelit valmistetaan kotimaisista raaka-aineista. Ravintolatasoisissa palleroissa on mukana myös muita kasviksia. Makuina hernelehtikaali ja paahdettu punajuuri. Paista öljyssä pannulla.



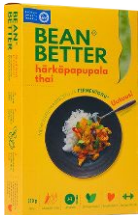
VOITTAJA!



Leppäsavustettu Leikkala-kalaleikkele tehdään lahnasta. Kalaa siinä on yli 90 prosenttia. Makuvaihtoehtoja ovat savu, yrtit ja roseepippuri. Leikkeleet ovat gluteenittomia ja laktoosittomia.



Komero-ateriakippojen lisukkeena on tofua, lohda tai kanaa. Lisää vain kiehuvaan kuumaa vesi.



Bean Better -härkäpapupalat ovat marinoituja ja fermentoituja. Valitse mauksi thai tai basilika. Pakkauksesta riittää 2-3:lle. Paista pannulla ja tarjoa kasvien ja pastan tai riisin kanssa.

Voittoisat menestysreseptit

Suomalainen menestysresepti -kilpailun kärkituotteet löydet S-kaupoista.



Kaurakas-putkipasta valmistetaan kotimaisesta täysjyväkaurasta. Pasta sisältää runsaasti kuitua ja proteiinia.



Foodin Chia Good on runsaskuituinen luomuvälipala, johon ei ole lisätty sokeria. Makuina sitruuna, mango ja kolme marjaa.

Sanna suosittelee

Sieniretki kermahyllylle

VALION KANTARELLIKASTIKE on lämmitystä vaille valmis. Tarjoa kuumennettuna kasvis-, kana- tai lihapullien kanssa tai mehevöitä kastikkeella helppo ja nopea uunipasta. Kiehauta tortellinit, sekoita uunivuokaan pyöryköiden ja kasvien kanssa ja kaada kastike päälle. Paista noin vartti.

RESEPTI: YHTEISHYVÄ.FI
> LIHAPULLA-UUNIPASTA



Uunista ulos!



1 HAPANJUUREEN LEIVOTUT

Rainbow Levain -hapanjuurisiemenleipä ja -hapanjuurileipä ovat rapeakuorisia, aromikkaita, sisältä sitkoisia ja ilmavia herkutteluleipiä.



2 KARKEILLA KRUUNATTU

Riitan Herkun Rocky Road -suklaakakussa on täyteläinen suklaamoussesäyte. Laktoosittoman kakun pintaa koristavat vaahtokarkit, maapähkinät ja suklaaraidat.



3 SUKLAALLA MARMORITU

Elosen Suklaan maukuisen moussekakun pinnalla aaltoilee tummasta suklaasta tehty suklaakastikemarmorointi.



4 SUOLAKINUSKILLA SILATTU

Truben Salted caramel -pitko on voilla leivottu. Kuopiolaispulla kätkee sisäänsä suolan ja kinuskin yhdistelmän.

Kuva Ninna Lindström

UUNIVALMIS
Kansi pois
ja vuoka
uuniin!
KANAPATA



*Mehevää suomalaista
kanaa ja ruokaistaa
kauraa*



*Hunajainen
chilikastike*

**KARINIEMEN HELPOIN
RESEPTI SYKSYYN**

KANSI POIS JA UUNIIN

**KOKO ATERIA SAMASSA RASIASSA:
LISÄÄ VAIN NESTE JA HAUDUTA KYPSÄKSI.**



Helppoa!

tuotteen takana

Dagsmark Petfoodin
herkut vievät Kiukun
kielen mennessään.

Lähiruokaa karvakuonoille

Dagsmark Petfood aikoo rakentaa ekologisen ja kestävän kehityksen mukaisen lemmikkiruokatehtaan. "Ihmisiä kiinnostaa yhä enemmän se, mitä heidän lemmikkinsä syövät", sanoo toimitusjohtaja Laura Strömberg.

teksti JUHA RIIHIMÄKI kuvat VESA TYNI

Pakkaamossa
aviopari Bahrije
ja Muharrem
Imerin yhteistyö
sujuu kuin tanssi.





Kolme häntää heiluu tarmokkaasti. Pienemmät koirat, Kerttu ja Kiukku, meinaavat jäädä jalkoihin, kun belgianpaimenkoira Ässä innostuu. Koirat aavistavat, että jotain kivaa on luvassa. Helppoja rapsutuksia ja makupaloja. Ehkä myös leikkiä pallon kanssa. Kuvaaminenkin käy, sillä karvakuonot ovat tottuneet kameraan.

Koirat ovat Dagsmark Petfoodin toimitusjohtajan **Laura Strömbergin**, ja välillä ne ovat mukana työpaikalla. Yritys toimii Mellilässä, puolen tunnin ajomatkan päässä Turusta Loimaan suuntaan.

Dagsmark Petfood valmistuttaa ja valmistaa itse vastuullista lähiruokaa koirille ja kissoille. Strömbergin koirat, kuten muutkin henkilökunnan lemmikit, ovat kuulemma hyviä ruokakriitikoita varsinaisen testiryhmän ohella.

Yritys haluaa toimia kestävän kehityksen kärjessä alallaan eli tarjota koirille ja kissoille puhtaista ja korkealuokkaisista kotimaisista raaka-ainesta valmistettua ja Suomessa pakattua ruokaa. Se on ympäristöystävällistä jo lyhyiden kuljetusmatkojen ansiosta.

Vastuulliseen ruoantuotantoon liittyvän ohjelman tavoitteet on nostettu liiketoiminnan tavoitteiden rinnalle. Tarkoitus on rakentaa ympäristöystävällinen lemmikkiiruokatehdas, joka hyödyntää kiertotaloutta.

Ja sen takia alakerran tuotantotiloissa käykin nyt vilске.

"Mistä tiedän, mitä koiralleni syötän?"

Työ korkealuokkaisen kotimaisen lemmikkiruuan parissa sai alkunsa viisi vuotta sitten. Siihen riitti yksi kysymys.

Kesällä 2016 Laura Strömberg oli mökillään, kun puhelin soi. Soittaja oli hänen ystävänsä **Pekka Siivonen-Uotila**. He olivat tavanneet ensimmäisen kerran, kun Siivonen-Uotila oli koiransa kanssa Strömbergin pitämässä koirakoulussa.

Siivonen-Uotila on paitsi koiraihminen, myös ennakkoluuloton sarjayrittäjä ja -sijoittaja. Hän on ollut mukana useissa elintarvikeyrityksissä, kuten Perniön Lihassa ja Laitilan Wirvoitusjuomatehtaassa.

"Tiesin, että Pekalla oli näkemystä ja hän tarkkailee erityisesti elintarvikealan markkinoita huolellisesti. Puhelimessa hän ihmetteli, miksei koiranruokapussissa kerrota, mistä tuote tulee. Silloinhan ei voi tietää, mitä koiralle syöttää", Strömberg muistelee.

Strömberg on ollut mukana esimerkiksi koiratarvikkeiden maahantuonnissa ja koirakoulutusta tarjoavassa yrityksessä. Puhelu sai hänet miettimään niinkin arkista asiaa kuin lemmikkien ruokaa.

DAGSMARK PETFOOD OY

- Dagsmark Petfood Oy on Pohjanmaalla vuonna 2016 perustettu koirille ja kissoille ruokaa valmistava ja tuottava suomalaisomisteinen yritys.
- Perustajajäseniä ovat toimitusjohtaja Laura Strömbergin lisäksi Pekka Siivonen-Uotila, Jukka Kaitaranta, Börje Norrgård ja Topi Jurvanen.
- Suurin yksittäinen sijoittaja on vuonna 2019 mukaan tullut Pauligin perheen sijoitusyhtiö English Tea Room.
- Yhtiö työllistää 15 henkilöä, joilla on yhteensä 38 lemmikkiä. Sen lisäksi tuotannon puolella työskentelee vuokratyövoimaa.
- Vuoden 2020 liikevaihto oli 4,6 miljoonaa euroa, ja tilikauden tulos 48 000 euroa. Vuoden 2021 arvioitu liikevaihto on 7 miljoonaa euroa.
- Ensimmäinen tuote, Häme-kuivaruoka koirille, tuli markkinoille elokuussa 2017. Nyt koirille tarkoitettuja myyntiartikkeleja on puruherkkuihin kymmenen.
- Tänä vuonna myyntiin on tullut kissojen kuivaruokia, ja syksyllä tulee kissojen märkäruoka.
- Dagsmark Petfoodin tuotteilla on Avainlippu.

"Kysymys avasi silmäni, vaikka minullakin oli ollut koiria 25 vuotta. Olin ostanut tuttuja merkkejä miettimättä sen enempää, mistä ruoka oli peräisin."

Asiat lähtivät etenemään nopeasti, ja viisihenkisen perustajaporukka löysi toisensa verkostojensa ja kaikkia yhdistävän lemmikkirakkauden kautta.

Yksi perustajista asui Pohjanmaalla, ja hänellä oli tiedossaan toimintaan sopivat tilat ja jopa tuotantovälineet.

Toiminta aloitettiin entisessä Estrellan perunalas-tutehtaassa Kristiinankaupungin kupeessa, Dagsmarkin kyässä, ja siitä uusi yritys sai nimensä.

Juustonaksukoneella Suomea valloittamaan

"Me kaikki perustajajäsenet olemme yrittäjähenkisiä ihmisiä ja valmiita ottamaan riskin, mutta emme kohtuutonta. Lähdimme liikkeelle kotikutoisella käsityöpajameiningillä", Strömberg naurahtaa.

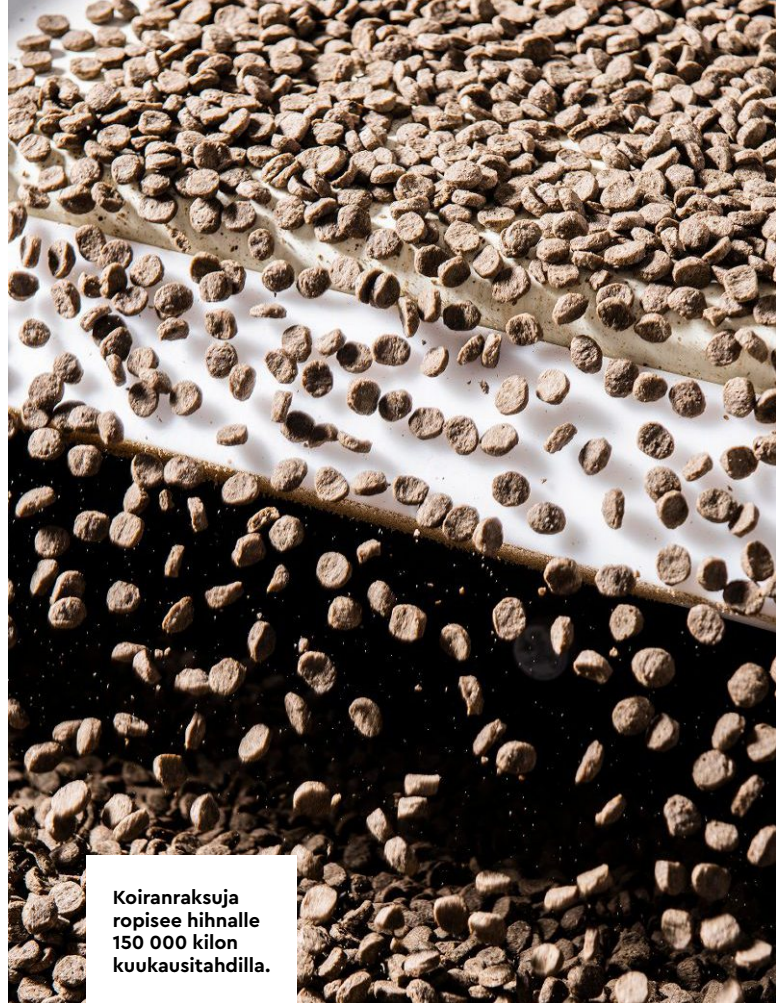
"Ensimmäiset koirannappulat tehtiin vanhalla juustonaksukoneella. Se oli melkoinen nuhapumpu, ja nappulaa tuli todella hitaasti. Töitä tehtiin kolmessa vuorossa, mutta sekään ei riittänyt."

→

"Ensimmäiset koirannappulat tehtiin vanhalla juustonaksukoneella."



Toimitusjohtaja Laura Strömberg ja pian käynnistyvä Suomen ensimmäinen kissan märkäruokaa annospusseihin pakkaava tuotantolinja.



Koiranraksuja ropisee hihnalle 150 000 kilon kuukausitahdilla.



Lahjomaton makutuomari Kiukku analysoi Luumäki-sarjan purutikkua.



Työnjohtaja Kaisa Sandbacka tarkastaa Mellilään tulleita liki tuhatkiloisia raksusäkkejä.



Toimitusjohtaja Laura Strömbergin silmäterillä, Kertulla, Kiukulla ja Ässällä on usein ihan oma show.

Tästä huolimatta vain vuosi yrityksen perustamisen jälkeen, elokuussa 2017, ensimmäinen Dagsmark Petfoodin koiranruokapussi oli S-kauppojen hyllyllä.

”Yleensä neuvottelut keskusliikkeiden kanssa ovat hitaita ja vaikeita, mutta S-ryhmässä ymmärrettiin heti tuotteen mahdollisuudet. Meille luvattiin, että valmiin tuotteen kanssa pääsisimme heti markkinoille.”

Strömbergin mukaan alkuun mahtui haasteita, vaikkakin positiivisia: miten vastata suureen kysyntään ja saada tuotanto toimimaan kunnolla?

Rahaa yrityksen kassaan saatiin rahoituskierroksella. Se ei kuitenkaan riittänyt miljoonainvestointeihin, joten yksi tärkeä päätös oli koiranruokanapuloiden tuotannon ulkoistaminen.

Suuret investoinnit vaativat kasvutilaa

Pian yrityksen tuotantotilat alkoivat käydä ahtaiksi ja sijainti logistisesti turhan hankalaksi.

Vuosi sitten kesällä Dagsmark Petfood muutti Pohjanmaalta Varsinais-Suomeen, isompiin tiloihin Mellilään. Rakennus on aiemmin toiminut teuras-tamona.

Yritys aikoo edelleen jatkaa kasvu-uralla.

”Olemme päättäneet isoista investoinneista, ja tarvitsemme kasvutilaa.”

Alussa yritys valmisti vain koiranruokaa. Sen jälkeen mukaan ovat tulleet koirien puruluut, ja

”Alalle on tullut lisää suomalaisia pientuottajia.”

tämän vuoden maaliskuussa markkinoille tuli kuiva-ruoka kissoille.

Suurin investointi liittyy uuteen tuotantolinjaan, jonka takia Mellilässä riitti kiirettä koko kesän. Saksalaiset, hollantilaiset ja ranskalaiset asentajat ovat rakentaneet erillistä tuotantolinjaa kissan märkäruokaa varten. Tuotteiden on tarkoitus ehtiä kauppoihin vielä syys-lokakuun aikana.

Investoinnin taustalla on tarkkaan mietitty syy.

”Markkinoilla ei ole suomalaista valmistajaa, joka olisi tehnyt kissan märkäruoan annospusseja. Kissanruokamarkkinat ovat valtavat. Jo märkäruokamarkkinat ovat euromääräisesti yli puolet suuremmat kuin koirien kuiva-ruokamarkkinat”, Strömberg sanoo.

Hän osoittaa katonrajaan nousevaa ja seinän läpi menevää putkea. Reseptin mukaan valmistettu lihamassa kulkee sitä pitkin toiseen huoneeseen höyrytunneliin. Sen jälkeen massasta leikataan lihapaloja, jotka pakataan pusseihin kastikkeen kanssa.

Märkäruokaan käytetään pääosin kanaa ja nautilia, joka ostetaan kotimaisilta lihataloilta.



Suomalaisuutta henkivät ulkoasut ja nimet erottuvat kaupanhyllyltä.

Suosituin raaka-aine kissan- ja koiranruoassa on kana. Kotimainen broileri on myös useiden Dagsmark Petfoodin tuotteiden proteiinin lähde.

Liha kypsennetään suuressa paineastiassa 121 celsiusasteen lämpötilassa 67 minuutin ajan, kun se on jo pussitettu. Valmistusmenetelmä mahdollistaa ruoan säilymisen kahden vuoden ajan.

150 000 kiloa kuukaudessa vaatii lihaksia

Yksi iso huone tuotantotiloissa on täynnä valtavia valkoisia säkkejä. Nämä pienen henkilö- tai ainakin mopoauton verran painavat järkäleet ovat täynnä koirannappuloita.

Nappulat tulevan kahdelta alihankkijalta. Nyt tuotannon tarve ja volyymi ovat sitä luokkaa, ettei sitä selätettäisi useammallakaan juustonaksukoneella. Mellilässä tuotteet pakataan myyntipakkauksiin.

Säkkeihin on kirjoitettu niiden paino sekä raksun nimi. Työnjohtaja **Kaisa Sandbacka** tekee säkkeihin lisää merkintöjä tussilla. ”Näin tiedän, mitkä säkit olen tarkastanut ja punninnut.”

Toisessa huoneessa katon rajaan nostetusta 765 kilon pussista ropisee Häme-nappuloita suppilon kautta hihnalle, jolta ne pakataan kauppoihin.

Pakkauksesta vastaavan kaksikon yhteistyö on saumatonta, eikä ihme, sillä työntekijät ovat pariskunta: **Bahrije ja Muharrem Imeri**.

Kymmenen kilon säkit siirtyvät eurolavalla tottunein elkein ja pariskuntaa hymyilyttää. Käsityö on sen verran raskasta, ettei työpäivän jälkeen tarvitse salille mennä, mutta venytellä kyllä kannattaa.

Suosituin koiranraksu on nimeltään Lappi. Se on viljaton, kuten monet muutkin lemmikkiruokat.

”Kuukaudessa meiltä lähtee tämän huoneen kautta myymälöihin yhteensä 150 000 kiloa nappuloita”, Strömberg kertoo.

Nimiä, jotka jäävät mieleen

Dagsmark Petfood on panostanut iskeviin tuotemisiin ja tyylikkään graafiin, helposti mieleen jääviin pakkauksiin. Koirille tarkoitetut ruokat on nimetty paikannimien mukaan. Lapin ja Hämeen lisäksi koiralle voi syöttää esimerkiksi Vimpeliä, Sysmää tai Saloa.

”Häme oli ensimmäinen S-kauppoihin päässyt tuotteemme”, Strömberg kertoo.

Kissanruokat on nimetty kissaeläinten mukaan: Tiikeri, Ilves ja Leopardi.

Markkinoinnissa on sama tyyli kuin esimerkiksi monilla pienpanimoilla: intohimo tekemiseen saa näkyä ja suomalaisuus korostuu.

Pieni suuri hiilitassunjälki

Dagsmark Petfoodin johtajatuksia ovat toimitusjohtaja Laura Strömbergin mukaan puhtaat ja turvalliset raaka-aineet, kotimainen tuotanto ja paikallisten ihmisten työllistäminen.

Tehtaalla käytetään uusiutuvaa energiaa ja pyritään minimoimaan hävikki ja päästöt. Vastuullisuusohjelmaan kuuluu muun muassa avoimuus tuotantoprosesseissa ja oman tuotannon synnyttämän hiilitassunjäljen laskeminen.

Kotimaisuudesta on jouduttu tinkimään vain kissan kuivaruoan hemoglobiinijauhossa. Sitä ei vielä saa Suomesta, joten se tulee Hollannista.

”Suurin osakkeenomistajamme on Pauligin suvun sijoitusyhtiö. Heille, kuten muillekin omistajillemme, vastuullisuus on keskeinen ohjaava tekijä, eikä mitään viherpesua katsota hyvällä.”

Lähirooka ekologisenä tekona ei koske vain ihmisen omia valintoja, vaan se liittyy myös lemmikkien ruokaan. Nyt tämä ymmärretään Strömbergin mukaan entistä paremmin.

”Ja tietysti lemmikin omistajille erityisen tärkeää on lemmikin hyvinvointi ja ruoan sopivuus. Eläimetkin osaavat nirsoilla”, Strömberg sanoo.

Hänen mukaansa muutkin trendit nostavat päätään.



”Hyvä ruoka kelpaa, ei-niin-hyvä jää syömättä.”

”Kotimaisuus on entistä tärkeämpää. Myös ruoan alkuperällä on merkitystä, ja moni haluaa tarjota lemmikilleen lähellä tuotettua ruokaa. Alalle on tullut lisää suomalaisia pientuottajia.”

Ajoitus: täysi kymppi

Kotimaisen ruoan suosion nousu osui Dagsmark Petfoodin kannalta hyvään aikaan.

Strömberg on iloinen siitä, että Dagsmark Petfood on voinut olla kehittämässä kotimaista tuotantoa. Maailmaa muutetaan esimerkin avulla.

”Lähdimme liikkeelle juuri oikealla hetkellä ja vauhdilla. Kymmenen vuotta aiemmin aloittaminen olisi luultavasti ollut liian aikaista, koska vielä silloin kotimaisuus ja pientuottajat eivät olleet keskiössä.”

Strömberg haluaa luotsata yritystä kokonaisvaltaiseksi koirien ja kissojen lemmikkiruokataloksi ja tuoda markkinoille tasaisesti uusia tuotteita. Ensi vuonna kauppoihin saadaan märkäruoka koirille.

Vaikka Strömberg puhuu kotimaisuuden puolesta, hän muistuttaa, että myös tuontituotteissa on

paljon hyvää. Isojen tuottajien tutkimuskoneisto mahdollistaa paremmin esimerkiksi erityisherkkien eläinten tarpeiden huomioimisen.

Luottamus pitää säilyttää

Yläkerran toimistoon jätetyt Ässä, Kiukku ja Kerttu odottavat jo malttamattomina. Eikö silityksiä ja makupaloja tulekaan? No kyllä tulee.

Strömberg sanoo, etteivät hänen koiransa ole herkkävatsaisia, vaan toimivat mielellään makutuomareina.

”Kaikki maistelevat uusia reseptejä”, Strömberg sanoo.

Vaikka koirat ovat lojaaleja omistajalleen, tuomio on rehellinen: hyvä ruoka kelpaa, ei-niin-hyvä jää syömättä. Sama logiikka toimii yrittäjän arjessa ja bisneksessä.

”Oma tunnettuus pitää raivata kovalla työllä ja asiakkaan luottamus lunastaa laadukkaiden tuotteiden avulla yhä uudelleen. Se on tärkeää. Pelkkä kotimaisuus ei tee autuaaksi.” ■

Merimatka joulumieleen

Gabriellan
Joulutunnelmaa
Ahvenanmaalla &
Tallinnassa -risteilyllä
3.-5.12. pääset nauttimaan
joulunodotuksesta
kahdessa kaupungissa.
Maistele jouluisia makuja ja
löydä persoonallisia lahjoja
läheisillesi.

Varaa ja virittäydy
joulutunnelmaan!

vikingline.fi/s-etukortti



Hintansa arvoisin Itämerellä



Asiakasomistajana saat risteilyn
jopa -20 % edullisemmin!



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

Bonusta kaikista hammashoidoistasi

Helli terveyttäsi ja varaa aika hammastarkastukseen. Kun asioit meillä, saat kaikista käynneistäsi vieläpä Bonusta S-Etukortilla.

Varaa aika osoitteessa **oral.fi** tai numerosta **010 400 3400**.

Puhelun hinta: matkapuh. 0,0835€/puh. +0,1717€/min ja lankapuh. 0,0835€/puh. + 0,06€/min.



Aina aikaa sinulle

valitse fiksusti

Sopivaa syötävää suolistolle

Suolistossamme asustaa hyödyllisten kumppaneiden joukko, joka tukee terveyttämme monella tapaa. Suolistomikrobeja kannattaa ruokkia monipuolisella ja kuitupitoisella ravinnolla.

teksti **KRISTA KORPELA-KOSONEN**
kuva **NINNA LINDSTRÖM**

Ihmiselimestöä asuttaa suuri joukko mikrobeja, joista valtaosa majoittuu suolistossa. Terveystieteen kannalta on sitä parempi, mitä monipuolisempi suoliston mikrobistosta kehittyy. Aikuisella ihmisellä on suolistossaan keskimäärin 1 000–1 200 eri bakteerilajia.

”Jokaisen ihmisen suolistomikrobisto on koostumukseltaan yksilöllinen”, kertoo laillistettu ravitsemusterapeutti **Leena Putkonen**.

Putkosen mukaan suolistomikrobiston parasta mahdollista koostumusta ei vielä osata tarkasti nimetä. Oleellispää on, mitä mikrobit suolistossa tekevät. Nykyään tiedetään paljon esimerkiksi siitä, miten tärkeitä suolistomikrobien toiminnan tuloksena syntyvät lyhytketjuiset rasvahapot ovat terveydellemme.

”Lyhytketjuiset rasvahapot mahdollistavat sen, että suoliston pinnan solut ja suoliston puolustusmuuri pysyvät hyvässä kunnossa. Lisäksi ne luovat suolistoon olosuhteet, joissa eivät pääse valloilleen bakteerikannat, jotka ovat runsaasti määrinä terveydelle ongelmallisia”, Putkonen kuvailee.

”Suolisto tykkää, kun uskaltaa syödä riittävän monipuolisesti.”

SUOLISTO TYKKÄÄ KUIDUSTA JA MONIPUOLISESTA RUOASTA

Ravitsemussuosittelusten mukaiset ruokavalinnat ovat hyvä lähtökohta myös suolistoystävälliseen syömiseen. Suolisto tykkää kasvisvoittoisesta ruokavaliosta, jossa on runsaasti kasviksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja sekä kuitupitoisia täysjyväviljoja.

”Riittävä kuidun saanti on tärkeää, sillä suolistomikrobit käyttävät pääasiassa niitä ravinnokseen. Lisäksi ne hyötyvät ravinnon polyfenoleista, joita on samoissa ruokaryhmissä kuin kuitujakin”, Putkonen sanoo.

Koska kaikki ravinnon kuidut eivät ole samanlaisia, niitä tulisi saada säännöllisesti monenlaisista ruoista. Putkonen mukaan hyvä tavoite olisi syödä viikoittain noin 30 erilaista kasvikunnasta peräisin olevaa ruokaa.

”Mikään yksittäinen ruoka jostakin ruokaryhmästä ei riitä, kuten esimerkiksi pelkkä kaurapuuro viljatuotteista. Suolisto tykkää, kun uskaltaa syödä riittävän monipuolisesti.”

Kuitupitoisten ruokien lisäksi suolistoystävälliseen ruokavalioon kuuluu kohtuudella proteiinia ja terveellisiä pehmeitä rasvoja. Vähäsuolaisuus on hyvä periaate myös suoliston terveyden vaalimisessa.

SUOLISTON TERVEYTTÄ VOI TUKEA HYVILLÄ ELINTAVOILLA

Paksu- ja peräsuolisyövät ovat jatkuvasti yleistyvä terveyshaaste Suomessa. Niihin sairastuu vuosittain yli 3 000 suomalaista. Syöpäriskin voi kuitenkin vaikuttaa elintavoilla.

”Jopa 30–40 prosenttia syövästä on ehkäistävissä elintavoilla. Ihminen pystyy tekemään aika paljon itsekin”, sanoo tutkimuspäällikkö **Satu Männistö** Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta.

Kasvispainotteinen, runsaskuituinen ruokavalio antaa suojaa myös suolistosyövän riskiä vastaan. Naisten tulisi saada ruostaan vähintään 25 grammaa ja miesten 35 grammaa kuitua päivittäin. Tässä useimmilla suomalaisilla on

vielä parantamisen varaa.

”Suositukseen on vaikea yltää ilman täysjyväviljaa. Jos ruisleipää pystyy syömään, sitä ei kannata jättää pois ruokavaliosta”, Männistö sanoo.

KOHTUUEDELLA PUNAISTA LIHAA JA ALKOHOLIA

Runsas punaisen ja prosessoitun lihan käyttö lisää suolistosyöpien riskiä, eikä niitä siksi kannattaisi käyttää yli 500 grammaa viikossa. Punaista lihaa ovat naudan, sian ja lampaan liha, prosessoitua lihaa taas erilaiset lihavalmisteet, kuten makkarat ja leikkeleet.

Männistö neuvoo lisäksi kiinnittämään huomiota alkoholin kohtuukäyttöön, säännölliseen liikuntaan ja painonhallintaan. Liikunta antaa suojaa suolistosyöpää vastaan, kun taas runsas alkoholin käyttö ja lihavuus lisäävät syöpäriskiä.

”Lihavuus on syövän kannalta merkittävä riskitekijä. Tämä ei ole ihmisille vielä kovin tuttu asia.” ■



Kokeile näitä

1 Syö päivittäin vähintään kuusi kourallista eli noin puoli kiloa kasviksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja. Kun varaat niitä vaihtelevasti kaikille aterioille, tavoite on helppo saavuttaa.

2 Turvaa riittävää viljakuitujen saantia syömällä joka päivä noin neljä viipaletta täysjyväleipää ja lautasellinen puuroa.

3 Tee pähkinöiden ja siementen käytöstä päivittäinen tapa. Ripottele niitä pari ruokalusikallista

esimerkiksi jogurttiin, puuroon, smoothieen tai salaattiin.

4 Vähennä punaisen lihan käyttöä ja korvaa sitä kalalla, kanalla tai palkokasveilla. Pidä säännöllisesti kasvisruokapäiviä.

5 Valitse myös hapattettuja elintarvikkeita, kuten jogurttia, piimää ja hapankaalia. Ne sisältävät hyödyllisiä maitohappobakteereita ja niiden aineenvaihduntatuotteita.

Eläkkeellä on lupa nauttia

Eläkkeelle jäämiseen kannattaa varautua hyvissä ajoissa. Mutta pitäisikö eläkkeen alkaessa olla velaton?

teksti SATU SAVELA kuvitus PINJA MERETOJA

Viriilit seniorit, vapaaherrat ja vapaaherrattaret. Näin haluaisi S-Pankin **Päivi Huttunen** kutsua työelämästä vapaalle siirtyviä ihmisiä. Se, miten vapaata ja viriiliä elämää voi viettää, on kiinni pitkälti siitä, miten hyvin on pystynyt varautumaan tulojen laskuun.

Vuonna 2020 keskimääräinen kokonaiseläke oli Suomessa Eläketurvakeskuksen mukaan 1 762 euroa kuukaudessa.

”Ihmiset elävät nykyään pidempään, jolloin eläkevuosiakin kertyy enemmän”, sanoo Huttunen.

Siksi tulevaan eläkeikaan pitäisi Huttusen mielestä alkaa varautua heti, kun paikka työelämässä vakiintuu.

”Jokaisesta palkasta olisi hyvä laittaa tietty summa sivuun. Jos 30 työvuoden ajan laittaa 150 euroa kuussa säästöön, niin hyvin maltillisellakin tuotto-odotuksella saisi kerrytettyä säästetyt summat mukaan laskien noin 125 000 euroa, joista tuoton osuus on 70 000 euroa”, Huttunen laskee.

YKSI TAVALLISIMPIA KEINOJA saada lisätuloja arkeen on isomman perhekodin myyminen. Huttunen on nähnyt työssään, että asiaan liittyy usein isojakin tunnelatauksia. Aikuiset lapset saattavat jarrutella vanhempien myyntiajatuksia, koska lapsuuskotiin liittyy rakkaita muistoja.

”Kyllä siinä tilanteessa pitäisi ajatella enemmän järjellä kuin tunteella. Mitä iäkkäämpi koti, sen enemmän siinä on remontoitavaa ja ylläpidettävää. Myös fyysinen jaksaminen saattaa olla koetuksella, jos siivottavia neliöitä on paljon.”

Huttunen kehottaakin senioreita tekemään rohkeasti päätöksiä, jotka ylläpitävät tai lisäävät elämisen laatua sekä elämästä nauttimista.

”Oman terveydellisen tilan kohentaminenkaan ei ole koskaan huono sijoitus.”

”SYVÄLLE JUURTUNUT ajatus on sekin, että eläkkeellä pitäisi olla velaton. Että se olisi kunnia-asia! Sitä ajatusta haluaisin ravistella.”

Huttusen mukaan ihminen voi vielä eläkkeellä ollessaankin ostaa vaikkapa vapaa-ajan asunnon lainarahalla, kun lainan takaisinmaksukyky ja vakuudet ovat kunnossa.

Huttunen neuvoo olemaan pankkiin yhteydessä yhtä lailla eläkeiän lähestyessä kuin muissakin elämän suurissa murroksissa.

”Rahankäyttötavat kannattaa päivittää säännöllisesti. Eläkkeellä pienistäkin puroista voi syntyä isohko säästöjen virta. Esimerkiksi päivittäisten pankkipalveluiden maksuttomuus voi olla monelle iso asia.”

JOHTAJA VEERA KOSONEN vastaa S-Pankin varakkaampien perheasiakkaiden palvelukokonaisuudesta sekä varallisuussuunnitteluun keskittyvistä palveluista. Hän tapaa työssään erittäin varakkaita asiakkaita, joille on tärkeää turvata ja kasvattaa perhevarallisuutta. Monia mietityttää omaisuuden siirtäminen jälkipolville tai muille edunsaajille.

”Mitä enemmän on varallisuutta, sitä tärkeämpää on huolehtia kokonaisvaltaisesta omistusrakenteesta ja varallisuussuunnittelusta.”

Lisäksi on tärkeää, että kaikki perheoikeudelliset asiakirjat ovat ajan tasalla.

”Monesti ajatellaan, että testamentin tekeminen liittyy viimeisiin elinvuosiin. Kannattaisi kuitenkin mieltää testamentti yhdessä muiden perheoikeudellisten asiakirjojen kanssa ennemminkin varallisuussuunnittelun välineeksi. Niitä päivitetään aina tarvittaessa ja elämäntilanteen muuttuessa.”

Omistusrakenne- ja perintösuunnittelu sekä harkitusti valitut sijoitusratkaisut ovatkin tärkeässä roolissa perhevarallisuuden hoidossa.

”Eläkepäiviin kannattaa varautua hyvin toteutulla varallisuussuunnittelulla mieluummin aikaisemmin kuin myöhemmin.”





IHASTU HERKULLISEEN MAKUKOMBOON!



Kuluttajien
valitsema
voittaja-
maku!



FREDRIKKE'S EDITION



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

Mmm...Marabou



"Mörkö leikkii
yhä joka päivä,
vaikka ikää on
jo kertynyt",
iloihtee Tuula
Kärki.

TUULA KÄRKI, 60, TOIMITTAJA, HELSINKI

"Luovun kesä- mökistä, jos rahat eivät riitä elämiseen"



ASUN 12-VUOTIAAN Mörkö-
koirani kanssa Käpylässä
pienessä kerrostalokolmiossa.
Ostin asunnon 23 vuotta sitten, ja se on
kahden jo aikuisen lapseni lapsuudenkoti.
Maksoin 61 neliön asunnosta aikoinaan
vähän yli 500 000 markkaa. Nyt asunnon
arvo on luultavasti jopa viisinkertaistunut.
Olihan tämä nelihenkiselle perheelle
hieman ahdas, mutta tähän rahani silloin
riittivät ja hyvin täällä viihdyimme. Päivä-
koti ja lasten koulut olivat kätevästi ki-
venheiton päässä.

Avomieheni ja lasteni isä halusi erota
yllättäen kolme vuotta sitten. Olin ajatel-
lut, että vietämme eläkevuosia yhdessä ja
että taloudessa olisi eläkeiässä kaksi tu-
lonsaajaa. Nyt pitää pärjätä yhdellä eläk-
keellä. Tässä tapauksessa oli minun onne-

Kuva Meerii Utti

”Ajattelin ensin ihan rauhassa katsella, miten eläkkeeni riittää.”

ni, ettemme olleet naimisissa. Olisin erossa joutunut maksamaan miehelle tasinkona aika ison summan rahaa, koska asunto on minun.

ASUN TÄSSÄ ASUNNOSSA luultavasti vielä ainakin kaksi vuotta, koska asuminen on nyt edullista, kun emme maksa taloyhtiössä kahteen vuoteen yhtiövastiketta. Putkiremonttia lyhennän vielä 200 eurolla kuussa, mutta asuntolaina on jo maksettu. Talon kaikki isot remontit on nyt tehty.

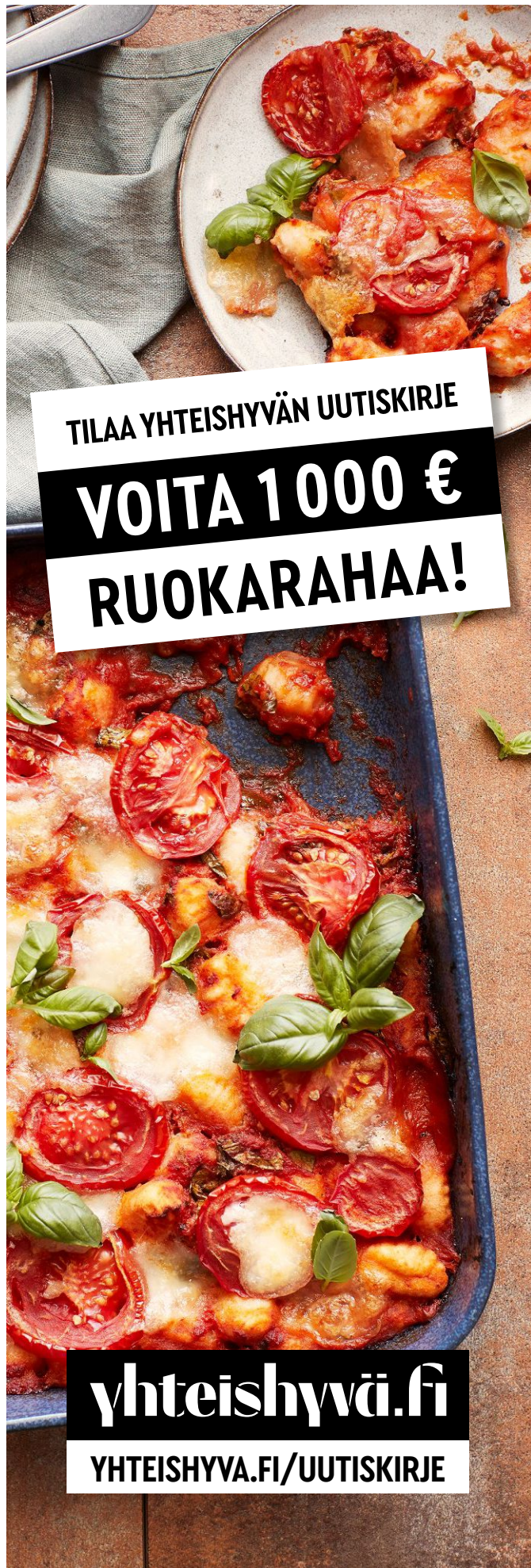
Nuorempi lapseni asuu osittain vielä kotona. Kun olen väläytellyt lapsille, että ehkä myyn tämän asunnon sitten eläkkeellä, niin eiväthän he ajatuksesta ole innostuneet. Toinen lapsista sanoi, että hänellä on aina niin ihana olo täällä. Mutta on hän silti lupautunut tulemaan seuraksi asuntonäytöille, jos päätän tämän asunnon joskus myydä. Haaveilen omasta parvekkeesta.

Onhan se järkytys, miten paljon tulot tippuvat eläkkeellä. Minulla on onneksi rahastossa isäni perintörahaa, jota ajattelin käyttää eläkkeellä kompensoimaan tulojen tippumista. En ole vielä edes selvittänyt rahaston ehtoja, ettei tulisi houkutusta käyttää rahoja vaikkapa matkusteluun.

MINULLA ON PIENI 25 neliön kesämökki, jonka vanhempani hankkivat aikoinaan. Vaikka tykkään paikasta ja viihdyn siellä, on sen ylläpitäminen kallista, koska pitää olla merikelpoinen vene. Pienenkin veneen kunnossapito ja huoltaminen on järkyttävän kallista. Luultavasti luovun kesämökistä ensimmäisenä, jos eläkkeellä tekee tiukkaa selvitä arjen kuluista. Mökiksi saaressa on muutama rakas ystävä. Ilman heitä olisin ehkä mökin jo myynytkin.

Ajattelin ensin ihan rauhassa katsella, miten eläkkeeni riittää. Tosi paljon juttelimme samassa tilanteessa olevien ystävien kanssa siitä, millä keinoilla raha riittää elämiseen. Tiedän, että kaikilla asiat eivät ole yhtä hyvin kuin minulla. Monen pienituloisen ainut vaihtoehto on kituutella pienellä eläkkeellä.”

→




TILAA YHTEISHYVÄN UUTISKIRJE

VOITA 1000 €

RUOKARAHAA!

yhteishyvä.fi

YHTEISHYVA.FI/UUTISKIRJE

A portrait of Marcus Grönholm, a middle-aged man with short brown hair, wearing a dark blue polo shirt with a yellow logo and dark shorts. He is standing outdoors with his arms crossed, leaning against a wooden post. In the background, there are green plants and a wooden fence.

Marcus Grönholm
ei malttanut jäädä
ralliuran jälkeen
eläkkeelle.

MARCUS GRÖNHOLM, 53, YRITTÄJÄ, INKOO

”Viiden vuoden päästä vähemmän töitä”

KUN LOPETIN ralliautoilun 14 vuotta sitten, sain paljon kyselyjä, että mitäs meinaat nyt eläkkeellä tehdä. Minulle ei kyllä tullut mieleenkään jäädä ”eläkkeelle”, vaikka se taloudellisesti olisi ollut mahdollista.

Kun ajoin rallia viimeistä vuotta, aloimme vaimoni **Tessan** kanssa suunnittelemaan kauppakeskus Strandia Inkooseen. Tessa oli pitänyt pitkään sisustus- ja vaateliikettä kylän toisella laidalla, ja hän tarvitsi uudet ja isommat tilat. Siitä se idea sitten lähti. Ajattelimme, että olisi hauska rakentaa Inkooseen oma kauppakeskus.

Jos hanketta olisi katsonut puhtaasti lukujen valossa, eihän siinä ollut yhtään mitään järkeä. En ole koskaan kokenut itseäni liikemiehenä, vaan enemmänkin yrittäjänä. Lähdettiin rakentamaan kauppakeskusta ihan fiilispohjalta. Sillä menee nyt kivasti.

TAIDAN OLLA NYT kiireisempi kuin koskaan aikaisemmin. Minua työllistää esimerkiksi Inkoonrannan suunnittelu ja rakentaminen. Sinne valmistuu kaksi pienkerrostaloa ja pientaloja. Kaikkiin asuntoihin on tulossa merinäköala. Inkoonrannan asuntojen valtti on sijainti, sillä kaikki tarvittavat palvelut ovat kävelymatkan päässä.

Meillä on kolme jo aikuista lasta. Poikamme **Niclas** ajaa rallicrossia, ja moottoriurheiluun menee paljon sekä aikaa että rahaa. Jossain vaiheessa on varmasti pakko laittaa käsijarrua päälle! Mutta on se kyllä makea laji.

En ole ollut kovin tiukka kasvattaja raha-asioissa. Olen ollut ehkä vähän lepsu, mutta onneksi vaimoni on ollut tiukempi. Meillä on eletty ihan normaalisti, vaikka rahaa onkin ollut. Raha-asioista ei ole tehty numeroa. Toki kaikille on opetettu se, että raha ei kasva puussa ja rahan eteen pitää tehdä töitä.

KAIKILLA LAPSILLA ON oma talous hyvällä mallilla eli he ovat hoitaneet

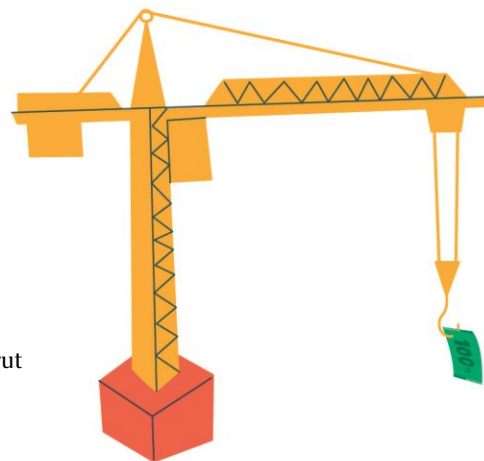
mielestäni raha-asioita hyvin. S-Pankki hoitaa sijoitussalkkuani. Olemme saaneet apua muun muassa perheen varallisuussuunniteluun. Arvostan hyvää ja henkilökohtaista palvelua, jossa huomioidaan koko perhe.

Sijoittamisessa olisi välillä kiva ottaa vähän riskejäkin, mutta en kuitenkaan haluaisi herätä jonain aamuna siihen, että aha, kaikki sijoitetut rahat menivät. Seuraan sijoituksiani, mutta ammattilaiset hoitavat niitä.

Toivon, että viiden vuoden päästä malttaisn tehdä vähemmän töitä. Asumme vaimon kanssa kahdestaan maatilalla

Inkoossa, noin seitsemän kilometrin päässä keskustasta. Meillä on myös kesäpaikka Inkoossa. Jossain vaiheessa mietimme, että olisimme muuttaneet sinne vakituisesti, mutta sitten löin jarrut pohjaan. En ollut vielä valmis muuttamaan maatilalta.

En ole tehnyt mitään sen kummallisempia eläkesuunnitelmia. Luultavasti olen erilaisissa projekteissa mukana niin kauan kuin terveyttä riittää. Olisi kiva vähän myös matkustella vaimon kanssa. Vaikka olen kiertänyt paljon maailmaa, matkat ovat olleet aina enemmän tai vähemmän työreissuja.” ■



”Kaikille lapsille on opetettu se, että raha ei kasva puussa.”

Liepuska HATSA PURI

Mehevässä juureen leivotussa taikinakuoreessa tukeva, topakka ja maukas juustoinen täyte – täyttää nautintoa. Voit nauttia sen huoneenlämpöisenä, lämmitettynä tai vaikka grillattuna. Liepuskan Hatsapuri on kotimainen artesaaniherkku – rakaudella hyvän maun puolesta.

”Vastustamaton juustotäytteen herkku vie mennessään kielen ja mielen.”



Paistopisteestä!

Tuotteen saatavuudessa myymäläkohtaisia eroja.

liepuskanhatsapuri.fi #liepuskanhatsapuri #designfromnilsia

Liepuska



Tiiu Tuominen
nauttii siitä, kun
huomaa oppi-
neensa jotakin
uutta.



Mihin sinä olet käyttänyt
Bonukset? Kerro meille:
yhteishyva.toimitus@sok.fi

teksti KIRSI HEMANUS kuva TOMMI MATTILA

Huilu saa hyvälle tuulelle

Ison perheen esikoisen Tiiu Tuomisen huilutunnit on maksettu alusta asti Bonuksilla. Seitsemän vuoden opinnot ovat tuottaneet paljon edistystä ja iloa.

LAHTELAISEN Tuomisen perheen esikoinen **Tiiu**, 17, innostui musiikista jo pienenä. Kuusivuotiaana hän aloitti kuorossa, ja kolmannelle luokalle mennessä hän pääsi musiikkiluokalle.

”Silloin Tiiu alkoi puhua huilusta, ja vuoden päästä ilmoitin hänet yksityiseen musiikkikouluun huilua soittamaan”, kertoo perheen äiti **Piia Tuominen**.

Tiiu on soittanut lempi-instrumenttiaan nyt seitsemän vuotta. Opettaja ehti olla kolme ennen kuin tyttö siirtyi Lahden konservatorioon. Sinne pääseminen oli Tiiulle hienoin saavutus huilunsoitossa toistaiseksi.

”Soittotunti on kerran viikossa. Harjoittelen mieluiten, kun olen ihan yksin”, Tiiu kertoo.

”Tykkään opetella uutta, vaikka jotkut harjoitukset saattavat turhauttaa. Mutta nekin edistävät taitoja.”

Mieluiten Tiiu soittaa tuttuja pop-kappaleita esimerkiksi Apulannalta ja Haloo Helsingiltä. Parasta on, kun huomaa edistyneensä.

”Välillä motivoituminen on vaikeaa, välillä helpompaa. Esimerkiksi ennen tasokonserttia motivaatio oli korkealla, koska halusin saada konsertin kunnialla läpi.”

TIILLE HUILUHARRASTUS on niin tärkeä, että hän sanoo sen olevan osa hänen persoonallisuuttaan.

Huilun soitto innostaa ja ilahduttaa Tiiua.

”Varsinkin silloin, kun näen kuulijan tulevan hyvälle tuulelle minun soitostani. Haluan edetä huilunsoitossa vielä pidemmälle tekevästä siitä kuitenkaan ammattia”, Tiiu kertoo. Haaveammattina on lääkäri tai ensihoitaja.

Äidinkin mukaan huilu on kuin tehty Tiiulle. Lapsen musikaalisuus lämmittää mieltä, sillä vanhemmat eivät ole lainkaan musikaalisia.

”Soittoa on ihanaa kuunnella. Antaa hänelle mitkä nuotit tahansa, hän soittaa ne.”

KAHDEKSANLAPSISESSA perheessä harrastuksista aiheutuvat kulut on mietittävä tarkkaan. Tiiun lisäksi hintava harrastus on myös 15-vuotiaalla **Henjalla**, joka käy ratsastamassa.

”Huilun soitto ei mielestäni ole älyttömän kallista. Toki huilun osto aluksi hieman kauhistutti, mutta ei se ollutkaan niin kallis kuin oletin. Pian pitäisi varmaankin hankkia seuraava huilu, joka on astetta kalliimpi”, kertoo Piia Tuominen.

Bonuksia perheessä kertyy 1 500–2 000 euroa vuodessa. Ruokaostokset, vakuutukset, puhelinliittymät ja bensakulut on keskitetty S-ryhmän liikkeisiin.

”Idea käyttää Bonuksia huilutunteihin lähti siitä, ettei muuten olisi ollut mahdollista aloittaa soittotunteja. Olemme maksaneet Bonuksista myös muutaman lasten kesäleirin”, kertoo Piia. ■

”Harjoittelen mieluiten, kun olen ihan yksin.”

KERÄÄ BONUSTA!

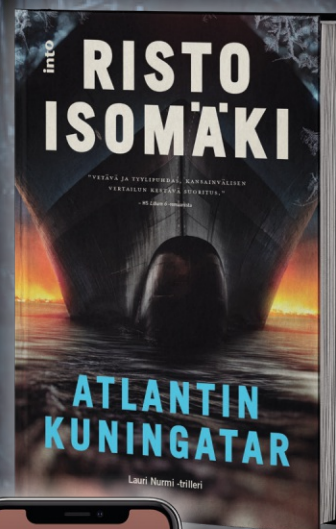
- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2020 yhteensä yli 415 miljoonalla eurolla. Asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin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

Lue lisää: s-kanava.fi

HENKEÄ-SALPAAVA TRILLERI ILMASTON-MUUTOKSESTA

”Vetävä ja tyyli puhdas, kansainvälisen vertailun kestävä suoritus.”

– Helsingin Sanomat
Litium 6 -romaanista



UUTUUS

Kirjakaupoista, marketeista ja osoitteesta intokustannus.fi

into

Hyvin presidentillinen hotelli



Suuri ja mahtava oli avautuessaan hotelli Presidentti. Nyt se on myös tunnelmahotelli, jonka seinillä hehkuvat juhannuskukat ja vilistävät porot.

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

valitse fiksusti

Sopivaa syötävää suolistolle

Suolistossamme asustaa hyödyllisten kumppaneiden joukko, joka tukee terveyttämme monella tapaa. Suolistomikrobeja kannattaa ruokkia monipuolisella ja kuitupitoisella ravinnolla.


teksti **KRISTA KORPELA-KOSONEN**
kuva **NINNA LINDSTRÖM**

Ihmiselimestöä asuttaa suuri joukko mikrobeja, joista valtaosa majoittuu suolistossa. Terveystieteen kannalta on sitä parempi, mitä monipuolisempi suoliston mikrobistosta kehittyy. Aikuisella ihmisellä on suolistossaan keskimäärin 1 000–1 200 eri bakteerilajia.

”Jokaisen ihmisen suolistomikrobisto on koostumukseltaan yksilöllinen”, kertoo laillistettu ravitsemusterapeutti **Leena Putkonen**.

Putkosen mukaan suolistomikrobiston parasta mahdollista koostumusta ei vielä osata tarkasti nimetä. Oleellispää on, mitä mikrobit suolistossa tekevät. Nykyään tiedetään paljon esimerkiksi siitä, miten tärkeitä suolistomikrobien toiminnan tuloksena syntyvät lyhytketjuiset rasvahapot ovat terveydellemme.

”Lyhytketjuiset rasvahapot mahdollistavat sen, että suoliston pinnan solut ja suoliston puolustusmuuri pysyvät hyvässä kunnossa. Lisäksi ne luovat suolistoon olosuhteet, joissa eivät pääse valloilleen bakteerikannat, jotka ovat runsaana määrinä terveydelle ongelmallisia”, Putkonen kuvailee.



Original Sokos Hotel Presidentin hieno aula pääsi loistamaan vasta remontin myötä. Vuosikymmenten aikana kertyneet kerrostumat purettiin pois. Nyt aulassa on karheutta ja suuren luokan tyyliä. Sisäkaton kuvat on suunnitellut Paola Suhonen.

”Suolisto tykkää, kun uskaltaa syödä riittävän monipuolisesti.”

SUOLISTO TYKKÄÄ KUIDUSTA JA MONIPUOLISESTA RUOASTA

Ravitsemussuosittelusten mukaiset ruokavalinnat ovat hyvä lähtökohta myös suolistoystävälliseen syömiseen. Suolisto tykkää kasvisvoittoisesta ruokavaliosta, jossa on runsaasti kasviksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja sekä kuitupitoisia täysjyväviljoja.

”Riittävä kuidun saanti on tärkeää, sillä suolistomikrobit käyttävät pääasiassa niitä ravinnokseen. Lisäksi ne hyötyvät ravinnon polyfenoleista, joita on samoissa ruokaryhmissä kuin kuitujakin”, Putkonen sanoo.

Koska kaikki ravinnon kuidut eivät ole samanlaisia, niitä tulisi saada säännöllisesti monenlaisista ruoista. Putkonen mukaan hyvä tavoite olisi syödä viikoittain noin 30 erilaista kasvikunnasta peräisin olevaa ruokaa.

”Mikään yksittäinen ruoka jostakin ruokaryhmästä ei riitä, kuten esimerkiksi pelkkä kaurapuuro viljatuotteista. Suolisto tykkää, kun uskaltaa syödä riittävän monipuolisesti.”

Kuitupitoisten ruokien lisäksi suolistoystävälliseen ruokavalioon kuuluu kohtuudella proteiinia ja terveellisiä pehmeitä rasvoja. Vähäsuolaisuus on hyvä periaate myös suoliston terveyden vaalimisessa.

SUOLISTON TERVEYTTÄ VOI TUKEA HYVILLÄ ELINTAVOILLA

Paksu- ja peräsuolisyövät ovat jatkuvasti yleistyvää terveyshaaste Suomessa. Niihin sairastuu vuosittain yli 3 000 suomalaista. Syöpäriskiin voi kuitenkin vaikuttaa elintavoilla.

”Jopa 30–40 prosenttia syövästä on ehkäistävissä elintavoilla. Ihminen pystyy tekemään aika paljon itsekin”, sanoo tutkimuspäällikkö **Satu Männistö** Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta.

Kasvispainotteinen, runsaskuituinen ruokavalio antaa suojaa myös suolistosyövän riskiä vastaan. Naisten tulisi saada ruostaan vähintään 25 grammaa ja miesten 35 grammaa kuitua päivittäin. Tässä useimmilla suomalaisilla on

vielä parantamisen varaa.

”Suositukseen on vaikea yltää ilman täysjyväviljaa. Jos ruisleipää pystyy syömään, sitä ei kannata jättää pois ruokavaliosta”, Männistö sanoo.

KOHTUUEDELLA PUNAISTA LIHAA JA ALKOHOLIA

Runsas punaisen ja prosessoitun lihan käyttö lisää suolistosyöpien riskiä, eikä niitä siksi kannattaisi käyttää yli 500 grammaa viikossa. Punaista lihaa ovat naudan, sian ja lampaan liha, prosessoitua lihaa taas erilaiset lihavalmisteet, kuten makkarat ja leikkeleet.

Männistö neuvoa lisäksi kiinnittämään huomiota alkoholin kohtuukäyttöön, säännölliseen liikuntaan ja painonhallintaan. Liikunta antaa suojaa suolistosyöpää vastaan, kun taas runsas alkoholin käyttö ja lihavuus lisäävät syöpäriskiä.

”Lihavuus on syövän kannalta merkittävä riskitekijä. Tämä ei ole ihmisille vielä kovin tuttu asia.” ■



Kokeile näitä

1 Syö päivittäin vähintään kuusi kourallista eli noin puoli kiloa kasviksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja. Kun varaat niitä vaihtelevasti kaikille aterioille, tavoite on helppo saavuttaa.

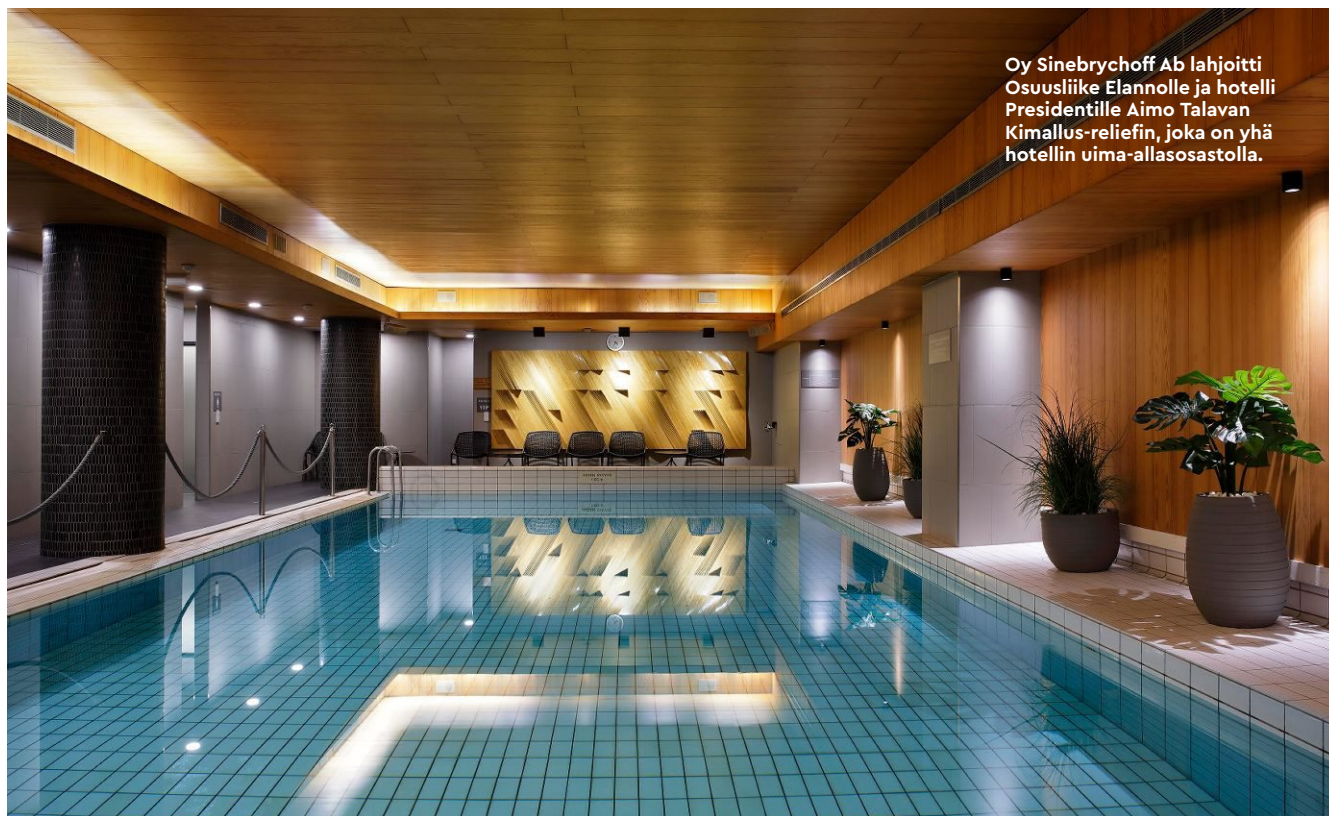
2 Turvaa riittävää viljakuitujen saantia syömällä joka päivä noin neljä viipaletta täysjyväleipää ja lautasellinen puuroa.

3 Tee pähkinöiden ja siementen käytöstä päivittäinen tapa. Ripottele niitä pari ruokalusikallista

esimerkiksi jogurttiin, puuroon, smoothieen tai salaattiin.

4 Vähennä punaisen lihan käyttöä ja korvaa sitä kalalla, kanalla tai palkokasveilla. Pidä säännöllisesti kasvisruokapäiviä.

5 Valitse myös hapattettuja elintarvikkeita, kuten jogurttia, piimää ja hapankaalia. Ne sisältävät hyödyllisiä maitohappobakteereita ja niiden aineenvaihduntatuotteita.



Oy Sinebrychoff Ab lahjoitti Osuusliike Elannelle ja hotelli Presidentille Aimo Talavan Kimallus-reliefin, joka on yhä hotellin uima-allasosastolla.

Kun hotellin nimi on Presidentti, on tietysti sopivaa, että rakennuksen vihkii käyttöön oikea presidentti. Hotelli Presidentin vuoden 1980 avajaisten tähti oli presidentti **Urho Kekkonen** seurassaan silloinen pääministeri **Mauno Koivisto**.

Neljä vuosikymmentä myöhemmin Kekkonen on yhä läsnä hotellissa – hotellin kolmannen kerroksen aulassa. Siellä hän katselee merta tyylikkääst aurinkolasit silmillään mustavalkoisessa valokuvassa.

Itse asiassa presidenttejä ihan vilisee Presidentissä. Kokoushuoneita on nimetty presidenttien mukaan, ja seinillä kerrotaan heidän elämästään. Juho-kabinetissa on kuva presidentti **Juho Kusti Paasikivestä**, jonka kamera on tallentanut ihastelemissa hänelle esiteltäviä kuulakärkikyniä.

Kaikenlaisia hetkiä sitä mahtuu presidenttien elämään.

MUTTA SE presidenteistä ja miehistä. On puhuttava naisista.

Vuonna 2016 hotelli Presidentissä alkoi mullistava muutos. Hotellin sisustuskonseptin uudistus annettiin vaatesuunnittelija ja muotoilun monitaituri **Paola Suhoselle**.

Suhonen lähti liikkeelle suomalaisuudesta, sillä Presidentti kuuluu suomalaiseen Sokos Hotels -ketjuun. Suomalaisuuden Suhonen puki ja verhoili hotellihuoneiden sisustuksiksi.

”Jokaisessa viidessä hotellin huonekerroksessa on oma teemansa”, hotellin johtaja **Hannele Laurila** kertoo.

”Ylin eli kahdeksas kerros on hiljaisuus. Siellä huoneissa on Suhosen suunnittelemat ryijyt, joissa on kuutin kuva. Hiljaisuuden alapuolella on sisukerros, jonka huoneissa on mustavalkoiset salmiakkiruutuiset tapetit ja keltaiset jäänmurtajaryijyt.”

Suhonen on suunnitellut myös huoneikäytävien matot ja huoneiden tapetit.

”Juhannuskerroksen tapetin Paola suunnitteli äitinsä keräämien kasvien pohjalta. Seinillä on hyttysryijyt.”

Kaikista sisustusratkaisuista juuri hyttysryijyt ovat jakaneet mielipiteitä. Vaikka ryijyhyttynen on suloinen – ja äänetön – se ei sulata kaikkien suomalaisvieraiden sydämiä.

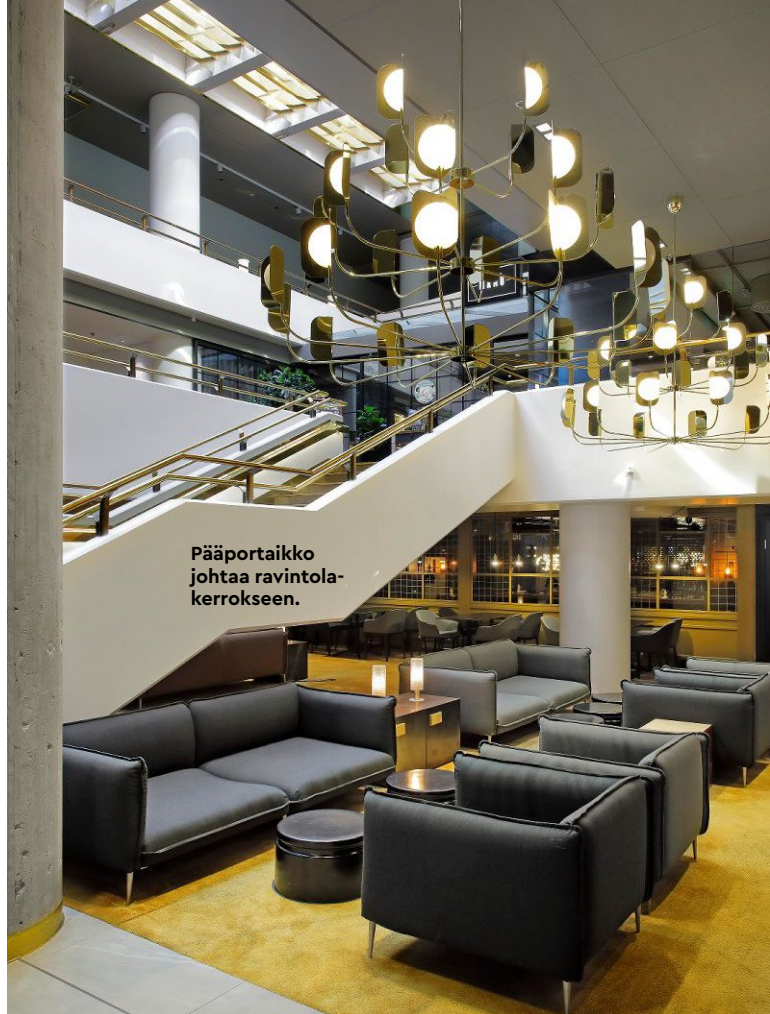
”Neljännen kerroksen teemana on talvimyrsky, ja huoneet ovat pesämäisiä. Ryijyssä rämpiä poro lumihangessa.”

Hotellin remontin sisustusarkkitehtitoimisto oli Koko3. Ammattisisustajat piirsivät huoneet ja valitsi- ➔

”Jokaisessa huonekerroksessa on oma teemansa.”



Hotellin huoneiden tunnelma vaihtelee kerroksesta toiseen. Jännittävän tapetin on suunnitellut Paola Suhonen.



Pääportaikko johtaa ravintola-kerrokseen.



Aulan jättimäinen susiryijy on sekin Suhosen suunnittelema.



Sisuksi nimetyn kerroksen huoneissa on jäänmurtajaryijyt ja salmiakki-ruutuiset tapetit.



Juhlahetki hotelli Presidentin huoneessa 1980-luvulla.



Hotellin aula on suuri ja suurenmoinen. Aikojen kuluessa sinne on tuotu tunnelmaa myös viherkasveilla. Kuva on otettu 1990-luvulla.



Hotelli Presidentissä vieraita ovat viihdyttäneet myös flyygeliä soittavat pianistit. Kuva on otettu 1980-luvulla.

PRESIDENTIN HISTORIAA

- Hotelli Presidentin rakennustyöt aloitettiin 1977 ja avajaisia vietettiin 11.9.1980.
- Hotellin rakennuttivat Elanto, Rakennustöläisten liitto, Lomamatka-matkatoimisto ja rakennusyhtiö Polar.
- Hotelli tuotti voittoa jo vuonna 1981.
- Hotellirakenuksessa oli monia erikoisliikkeitä sekä neuvostoliittolaisia elokuvia esittänyt Kino Kosmos.
- Elanto osti hotellin 1985. Presidentti liittyi Ramadaketjuun vuonna 1986.
- Vuonna 1991 Presidentissä aloitti Raha-automaattiyhdistyksen Casino.
- Osuusliike Elannon ja HOK:n fuusion myötä Presidentin liiketoiminta siirtyi S-ryhmän Sokotel Oy:lle ja Presidentti liittyi osaksi Sokos Hotels -ketjua 2005.

museo eli nykyinen Luonnontieteellinen museo Luomus sekä Eduskuntatalo.

Ja sviitin ryijyssä kukkii mitä kaunein vanamo. Ryijy on niin kuvauksellinen, että poseeraa sen edessä ja laitan otoksen Instagramiini. Mitähän seuraajani ajattelevat Suhosen vanamosta?

PRESIDENTTI OLI valtava hanke. Hotellin suunnittelivat arkkitehdit **Jaakko Kontio**, **Kalle Räike** ja **Seppo Kilpiä**. Ennen hotellin valmistumista *Helsingin Sanomissa* kerrottiin, että hotellista tulee – kuutioissa mitattuna – jopa suurempi kuin viereinen Eduskuntatalo. Arkkitehdeille tuotti päänvaivaa muiden muassa valoisuuden takaaminen sisätiloissa. Siksi suurhotellille keksittiin erikoinen muoto, jossa korttelin kokoiseen nelikulmioon halkaistiin aukot sivuille ja sen keskelle rakennettiin ylimääräinen siipi. Jos hotellia katselisi ilmasta, näyttäisi kuin E- ja O-kirjaimet olisi liitetty yhteen.

Julkisivusta käytiin katkera – ja julkinen – taistelu. Rakennuttaja halusi halvemman betonimateriaalin, kaupunki graniittia. Lopputulos oli kompromissi: hiekkapuhallettua betonia ja messinkilevyä. Hotellin kalusti suomalainen huonekaluyritys Sotka.

Hotellihankkeessa oli taustalla myös Intourist, **Josef Stalinin** perustama Neuvostoliiton virallinen matkatoimisto. *Uusi Suomi* -sanomalehden mukaan Intourist varasi etukäteen koko hotellin kaikki huoneet Moskovan vuoden 1980 olympialaisten ajaksi. Hotellinjohtaja Laurilan mukaan Presidenttiin tuli Inturistin vuoksi myöhemminkin bussilasteittain neuvostokansaa.

”Tämä oli heidän ykköshotellinsa, kun sieltä ylipäättään päästiin matkustamaan”, Laurila kertoo.

JOS OLI NEUVOSTOLIITTO suuri ja mahtava, niin oli Presidenttikin. Valmistuessaan se oli Pohjoismaiden toiseksi suurin hotelli. Yhä Presidentti on kolmen suurimman kärjessä Suomessa. Huoneita on melkein 500, makuupaikkoja lähes tuhat.

Hotellissa oli myös Kino Kosmos. Ulkopuolisessa omistuksessa olleessa elokuvateatterissa esitettiin vain neuvostoliittolaisia elokuvia. Elokuvateatterin pystyi yhdistämään yökerhoon, ja niin saatiin tila suurille kongresseille.

”Siellä on nyt meidän auditorio”, Laurila kertoo.



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

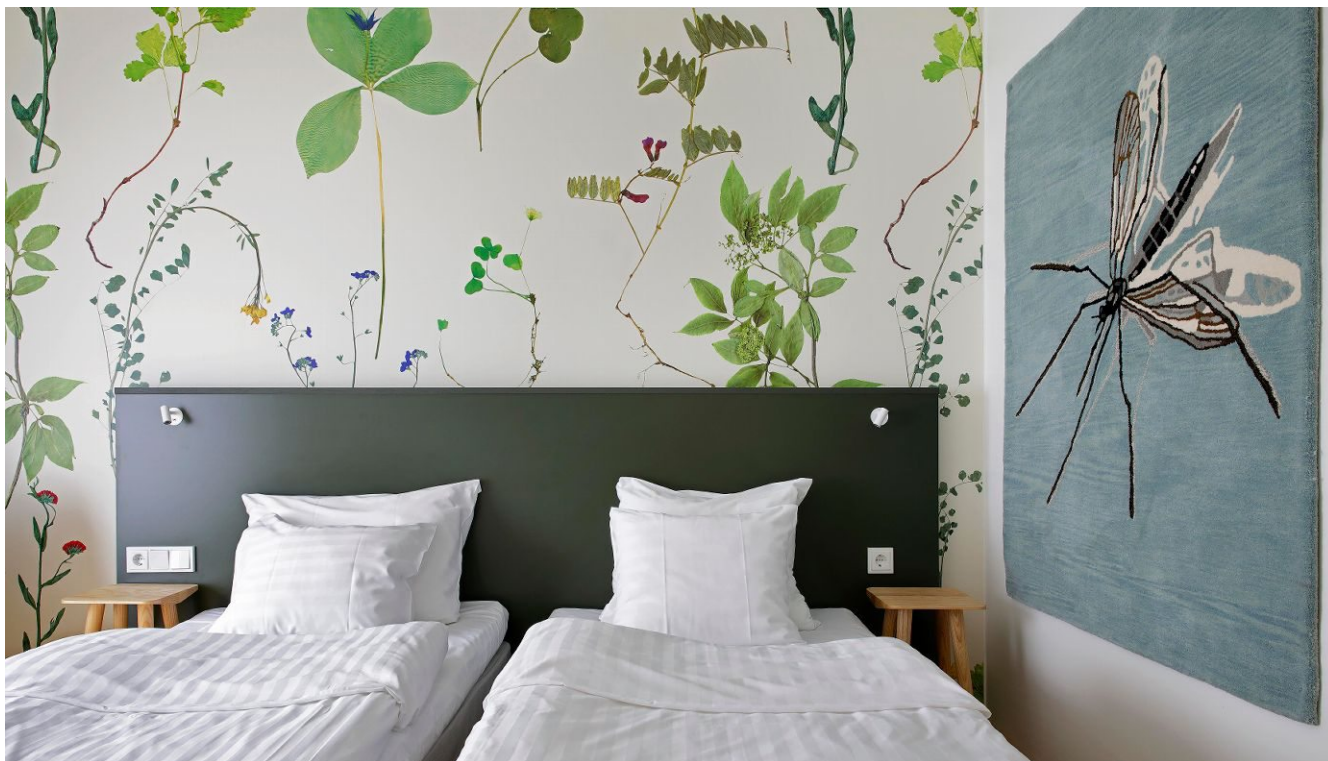
vat kalusteet. Suhoselta tuli konsepti, ideoita ja tunnelmia.

”Paola puhuu tunnelmahotellista.”

Minä tunnelmoin juhannuskerroksen juhannus-sviitissä. Jo hissiaulassa pääsen kiinni kesän heleiisiin hetkiin. Siellä visertävät nauhalta linnut, sillä Presidentissä on mietitty myös äänimaailmaa. Itse sviitti on kuin kesäyön unelma: kesäisiä kukkia kiipeilee tape-teissa, ja huonekaluissa toistuvat kesän vihreät värit.

Sviitissä on myös tilava sauna, ja näkymät ovat ykkösluokkaa: maisemaa reunustavat entinen Eläin-

”Paola Suhonen puhuu tunnelmahotellista.”



Myöskään kuuluisaa Pressan yökerhoa ei enää ole, vaan sen paikalla on tapahtumatalo Pressa Forum. Mutta muistot elävät.

”Yökerho oli auki vuoden jokaisena päivänä. Bisnesmiehet olivat baarissa pilkkuun saakka, ja pilkku tuli kello kolme yöllä. Työ ei kulkenut samalla tavalla mukana silloin, kun bisnesmiehiä ei saanut kännykällä kiinni.”

Orkestereita tuli esimerkiksi Jugoslaviasta, ja ne saattoivat soittaa hotellissa kokonaisen kuukauden. Soittajat myös asuivat hotellissa. Oliko sitten ihme, että eräskin vastaanoton työntekijä ja jugoslavalaisen bändin soittaja rakastuivat ja soittaja jäi Suomeen asumaan.

Kolmannessa kerroksessa oli Suomen ensimmäinen kasino. Nyt siellä on kokoustiloja sekä suuri ravintolasali, jossa tarjoillaan aamiaiset ja järjestään isoja illallisia ja gaaloja.

”Puhumme tapahtumatalosta. Isoilla tapahtumilla on on meille iso merkitys.”

Merkitystä on myös ryhmillä. Suomalaisten jälkeen suurin ryhmä ovat japanilaiset.

”Yksi syy voi olla se, että meillä on paljon kylpyammeellisia huoneita, ja japanilaisilla pitää olla amme.”

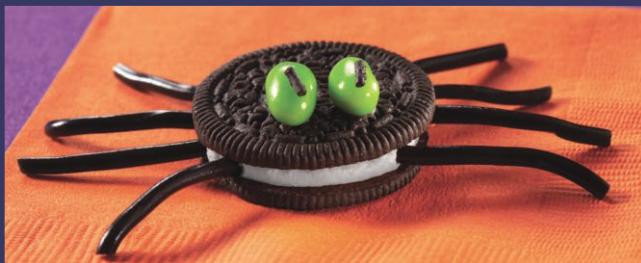
Myös esimerkiksi ruotsalaisia, saksalaisia ja venäläisiä on paljon. Ja bussi Pietariin lähtee hotellin vierestä.

Juhannuskerroksen huoneissa on hyttysryijyt ja Paola Suhosen suunnitelma tapetti, johon hän on hakenut inspiraation äitinsä keräämistä kasveista.

ORIGINAL SOKOS HOTEL PRESIDENTTI

- Huoneita on 483.
- Tilausravintola Presidentissä voi järjestää juhlat 800 ihmiselle ja istuvat illalliset noin 400 hengelle. Helsingissä on vähän yhtä suuria juhlatiloja.
- Presidentissä on 15 kokoustilaa sekä auditorio suurempia kokouksia, seminaareja ja tapahtumia varten.
- Presidentin legendaarinen yökerho on nyt Pressa Forum -tapahtumatalo. Sen yhteyteen on rakennettu studio striimauksia varten.
- Hotellissa on 14 metriä pitkä uima-allas sekä kolme saunaa. Sviiteissä on yksityiset saunat.
- Hotellin ravintolan nimi on Bistro Manu, ja aulatiloissa on Coffee Bar.
- Lapsille on leikkihuone aulatilojen yhteydessä.

ANNA OREON yllättää



Oreo Hämyrit

6 annosta

Raaka-aineet

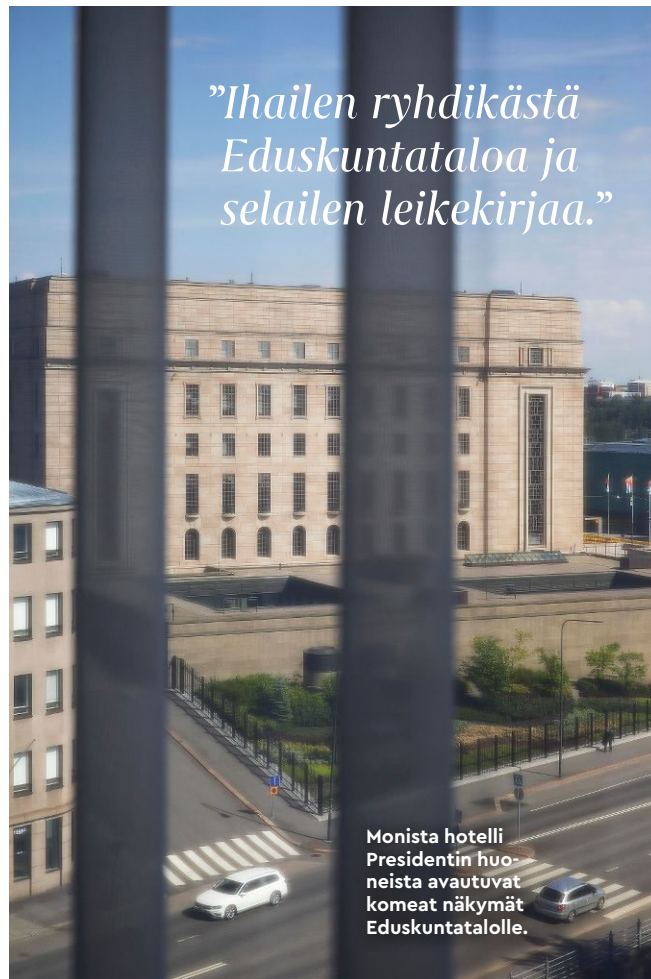
Lakritsinauhaa, 48 pätkeä
6 kpl Oreo Original -keksejä
12 kpl karamelleja (silmät)
Strösseleitä (pupillit)
Valkoista sokerikuorrutetta

Tee näin

Työnnä 8 lakritsinauhan pätkeä Oreo-keksin täytteeseen, 4 molemmin puolin (jalat). Kiinnitä karamellit sokerikuorrutteen avulla silmiksi, viimeistele strösseileillä.



Oreo-kekseissä käyttämämme kaakao on vastuullisesti
Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen
vastuullisuusohjelmamme.



*”Thailen ryhdikästä
Eduskuntataloa ja
selailen leikekirjaa.”*

Monista hotelli
Presidentin huo-
neista avautuvat
komeat näkymät
Eduskuntatalolle.

TALON SUURIN SVIITTI on tietenkin nimeltään Presidentti-sviitti. Kun siellä asui aikoinaan Kansainvälisen Olympiakomitean puheenjohtaja **Juan Antonio Samaranch**, sviitin koko kasvoi entisestään. Samaranch halusi viereiseen huoneeseen turvamiehen, minkä vuoksi sviittiin lisättiin välioven avulla vielä yksi huone.

Minulle riittävät hyvin sviittini kolme huonetta. Saavuin hotelliin 24 tuntia sitten. Sen jälkeen olen nauttinut hotellin kuntosalista, käynyt ihastele-massa uima-allasalueen 1980-luvun glamouria ja herkutellut tyylikkäässä Manu-ravintolassa sekä iloinnut sen todella hyvästä palvelusta.

Illan päätteeksi kutsuin lähellä asuvan ystäväni saunaan. Ja nyt aamulla tilasin aamiaisen huoneeseen. Siihen kuuluu pilvenkevyt vispipuurokin, nam. Viimeiset hetket ennen lähtöä ihailen ikkunasta ryhdikästä Eduskuntataloa ja selailen vanhaa leikekirjaa, jonne on tallennettu hotellin huikeat vuosikymmenet.

Menneisyys ja nykyisyys, sylkkäin ja sisäkkäin. Mahtaakohan tämäkin juttu päätyä jonakin päivänä tuohon historiaa havisevaan leikekirjaan? ■

parodontax



8 OMINAISUUTTA

VAHVEMMAT
HAMPAAT



& TERVEEMMÄT
IKENET

NYT MYÖS UUSI
PARODONTAX-SUUVESI
PÄIVITTÄISEEN KÄYTTÖÖN

TORJUU **3X** BAKTEERIIPLAKKIA
ENEMMÄN (JOKA VOI AIHEUTTAA IENONGELMIA)*

UUSI



*vs pelkkä hampaiden harjaaminen

Tavaramerkit ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja.

©2021 GSK-konserni tai lisenssinhaltija. 08/2021. PM-FI-PAD-21-00066

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Elämän uusi tarkoitus

Suolistosyövän raskaat vaiheet kokenut Mervi Kaartoaho auttaa nyt terapeutina muita syöpäpotilaita ja suhtautuu elämään kuin Kimi Räikkönen.

teksti KAISA HAKO kuvat TOMMI MATTILA

MERVI KAARTOAHO ei halunnut aluksi kutsua syöpää syöväksi, vaan antoi sille nimen Taavi. ”Syöpä-sana tuntui niin pahalta ja pelottavalta”, hän muistelee kotoaan litissä.

Kaartoahon elämä mullistui täysin neljä vuotta sitten, 55-vuotiaana. Hän työskenteli tuohon aikaan lääkäriasemalla vastaanottohoitajana.

”Kyllähän sinä Mervi tiedät, että jos ulosteessa on verta, niin lääkäriin pitää mennä”, sanoi tuttu hoitaja, jolle hän oli ihmetelty oireitaan. Kaartoaho oli jo parin vuoden ajan pannut merkille, että ulosteet olivat välillä papanoita ja välillä ripulia, mutta havainnot olivat jääneet kiireiden varjoon.

Hän oli sulkenut syövän mahdollisuuden mielessään, mutta tutkimuksissa erikoislääkäriin ilme kertoi heti, että tilanne oli vakava. Kyseessä oli peräsuolisyöpä, ja ohjelma olisi seuraavanlainen: viiden kerran sädehoito, leikkaus, väliaikainen avanne ja sytostaattihoidot.

”Onko kysyttävää”, lääkäri kysyi lopuksi. Kaartoaholla ei ollut.

Illalla kotona hän itki sylkkäin Jari-puolisonsa kanssa. Tieto oli järkytys myös perheen aikuisille tyttärille, läheisille sekä työkavereille.

KAARTOAHO EI leikkausta odotellessaan onnistunut löytämään vertaistukea, vaikka se olisi alkujärkytyksessä ollut tarpeen.

”Kun diagnoosi tulee, olisi tärkeää saada rinnalle tukihenkilö, joka on kokenut saman. Olisi ollut hyvä saada heti vaikkapa suolistosyöpäyhdistyksen yhteystiedot”, Kaartoaho sanoo.

”Vertaistukea tarvitaan, sillä mustia hetkiä tulee väistämättä. On epätoivoa ja luovuttamisen halua. Ei jaksaisi koko ajan olla muille vaivaksi”, hän kuvailee.

LEIKKAUKSEN JÄLKEEN Kaartoaho kohtasi vastoinikäymisten sarjan. Avanne uhkasi mennä kuoliin jo sairaalassa ollessa. Kotona ruokahalu katosi, paino putosi ja elimistö kuivui niin, että Kaartoaho joutui palaamaan sairaalaan nesteytettäväksi.

Solumyrkkyjä oli määrä saada tiputuksessa ja tabletein, mutta hoitoihin tuli pitkiä taukoja, koska Kaartoaho reagoi niihin niin voimakkaasti. Tiputuspäivinä keho jäykistyi ja tärisi. Perheen Elmerikanista tuli niinä aikoina terapiapupu, joka painautui kiinni ihoon ja lohdutti.

Vasta myöhemmin sopeutumisvalmennuskurssilla ilmeni, että Kaartoaholla on luultavasti synnynäinen entsyymipuutos, jonka vuoksi kapesitabiinisolumyrkyt olivat hänelle hengenvaarallisia.

”Asian olisi voinut selvittää verikokeella, mutta kukaan ei hoitojen aikana huomannut sitä ajatella. Rupesin tutkimaan asiaa. Otin yhteyttä Fimeaan ja professoreihin”, Kaartoaho kertoo. Hänen ilokseen tieto entsyymipuutoksen vaikutuksista on nykyisin paremmin syöpäpotilaiden saavutettavissa.

→



*”Vertaistukea
tarvitaan, sillä
mustia hetkiä
tulee väistämättä.”*

Syövän jälkeinen Lars-
syndrooma muutti
Mervi Kaartoahon
elämän kotikeskeiseksi.
Arjen ilot löytyvät
vapaaehtoistyöstä,
puutarhanhoidosta,
uusien asioiden opiske-
lusta ja luonnon ihmei-
den seurailusta.



*”Minuun on tullut
luovuutta ja uskallusta.”*

Avanteen kanssa oli jatkuvia hankaluuksia, joten Kaartoaho sai luvan sen poistattamiseen. Hän selviytyi myös leikkauksen jälkeisestä vatsakalvontulehduksesta, mutta sitten edessä olivat uudet ongelmat. Nyt suoli toimi niin vilkkaasti, että koko ajan oli varmistettava, missä on lähin vessa. Leikkaus, solumyrkyt ja sädetys olivat aiheuttaneet Lars-syndrooman, jonka oireita ovat tihtyneet vessakäynnit, kivut ja suolen toiminnan arvaamattomuus. Oli opeteltava uudenlainen elämäntapa.

”Suolen ehdoilla”, Kaartoaho luonnehtii.

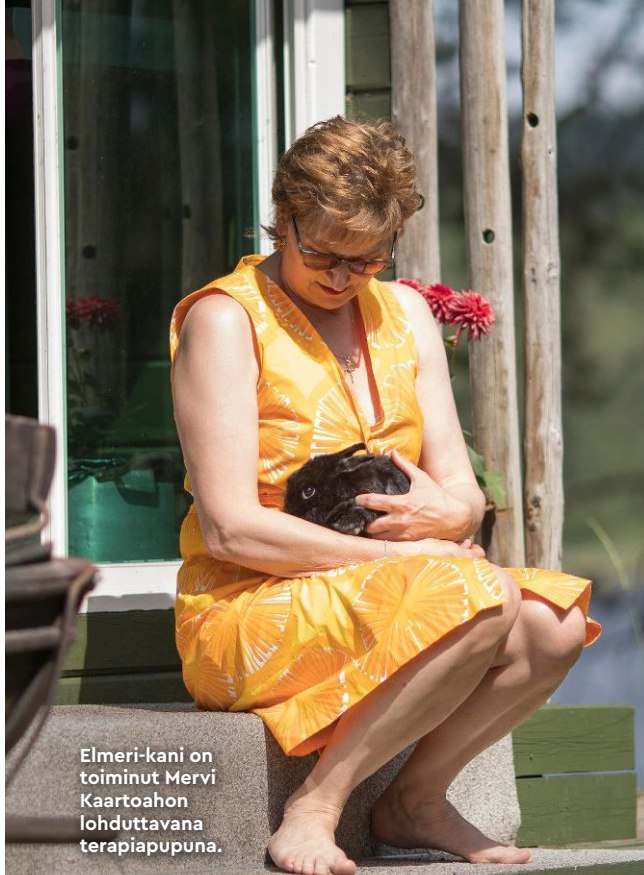
Hankaluuksien keskelle saapui kuitenkin helpottava tieto. Syöpä ei ollut levinnyt.

JO ENNEN SAIRASTUMISTA Kaartoahon elämässä oli alkanut vaihkeinen muutos. Hän oli käynyt tarkoituskeseistä elämäkatsomusta painottavan logoterapian peruskurssin ja jatkanut sen innoittamana kouluttautumista ratkaisukeskeiseksi lyhyt-terapeutiksi. Syöpähoitojen salliessa hän jatkoi opintojaan, ja valmistuttuaan hän alkoi opiskella myös kliinistä hypnoterapiaa ja rentoutusvalmennusta. Syövän sairastaminen vahvisti tunnetta, että suunnanmuutos oli tarpeen.

”Olin vain suorittanut elämää”, Kaartoaho kuvailee.

Hän joutui jäämään Lars-syndrooman vuoksi sairauseläkkeelle, mutta tilalle tuli uudenlaisia tehtäviä. Hän toimii nykyisin vertaistukihenkilönä syöpäyhdistyksissä sekä auttaa syöpäpotilaita ja heidän läheisiään rentoutushoidoin ja yksilökeskusteluin videoyhteyden välityksellä. Se tuntuu merkitykselliseltä.

”Olen heittäytynyt elämän vietäväksi, ja se on yllättänyt minut aivan täysin. Ajattelen, että tämä on elämäni tarkoitus.”



Elmeri-kani on toiminut Mervi Kaartoahon lohduttavana terapiapupuna.



Tämän vuoden Roosa nauhan suunnitelleen Eva Wahlströmin haastattelu sivulla 28.

ROOSA NAUHA -KERÄYS

- Syöpäsäätiön Roosa nauha -keräyksellä on hankittu varoja syöpätutkimukselle vuodesta 2003 lähtien. Painopiste on ollut rintasyöpätutkimuksessa, mutta keräyksellä tuetaan kaikkea syöpätutkimusta.
- Keräysvarat suunnataan suomalaiseen syöpätutkimukseen sekä sairastuneiden ja heidän läheistensä tukemiseen. Syöpäsäätiö on suurin yksityinen syöpätutkimuksen rahoittaja Suomessa.
- Viime vuonna keräys tuotti ennätykselliset 4,2 miljoonaa euroa.
- Vuoden 2021 Roosa nauha -keräyksen teemana ovat suolistosyövät. Roosa nauhan on tänä vuonna suunnitellut Eva Wahlström.
- S-ryhmä on yksi Roosa nauha -keräyksen pääyhteistyökumppaneista.

Lisätietoja: roosauha.fi



KAARTOAHO PITÄÄ nykyisin tarkasti huolen siitä, ettei kalenteri enää täyty liikaa. Entinen suorittaja sallii itsensä viipyillä riippukeinussa, jos siltä tuntuu. Jari-puolison mukaan vaimon asenne on nykyisin kuin **Kimi Räikkösen**: hän ei mieti, mitä muut ajattelevat, vaan tekee asioita omaksi ilokseen.

”Olen oppinut leikkimään. Minuun on tullut luovuutta ja uskallusta”, Kaartoaho vahvistaa.

Lars-syndrooma aiheuttaa hankalia päiviä, mutta Kaartoaho ottaa ne tyynesti vastaan ja kertoo myös asiakkailleen avoimesti, mistä on kyse.

”He tietävät, että jos vaikka ryhmärentoutuksen aikana tulee pitempi tauko, ei huolta. Olen vain käymässä vessassa.” ■

Suolistosyöpää voidaan ehkäistä seulonnoin

Suolistosyöpä on yhteinen nimitys paksu- ja peräsuolen syöville, joihin sairastuu vuosittain yli 3 000 suomalaista. Taudin ennuste on sitä parempi, mitä varhaisemmassa vaiheessa se löydetään. Oireet, kuten vaihteleva suolen toiminta ja vatsakivut, alkavat kuitenkin usein niin vähitellen, ettei niihin aina osata heti kiinnittää huomiota. Ensi vuodesta alkaen Suomessa otetaan käyttöön 56–74-vuotiaiden suolistosyövän seulonnat ulostenäytteistä.

Gastrokirurgian erikoislääkäri, tutkija ja dosentti **Toni Seppälä** toteaa, että omatoiminäytteistä tehdyt seulonnat ovat hyvä alku, vaikkakin tähtystyseulontojen hyödyt olisivat vielä paremmat. Seppälä korostaa, että mahdollisten oireiden myötä on hakeuduttava tähtystykseen, vaikka omatoimiseulonnan tulos olisi ollut normaali.

Seppälän mukaan suolistosyöpä olisi etenkin tähtystyseulontojen avulla laajalti estettävissä. Taudin ilmaantuvuuden ja kuolleisuuden on todettu 15 viime vuoden aikana laskeneen noin kolmanneksella maissa, joissa syöpiä seulotaan paksusuolen tähtystyksellä.

Fyysinen aktiivisuus, normaalipainoisuus ja tupakoimattomuus pienentävät suolistosyövän riskiä. Runsas punaisen lihan syöminen taas näyttäisi kasvattavan sitä. Myös tietyt geenivirheet lisäävät syöpäalttiutta. Yksi alttiutta lisäävistä geenivirheistä on Lynchin syndrooma, jonka kantajia arvioidaan Suomessa olevan vähintään 10 000. Myös he hyötyisivät suuresti terveydenhuollon seunnoista ja seurannasta, mutta läheskään kaikkia geenivirhettä kantavia sukuja ei ole vielä tunnistettu.

Lynchin syndroomaa tutkiva Seppälä kertoo, että sen syntymekanismiin, ehkäisyyn ja hoitoon liittyvät tutkimustulokset ovat olleet sovellettavissa kaikkiin suolistosyöpiin. Tällaisia ovat olleet esimerkiksi aspiriinin rooli syövän ehkäisyssä sekä immuunivastetta muuttavat uudet syöpälääkkeet.

Seppälän mukaan on lupaavaa, että suolistosyöpien profilointi esimerkiksi geenisekvensoimalla mahdollistaa niiden tarkemman ryhmittelyn. Näin voidaan entistä paremmin tunnistaa syöpien alatyyppejä ja kohdentaa niihin yksilöllisemmin uusia hoitomahdollisuuksia.

Lähteet: Suomen suolistosyöpäyhdistys Colores ry, syöpäjarjestot.fi

Mainio Sarastus, elämän moniin muotoihin – uutuudet nyt myymälöissä.



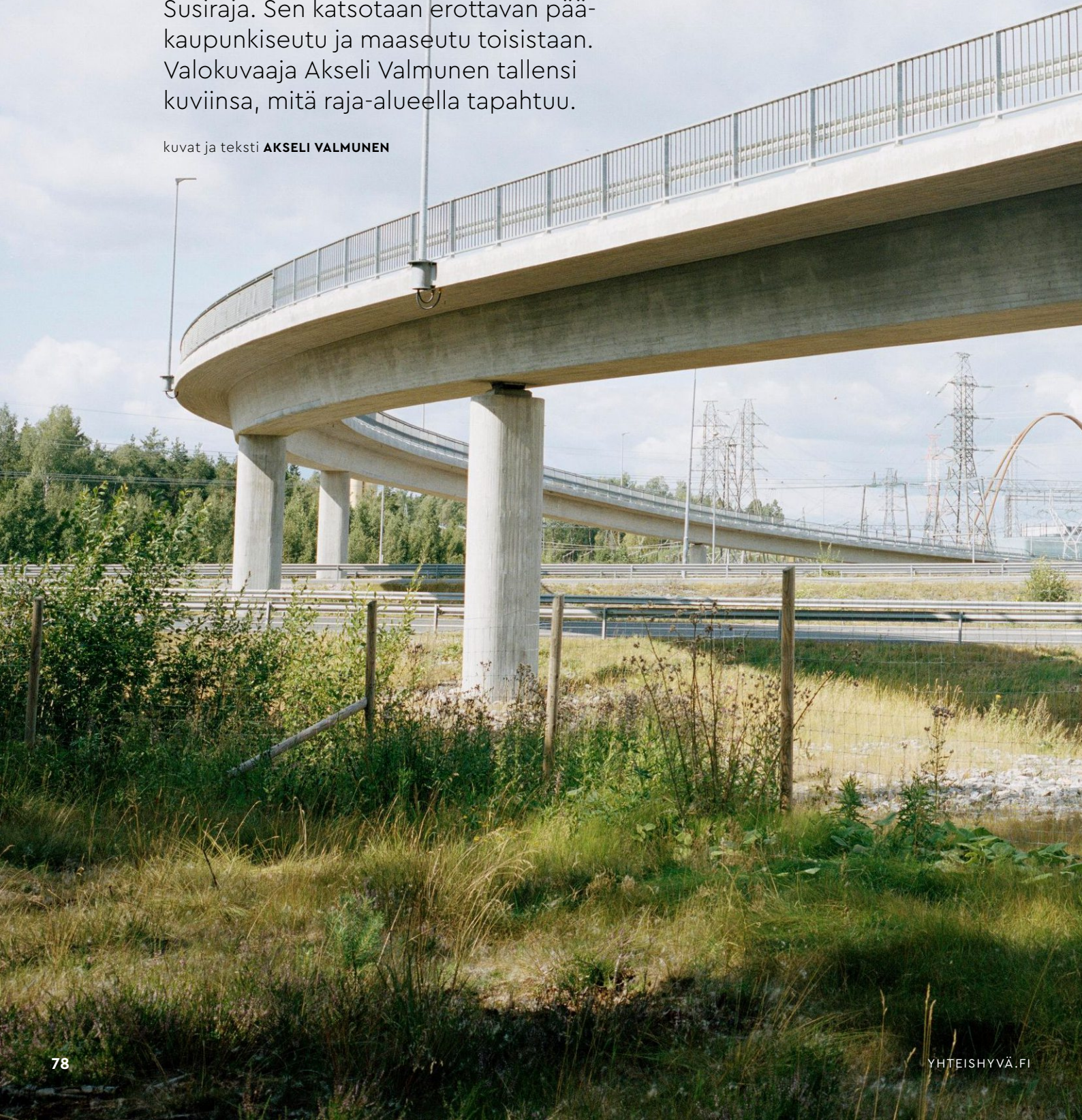
ARABIA 1873

www.arabia.fi

Susirajalla

Kehä III tunnetaan myös nimellä Susiraja. Sen katsotaan erottavan pääkaupunkiseutu ja maaseutu toisistaan. Valokuvaaja Akseli Valmunen tallensi kuviinsa, mitä raja-alueella tapahtuu.

kuvat ja teksti **AKSELI VALMUNEN**





Kehä III on yksi Suomen vilkkaimmista teistä, jota pitkin kulkee arkisin jopa 70 000 autoa vuorokaudessa. Kirkkonummen Jorvakselta Espoon ja Vantaan kautta Helsingin Vuosaareen johtava tie yhdistää kaikki Helsingin ulosmenotiet, maan päälentoaseman ja tärkeimmän sataman.

Kehä III kulkee neljän kunnan alueella. Matkalle osuvat Kirkkonummi, Espoo, Vantaa ja Helsinki.

Vantaan Hakunilanrinteen sivukoulun vieressä on kallionlohkareita, jotka ovat syntyneet Kehä III:n rakennustöiden yhteydessä. Ne on jätetty tien reunamalle koristamaan maisemaa.



Pia on asunut Leo-koiransa kanssa muutaman vuoden Kehä III:n vieressä. Elämä kehän varrella on maalais-elämää. Minnekään ei ole pitkä matka, mutta ympärillä asuu verrattain vähän muita ihmisiä.





Kun Vuosaaren satama rakennettiin ja rekkaliikenne yleistyi, Kehä III:n reunamille rakennettiin meluaita, kuten tämän talon taakse Espoon Viiskorvessa. Tien laitamilla on asuintaloja lähes tiessä kiinni ja paikoissa, joissa ei ole meluaitaa, meteli on melkoinen.



AKSELI VALMUNEN, 34

- Helsingiläinen valokuvaaja Akseli Valmunen on valmistunut Lahden Muotoiluinstituutista vuonna 2016 ja suorittaa parhaillaan Taiteen maisterin tutkintoa Aalto-yliopistossa.
- Valmunen ottaa lehtikuvia, tekee kaupallisia kuvauksia ja opettaa valokuvausta. Valokuvaajana hän viihtyy erityisesti laajojen, pitkäkestoisten dokumentaaristen projektien parissa.
- Valmunen on palkittu Vuoden nuorena pohjoismaisena valokuvaajana ja Vuoden kuvajournalistina ja hän on saanut Vuoden lehtikuva-, Vuoden kuva-reportaasi- ja Grafian Hopeahuippu-palkinnot.

Kehä on myös markkinapaikka. Tien varrella on esimerkiksi autokauppoja ja -korjaamoja, rautakauppoja, kukkakauppoja ja kaksi Ikeaa. Espoon Viiskorven nurkilla olevan autoliikkeen pihaan on tuotu peiliseinäinen kuutio. Kuutio on hotellihuone, mutta se on markkinointimielessä nostettu mäen päälle, jotta se näkyy Kehä III:ta ajaville.

Kehä III alkaa Vuosaaren satamasta. Tien vieressä on Vuosaarenhuipuksi nimetty puistoalue. Kaatopaikka- ja maantäyttöalueesta on tehty mahdollisimman luonnonmukainen kooste eri elinympäristöistä. Huipulta löytyvät saarnilehto, pähkinärinne, saniaislehto, paahdealue, sola, rauniopiha, luonnonruusupolut, herukkalehtoa ja kanervakatajanummi. Maisemoinnissa on otettu huomioon myös eläinten elinolosuhteet.





Vuosaaren huipulta näkee Helsingin keskustaan. Horisontissa siintävät Kalasataman tornirakennukset.

Kehä III:n alue on jatkuvassa muutoksessa, ja osa palveluista jää kehityksen jalkoihin. Kuvassa on tyhjäksi jäänyt Vaaralan päiväkoti Vantaalla. Päiväkodin meluaidassa on Paula Holopaisen yhdeksästä kuvasta koostuva teos Vedenhaltijan lahja vuodelta 2000.



Ei rajoitteita!

KAHDET LASIT, YKSI HINTA.


**BONUS
TUPLANA**

Osta silmälasit, saat kaupan päälle mitkä tahansa samanarvoiset
tai edullisemmat silmälasit, merkkiaurinkolasit tai piilolinssit – ja S-Etukortilla Bonus tuplana!
Lisäksi silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €.



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



SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia silmä- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Tarjous ei koske lääkinnällisiä hoitotuotteita. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista tuoteostoista, jopa 10 %, lisätietoa: bonustuplana.fi. Tarjous on voimassa 27.9.–31.10.2021.



Kuva: Volker von Bonin/Helsingin kaupunginmuseo.

Silakkaa särpimeksi

Suomalaisten rakkaaseen perinneherkkuun liittyy paljon lapsuudenmuistoja. Liekö silakka-
pihvien paistaminen edelleen sitä nuoren
ihmisen itsenäistä kokkausharjoittelua, josta
saa paljon aikuisuuspisteitä?

teksti ANNA KORTELAINEIN

Yhteishyvä on ainakin sadan vuoden ajan antanut hyviä silakkareseptejä. Niistä klassisin on ollut silakkapihvi: 1920-luvulla ”silakkakampelat” maustettiin tillillä tai persiljalla, 1930-luvulla pihvin sisään kätettiin maustesilakkaa tai anjovista. Sodan jälkeen silakkapihvi höystettiin esimerkiksi piparjuurella.

Silakka on ollut Suomessa tärkeä ruokakala, ja arvostetuinta on ollut mehevä syysilakka. Perinteistä silakka-markkinoiden ajankohtaa, syys-lokakuuta, on osuuskaupoissa aina seurannut silakanmyynnin sesonkiaika.

SOK alkoi välittää osuuskaupoille silakkaa vuonna 1912, jotta tuiki tärkeä elintarvike saataisiin ruokapöytiin mahdollisimman vähillä välikäsillä. Rannikoilla ja saaristossa SOK osti silakkaa suoraan kalastajilta ja huolehti silakan suolaamisesta ja pakkaamisesta.

Osuuskauppalehti tunnelmoi syyskuussa 1915: ”Mikä mahtava näky aukeaisikaan katsojalle, jos hän syksyisenä yönä keskellä parasta kala-aikaa pääsisi näkemään ne tuhannet tuikkivat valot, joita maamme laajan rannikon vedet ovat täynnä. Tuhansittain hitaasti liikkuvia valoja saisi hän nähdä kalastajaveneistä, jotka ’meren hopeaa’ keräävät.”

Huomattava osa kalasta myytiin toreilla.

PERINNE JA MODERNI aika kohtasivat 1910-luvulla: kalastajat viimeistelivät verkkonsa tervasta ja keitetyistä kuusenkävyistä tehdyllä seoksella, ja SOK puolestaan perusti satamiin koeasemia. Niissä tutkittiin silakan parasta mahdollista säilymistä ja pakkaamista.

Tehokkaan kylmäsäilytyksen puutteessa myytiin lähinnä suolasilakkaa, ja tuoretta sai vain kalastuspaikkakuntien lähiseuduilla. Huomattava osa kalasta myytiin toreilla. Kalaa myivät myös ovelta ovelle kiertävät tiinumyyjät.

Merikarvialainen silakka oli maankuulua, ja SOK:lla oli Merikarvialla oma suolaamo sekä kirkonkylässä että Köörttilän kylässä. SOK:n suolaamoja perustettiin vuosikymmenen lopulla myös Korsnäsiin sekä Ahvenanmaan Saltvikiin. Kalan käsittelystä ja myymisestä vastasivat usein naiset, mutta merikalastus, raskain ja vaarallisin osuus työstä, oli miesten työtä.

Vuosikymmenestä toiseen kotimaisen suolasilakan oli vastattava kilpailevan tuontisillin asettamaan haasteeseen.

Helsinki sai syysmarkkinaoikeudet vuonna 1743, Turku jo vuonna 1636. Kuvassa tehdään kauppaa Helsingin Silakkamarkkinoilla syksyllä 1982 Koleraltaalla Kauppatorin rannassa. Satamallas sai aikoinaan nimensä kolera-tartunnasta, joka todettiin nauvolaisessa venekunnassa vuoden 1893 silakkamarkkinoilla. Jatko-tartunnat torjuttiin karanteeneilla.

Silakansuolaajia Korsnäsissä 1910-luvulla. Silakankäsittelyn eri työvaiheisiin osallistui kiireaikoina koko perhe.



SOK perusti Karjalan Kala Oy:n Viipurissa vuonna 1943 yhdessä Suomenlahden ja Laatokan kalastajien kanssa. Karjalan Kala asettui Saloon vuonna 1945.

Vielä 1960-luvullakin silakka muodosti puolet koko Suomen vuoden kalansaa- liista, kun mukaan luetaan sekä ammat- tikalastajat että harrastajat. Koko kala- määrästä merialueilta saalistettiin tuol- loin 70 prosenttia, loput sisävesistä.

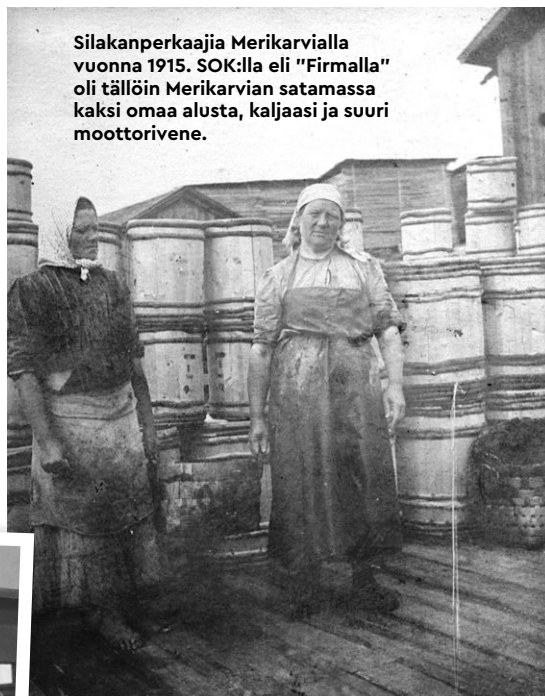
SODAN JÄLKEEN kylmäteknologian yleistyminen toi silakan yhä useampaan myymälään ympäri vuoden. SOK:lla pakastesilakan valmistus alkoi vuonna 1959. Osuuskauppojen kalan hankintaa ja jakelua hoiti kolme suurta yksikköä: Turun Osuuskaupan kalaosasto, Karjalan Kala Oy Salossa sekä Lavansaaren Kalan- jalostus Kotkassa.

Turun Osuuskauppa alkoi välittää saariston kalaa vuonna 1934, ja heti sodan jälkeen sillä oli omia keräilyveneitä, jotka kiersivät hakemassa silakkaa kalastajilta. Sittenkin kuljetukset siir- tyivät kuorma-autoihin, ja pääsivät silak- kalasteja Ahvenanmaan vuorolaivojen- kin kyytiin. Troolareihin hankittiin



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taide- historioitsija Anna Kortelainen

Silakanperkaajia Merikarvialla vuonna 1915. SOK:lla eli "Firmalla" oli tällöin Merikarvian satamassa kaksi omaa alusta, kaljaasi ja suuri moottorivene.



radiopuhelimet, joilla kalastajat ilmoitti- vat tukkuostajille kunkin saaliin koon ja saapumisajan.

Turussa oli jo 1960-luvulla käytössä fileeraus- kone, tyhjiöpakkaus- kone ja pakastamo. Kalassa oltiin silti edelleen luonnon armoilla: "Talvisin saattavat jääesteet tyrehtyttää kalan kuljetukset saaristosta, samoin myrskytuuli voi pitää kalastajat poissa mereltä. Silloin on kalaosastolla hiljaista ja mieliala matalalla", *Osuuskauppalehti* kertoi vuonna 1964.

YHÄ EDELLEEN tuoretta silakkaa myy- dään S-ryhmän marketeissa eniten loppusyksyllä. Vuoden mittaan silakkaa myydään yhteensä yli 200 000 kiloa, silakkavalmisteita noin 150 000 kiloa. Kaiken kaikkiaan erilaisia silakkaruoka- tuotteita ostetaan S-ryhmän marketeista vuosittain noin puoli miljoonaa kilo- grammia. Ruokavirasto suositaa pieni- kokoisen, alle 17 senttimetrin mittaisen silakan syömistä, sillä siihen ei ole ker- tynyt vierasaineita. Silakka on edelleen osa suomalaisia ruokaperinteitä, meren raikasta hopeaa. ■

Lähteet: Itäviitta 2/1956; Osuuskauppa- lehti 1.5.1915, 1.1.1916, 1.5.1917, 1.9.1917, 1964, 1965; Yhteishyvä 1.10.1915, 20.5.1921, 14.10.1932, 17.4.1975; www.pitkapaasi.org; www.ruokavirasto.fi; S-ryhmän asiakas- omistaja- ja asiakasrekisteri.



PITKÄPAADEN SATOA

OSA SOK:N myymästä silakasta hankittiin Pitkäpaadesta, Virolahden ulkosaaresta Suomenlahdella. Pitkäpaasi kuuluu luovutettuihin alueisiin eli nykyään se sijaitsee kuutisen kilometriä valtakunnanrajan toisella puolen.

Pitkäpaasi eli kalastuksesta, luotsi- ja tullitoiminnasta, hylkeenpyynnistä ja rahtauksesta. Viljatuotteet hankittiin niin sanotulla sepra-kaupalla, vaihtamalla virolaisten kanssa suolasilakkaa rukiiseen. Kalastus oli ympärivuotista, ja siinä käytettiin kotitekoisia verkkoja ja nuotia. Koko perhe osallistui elinkeinoon verkkojen kutomisesta aina veneen soutamiseen, verkkojen puhdistamiseen ja saaliin suolaamiseen.

SUURIMMILLAAN Pitkäpaaden asukasluku oli ensimmäisen maailmansodan aikana, jolloin saarella asui runsaat 400 asukasta. 1900-luvun alussa se oli myös suosittu matkailukohde, sillä se sijaitsi sopivasti Helsinki-Viipuri-laivareitin varrella. Saaren luonnonkauneudesta nauttivat muun muassa **Jean Sibelius, Eero Järnefelt, Elli Tompuri** ja **Hugo Simberg**.

SAARELLA SYNTYNEISIIN kuului **Arvo Pitkäpaasi** (1890–1946), luotsiperheen poika, joka läksi opintielle ensin Viipurin Yhteiskouluun, sitten Suomen Liikemiesten Opistoon. Hän valmistui vuonna 1915 ja pääsi vuonna 1920 SOK:n palvelukseen Helsinkiin. Hän teki siellä pitkän uran arvostettuna kirjanpitäjänä.

Jo varhain Arvo kiinnostui valokuvauksesta ja alkoi kuvata kotisaarensa elämänmenoa. Hän dokumentoi saaren muinaismuistoja ja keräsi esineitä Kansallismuseolle. Muutettuaan Helsinkiin hän istui iltaisin työpöydän jälkeen Valtionarkistossa perehtymässä saaren kirkonkirjoihin ja tutkimassa sen asutus- ja sukuhistoriaa.

Omaa perhettä Arvo ei koskaan perustanut, mutta nuorena miehenä hän nakutteli kotisaarensa kalliioon salaperäisen nimen *Irene*. Ehkä kaiverrus löytyy sieltä edelleen?

HARIBO

Täydellinen MIX!

Hedelmäkarkkia,
salmiakkia ja rakeita



PHILIPS

Male grooming

Trimmaa, muotoile ja aja

QP2620/20
OneBlade
Face & Body
39⁹⁵



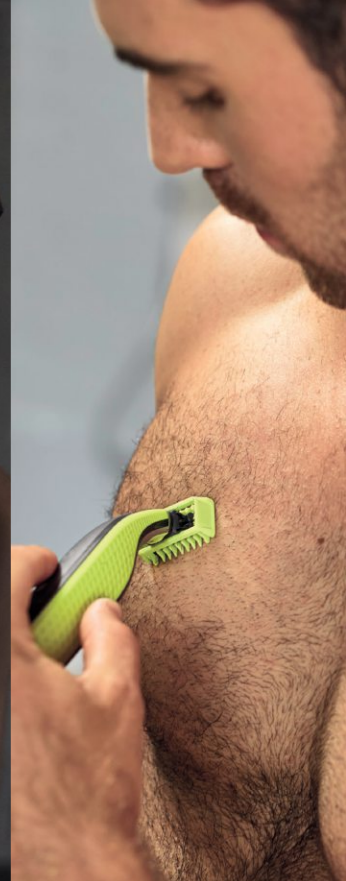
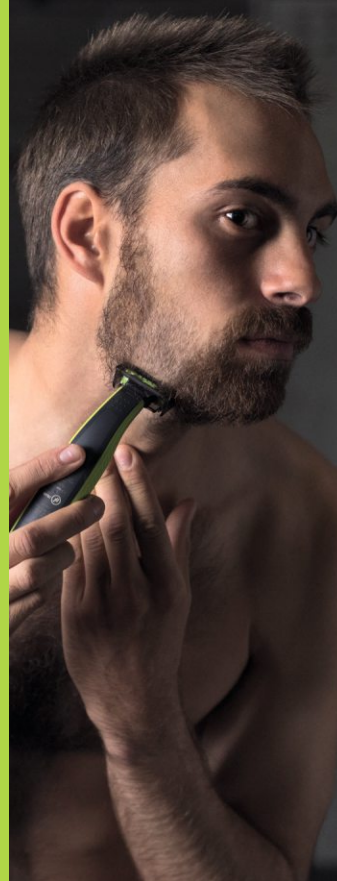
QP6530/15
OneBlade Pro
68⁹⁵



Muista myös
vaihtoterät
Alkaen
16⁹⁵



QP2520/60
OneBlade
ekstra terällä
29⁹⁰ ERÄ



Kasvoillesi



Vartalolle

Yksilöllistä parranajoa jokaiseen tarpeeseen



59⁹⁵

S1333/41

- Johdolliseen ja johdottomaan käyttöön
- Vesipestävä



79⁹⁵

S3231/52

- Kuiva-ajoon tai märkäajoon
- Myötäilee kasvon muotoja ja takaa miellyttävän parranajon



99

S5583/10

- PowerAdapt - tekniikka säättää leikkaustehon automaattisesti
- SteelPrecision-terillä jopa 90 000 leikkausliikettä minuutissa



179

S7782/53

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

SkinIQ – Edistyneen ihonsuojauksen

SkinIQ
technology

SkinIQ
technology

Tarkista saatavuus Prisma.fi, valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

**KUKA?**

Teemu Hankanen työskentelee ravintolapäällikkönä ravintola Karoliinassa ja Players Sport Barissa Kotkassa.

ALUN PERIN minusta piti tulla NHL-pelaaja. Tarinan mukaan tokaisin keran äidilleni keittiössä kokatessani, että jos minusta ei tule ammattijääkiekkoilijaa, minusta tulee Suomen kuuluisin kokki. Ei tullut kokkia, mutta päädyin ravintola-alalle.

RAVINTOLAPÄÄLLIKÖN TYÖ on monipuolista, ja yllätyksiä tulee päivittäin. Teen kaikkea mahdollista talonmiehen askareista ison johtajan hommiin. Yhtenä hetkenä olen kauluspaita päällä palaverissa ja toisena teen asiakkaalle mojitoa ja kerron puujalkavitsejä. Kahden ravintolan johtaminen onnistuu, kun töissä on tosiammattilaisia. Vanhana joukkuepelaajana luotan siihen, että hommat toimivat, vaikka en ole itse aina paikalla.

MINUN KÄDENJÄLKENI NÄKYÄ etenkin ravintola Karoliinassa. Sen sisustaminen kirpputori- ja huutokauppälöydön on ollut minun ja työkaverini **Kimin** yhteinen projekti. Lähes kaikki Karoliinan sisustuksessa on kierrätettyä ja tuunattua.

MOLEMMISSA RAVINTOLOISSANI OLEN YLPEÄ SIITÄ, että ne ovat aivan mahtavia työpaikkoja. Minulla ei ole kummassakaan yhtään työkaveria, vaan kaikki ovat ystäviäni. Yhteishenki näkyy arjessamme.

PARHAIN SAAMANI PALAUTE OLI kun asiakas sanoi, että minusta näkee, että tämä on minun juttuni ja että olen oikealla alalla.

PAHIN MOKANI SATTUI, kun lupasin hankkia asiakkaalle komean kukkakimpun keskellä yötä. Vasta luvattuani aloin miettiä, miten lupauksen toteutan. Yhtäkkiä muistin, että olin juuri antanut kukkia silloiselle tyttöystävälleni. Juoksin kotiin ja hain kimpun. Asiakas oli tosi tyytyväinen, mutta tyttöystävä ei.

RAVINTOLATYÖSSÄ TÄRKEINTÄ ON tehdä asiakkaat onnellisiksi. En myy vain yhtä olutta tai hampurilaista, vaan olen aina myynyt elämyksiä. Myymme sitä hetkeä, kun pariskunta on saanut lapset hoitoon ja pääsee pitkstä aikaa treffeille katsomaan toisiaan silmiin tai sitä, kun menee kavereiden kanssa ulos ja muistelee hauskaa iltaa vielä maanantaina työpaikan kahvitauolla. ■



Ravintolapäällikkö Teemu Hankanen on kiinnostunut vanhoista tavaroista ja vintagesta. Se näkyy myös ravintola Karoliinan sisustuksessa.

RAVINTOLAN JOUKKUEPELAAJA

Ravintolapäällikkö Teemu Hankasen, 33, mielestä ravintolatyössä kaikkein tärkeintä on tehdä asiakkaat onnellisiksi.

teksti **ANU VALLINKOSKI** kuva **TOMMI MATTILA**



Mieleinen second hand -vaate on todellinen löytö, ja sen ostamiseen tulee ihan erityinen fiilis, tietävät Mia Häkkinen (vas.) ja Bertta Häkkinen.

KAUNIIT VAATTEET KIERTÄVÄT

Second hand tavaratalossa on kansainvälisesti uusi ilmiö. Tampereen Sokoksella käytettyjen laatuvaatteiden pop up vetää väkeä.

Tuttu tilanne monelle: Hetken hurmassa ostettu vaate ei parin käyttökerran jälkeen tunnukaan omalta ja unohtuu kaappiin roikkumaan. Aikaa kuluu ja hermoja raastaa, kun pursuilevilta hyllyiltä ei meinaa löytää haluamaansa.

Tilanteessa on toinenkin huono puoli – kivat vaatteet eivät pääse ansaitsemaansa käyttöön. Maailmassa on hurjan paljon vaatetta, joka ei kierrä.

”Vaatteiden tuotanto on tuplaantunut 15 viime vuoden aikana, ja vaatteiden käyttöikä on lyhentynyt. Tutkimusten mukaan osaa vaateista saatetaan käyttää vain seitsemästä kymmeneen kertaa”, Rekin toimitusjohtaja **Bertta Häkkinen** kertoo.

Merkkivaatteiden second hand -kauppa Rekki on tähän asti toiminut vain verkossa, mutta kesäkuussa Tampereen Sokoksella aloitti Rekin pop up -osasto. Se osoittaa, että käytetty voi olla laadukasta ja tyylikästä.

Karhun sini-turkoosit lenkkarit ovat kuin uudet. Andiatan culottes-malliset housut houkuttelevat raikkaalla korallinpunaisella värillään. Korut ja huivit ovat nätisti omalla pöydällään. Tampereen Sokoksen kolmannen kerroksen pop up muistuttaa enemmän putiikkia kuin kirpparia.

REKILLÄ KOETTIIN, että Sokos ja S-ketju olisivat sille sopivia yhteistyökumppaneita. Brändit ja kohderyhmät osuvat hyvin yksiin. Samoin ajatusmaailma: kiertotalous on yksi S-ryhmän vastuullisuusohjelman pääteemoista.

Rekki ottaa myyntiin niin sanottuja premium-merkkejä eli keskihintaisia ja

vähän arvokkaampia, muttei mitään superluksusta.

”Pidettyjä, suomalaisen makuun sopivia brändejä”, Bertta Häkkinen tiivistää.

Myyntiin tarkoitettuja vaatteita voi kuka tahansa jättää esimerkiksi Pirkkalan ja Tampereen Kalevan Prismojen droppi- eli vastaanottopisteisiin. Jokainen Rekissä myytävä vaate on läpäissyt tarkat laatuksiteerit: se on puhdas, ehjä ja nykymuodin mukainen.

KIERRÄTTÄMINEN antaa vaatteille uusia käyttökertoja, tekee niistä vastuullisempia ja mahdollistaa uudellekin omistajalle vastuullisemman kuluttamisen.

Naisten pukeutumisen myyntipäällikkö **Tuula Markkula** Sokokselta kertoo, että asiakkaat ovat kiinnostuneita vastuullisista tuotteista ja kysyvät niitä. Sokos-ketju huomioi sen ostoissaan, ja Rekki-yhteistyö osui juuri sopivaan saumaan.

”Tuomme uudenlaista vastuullista toimintaa tavarataloon. Itsekin olen huomannut, että juhlavaatteita tulee käytettyä aika vähän. On ihana ajatus, että ne saavat jatkaa elämäänsä ja ilahduttaa jotakuta toista”, Markkula sanoo.

Pirkanmaan Osuuskaupan palveluliiketoiminnan kehityspäällikkö **Mia Häkkinen** uskoo, että pop up -osasto houkuttelee kaikenikäisiä asiakkaita.

Pop upissa on myös pieni miesten osio.

”Meille tämä oli mahtava mahdollisuus lähteä rakentamaan uutta palvelua asiakkaille ja asiakasomistajille. Uskon, että yhteistyölle voi olla vielä syventämisen mahdollisuuksia.” ■

Vanhoja, käyttökelpoisia vaatteita voi myös tuoda tekstiilikierrätykseen Rinki-ekopisteisiin lähes 300 S-ryhmän toimipaikan yhteydessä.



SUN-MAID RAISINS
FROM CALIFORNIA



Sun-Maid -rusinat ja Risto Räppääjä - parasta nautittuna yhdessä!



Osallistu osoitteessa
lejos.fi/rusina-purtavaksi

Lukemisen puolesta Sun-Maid ja Risto Räppääjä

OSALLISTU “RUSINA PURTAVAKSI” -KILPAILUUN!

Vastaa kysymyksiin ja voit voittaa
Risto Räppääjä -kirjapaketteja ja rusinoita.

Kampanja-aika: 27.8. – 31.12.2021.

RISTO RÄPPÄÄJÄ

teksti ANNELI JUUTILAINEN kuva PIA INBERG

"Käyn ruoka- kaupassa joka aamu"

Kirjailija Antti Rönkä torjuu ruokahävikkiä ostamalla kerrallaan vain kaiken saman päivän aikana tarvittavan.

Kävelylenkki kuuluu Antti Rönkän päivittäisiin rutiineihin.

"Amut ovat päivän paras osuus. Laitan herätyskellon soimaan kuuden tai seitsemän aikoihin, mutta havahdun lähes aina jo viittä minuuttia ennen.

Erityisesti nautin siitä, jos herään oikein aikaisin ja pääsen tekemään pienen kävelyn, kun kadut ovat vielä autiot. Silloin kaikki on selkeää ja rauhallista.

Kävelylenkki kuuluu joka-aamuisiin rituaaleihini. Sen aikana pysähdyn johonkin lähialueeni varhain aukeavaan kahvilaan ja ostan itselleni aamupalan: melko usein karjalanpiirakan ja kahvin mustana.

Saman kävelyreissun aikana käyn lähikaupassani ostamassa lounasta ja päivällisen. Tuntuu kuin olisin lähtenyt kotoa työpaikalleni ja kävisin ostamassa itselleni eväät."

Mozartin musiikki helpottaa kirjoittamisen lukkoa

"Aamun tunnit ovat minulle tehokkainta työaikaa. Olen nopea kirjoittaja, ja saan lyhyessä ajassa syntymään paljon tekstiä. Kirjoittaessani juon monta litraa kahvia ja vissyä. Valitettavasti en ole vielä saanut hankittua hiilihapotuslaitetta vaan kannan kaupasta pullotolkulla kivennäisvesiä.

Kirjoitan fiilispohjalta, enkä määrittele itselleni päivätavoitteita merkkimäärien tai valmiiden sivujen osalta. Työnteko tuntuu luontevammalta, kun en aseta itselleni paineita.

Usein istun tietokoneella työpöytäni ääressä neljän tunnin ajan. Se on melko lailla maksimiaika. Sen jälkeen luovuus tyssä.

Joskus kirjoittaminen takkuu eikä tekstiä meinaa syntyä. "Writer's blockiin"

"Aamun tunnit ovat minulle tehokkainta työaikaa."



Get more

ME-WOW!

Vastuttamattomia suikaloituja paloja



Antti Rönkä pitää ruoanlaitosta, mutta ei viitsi kokkailla aterioita vain itselleen.

eli kirjoittamislukkoon auttaa kävely ulkona, yön yli nukkuminen, **Mozartin** kuuntelu tai kupillinen mustaa kahvia. Yleensä aloittaminen on vaikeinta, mutta kun jaksaa taistella ensimmäiset lauseet, homma alkaa sujua.”

Ostelen mielelläni tuotteita, jotka menisivät muuten jätteeksi

”Luonani kyläileviä kavereitani naurattaa, ettei minulla ole mitään ruokia jääkaapissani – tai muissakaan kaapeissa.

Torjun ruokahävikkiä ostamalla kerralla vain sen verran, mitä sen päivän aikana tarvitsen. En osaa hamstrata tai hankkia viikoksi ruokaa. Se on minulle mahdoton ajatus. Tuntuisi pahalta heittää käyttämättä jääviä ruoka-aineita roskiin.

En seuraile tarjouksia. Ostelen mielelläni alennustarralla merkittyjä tuotteita, jotka menisivät muuten jätteeksi.

Minulla ei koskaan ole kiirettä pois kaupasta. Saatan haahuilla ja tutkia tuotteita. En tee kauppalistoja, vaan kuulostelen mielitekojani.

Lopetin pari vuotta sitten punaisen lihan ja kanan syömisen eettisistä ja ekologisista syistä. Ruokavalioni koostuu kasviksista ja kalasta.

Pidän ruoanlaitosta ja arvostan itselleen kotiruokaa kokkaavia ihmisiä, mutta tydyn itse useimmiten eineksiin. Aamun lenkilläni ostan usein esimerkiksi kirjolohilaattikkoa.

Joskus käyn ulkona syömässä. Helsingin keskustassa houkutus siihen on suuri, kun ravintoloita on paljon ympärilläni. Fafa’ sin falafel-annokset ovat suosikkini. Viime aikoina olen kuitenkin yrittänyt rajoittaa ravintolaruokailuja säästääkseen rahaa.”

Työnteon lopettamisen jälkeen haluan lähteä ulos ovesta

”Yritän lukea mahdollisimman paljon kirjoja, koska se pitää yllä omaa kirjoittamisvirettäni. Nyt olen lukemassa **Ric-hard Powersin** *Ikipuut* -romaanin.

Aikaisemmin minulla oli tapana lukea kahviloissa, mutta nykyään en pysty keskittymään hälyssä. Lounaan jälkeen syvennyn kirjaan kotona nojatuolissani tai sängyssäni. Samalla juon taas lisää kahvia.



”Teen suursiivouksen pari kolme kertaa kuussa.”

Työnteon lopettamisen jälkeen tuntuu tärkeältä astua ulos ovesta. Minulle se symboloi työpäivän päättymistä ja työpaikalta lähtöä. Toisinaan lähdän muutaman kilometrin mittaiselle juoksutai kävelylenkille tai tapaan ystäviäni.”

Hasselbackan perunat sopivat kalaruokien kylkeen

”Päivälliseni on hyvin samanlainen kuin lounas. Syön taas aamulla ostamani einesaterian. Onneksi vaihtoehtoja on paljon myös kasvissyöjille. Hiljattain löysin eineshyllystä uuden maukkaan vegecurrin.

Yritän välttää puhelimen katsomista ruokailun aikana, mutta yksin syödessä Instagram ja Whatsapp-viestittely houkuttelevat liian usein.

ANTTI RÖNKÄ, 25

TYÖ Kirjailija ja freelancer-kirjoittaja. Antti kirjoitti koulukiusaamista käsittelevän esikoisteoksensa *Jalat ilmassa* vuonna 2019. Seuraavana vuonna ilmestyi hänen ja isänsä **Petri Tammisen** yhteisteos *Silloin tällöin onnellinen*.

ASUU yksin Helsingin keskustassa.

AJANKOHTAISTA Antti Rönkän uusin teos *Nocturno* 21.07 (Gummerus 2021) julkaistiin elokuun alussa. Kirja on myynnissä Prismän verkkokaupassa.

Istahtaisin mieluusti valmiiseen pöytään, mutta se on harvinaista herkkua. Asun yksin, ja vanhempani asuvat Lahden lähetyillä. Sinne ei tule ihan noin vain lähdettyä syömään.

Joskus harvoin kokkaan jollekin kaverilleni, valmistan useimmiten uuni-
lohta tai paistettuja ahvenfileitä. Hassel-
backan perunat sopivat erinomaisesti
niiden kylkeen.”

Unelmoin siitä, että voisin palkata siivoojan

”Pidän siisteydestä ja siitä, että tavarat
ovat järjestyksessä, mutta en puunaa
paikkoja jatkuvasti. Yksin asuessa ei tule
hirveästi sotkettua.

Siivoan kaiken kerralla, kun havahdun
kotini likaisuuteen. Teen suursiivouksen
pari kolme kertaa kuussa. Siihen kuuluu
vähintään imurointi ja pölyjen pyyhintä.

En ole maratta-tyyppiä, ja kotityöt ovat
minulle epämieluisia. Unelmoin siitä, että
voisin palkata siivoojan. Tällä hetkellä
pienessä yksiossani se tuntuu liioittelulta.”

Ihoni voi paremmin ilman maitotuotteita

”Iltaisin katselen elokuvia, luen ja kuun-
telen musiikkia vinylilevysoittimestani:
rock ‘n rollia, jazzia tai poppia – kuunte-
len monipuolisesti eri genrejä.

Minulla on myös sähköpiano, jota
soitan omaksi ilokseni. Usein improvi-
soin ja teen omia biisinpätkiä tai soitan
jazz-klassikoita. En käytä kuulokkeita,
mutta ainakaan vielä naapurit eivät ole
valittaneet musisoimistani.

Iltapalaksi syön usein kaurajugurtin.
Olen jättänyt pois maitotuotteet, ja ihoni
voi paremmin ilman niitä. Kasvojen ja
hampaiden pesu kuuluvat iltaan laskeu-

tumisriitteihini. Yritän viestittää aivoille-
ni niiden avulla, että nukkumaanmeno
lähestyy.”

Hengitysharjoitus auttaa rentoutumaan

”Nukun vain noin kuusi tuntia yössä. Se
on liian vähän. Lisäuni ei olisi pahitteeksi.

Kärsin nukahtamisvaikeuksista ja saan
unen päästä kiinni vasta puolenyön
jälkeen. Tiedän, että minun pitäisi rau-
hoittaa iltani ja yrittää olla poissa sosiaa-
lisesta mediasta tai lakata lukemasta
uutisia puhelimeltani. Se vain on kovin
vaikeaa.

Olen kuitenkin löytänyt yhden konstin,
jolla yritän rauhoittaa itseäni ennen nuk-
kumaanmenoa. Teen hengitysharjoituk-
sia: hengitän sisäänpäin kahdeksan se-
kunnin ajan ja hengitän ulos yhtä pitkään.
Se rentouttaa ja tasaa sykkeeni.” ■



0,20€

lahjoitetaan jokaisesta myydystä
Sensodyne-hammastahnasta
Roosa nauha -keräykseen*

JOKAINEN AAMU ON UUSI ALKU

TEE MERKITYKSELLISIÄ ASIOITA. ALOITA NYT.



Ekologinen ja helppo tyhjentää

UUTUUS!

**Electrolux 600 Bagless
EL61C2GRN**

Pölypussiton ekologinen
pölynimuri on valmistettu **60 %
kierrätetystä muovista**. Helppo
tyhjentää ja kompakti säilyttää.
Syklonisen teknologian ansiosta
imuri toimii tehokkaasti koko
siivouksen ajan. Suuret ja pehmeät
pyörät. Mukana verhoilusuulake ja
kovan lattian suulake.

149€



**Hiljainen
ja älykäs**

Electrolux Pure D8.2 PD82-4ST
SmartMode tunnistaa lattian ja
säättää tehon automaattisesti
matolle siirtyessä. OneGo Power
Clean -suulaketta ei tarvitse
säättää lattialta matolle siirtyessä.
Mukana parkettisuulake.

199€



**Tehokas
pölynpoisto**

**Electrolux SilentPerformer
ESP73IW**
Kaikilla lattiapinnoilla
joustavasti liikkuva ja
miellyttävän hiljainen imuri.
Mukana parkettisuulake.

139€

**Kompakti
perusimuri**

Volta EasyGo UEG41CB
Suorituskykyinen ja hyvin
varusteltu, kompakti imuri.
DustPro™-lattiasuulake
puhdistaa tehokkaasti sekä
kovat lattiat että mattoinnat.

**69€
95**



Vihreä valinta

**Electrolux PowerForce Green
EPF6GREEN**
Aidosti ekologinen imuri: 60 %
sen valmistusmateriaalista on
kierrätettyä muovia. Imuri liikkuu
keveästi joka suuntaan 360° astetta
kääntyvien pyörien ansiosta.
Mukana parkettisuulake.

99€





On ruokia. Ja sitten on lempiruokia.



Meillä Saarioisilla on aina ollut palava halu ajatella asioita laatikon ulkopuolelta. Kun aloittelimme toimintaamme 50-luvulla, oli juuri tajuttu, että ihmisten aika hellan ääressä on rajallinen. Niinpä ruoanlaitossa tarvittiin toisinaan apuja.

Ryhdyimme heti kehittämään reseptejä, joita on helppo tehdä mahdollisimman monelle ihmiselle kerralla. Se oli silloin vallon kapinallista ajattelua – ja kun sinne laatikon ulkopuolelle katsoi, sieltä löytyi ensimmäiseksi makaronilaatikko. Sen pistimme isoon uuniin ja teimme valmiiksi ihan kaikille. Erityisesti lapsiperheille, joissa riittää ruoastaan tarkkoja syömäreitä ja pientä kiirettä.

Laatikoitamme on nykyään monenlaisia, mutta kaikissa niissä on jotain yhteistä: ne on tehty lempiruokaiksi sellaisille, jotka viihtyvät keittiön lisäksi monessa muussakin paikassa.

Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957

Luonkosin kosmetiikkatuotteissa käytetään esimerkiksi metsämikrobeista tehtyä uutetta, kauraa, ohraa ja savea.

METSÄPÖLYN PAULOISSA

Luonkosin perustajanaiset tietävät metsän myönteiset terveysvaikutukset. He pakkaavat hyvää tekeviä ominaisuuksia kosmetiikkatuotteisiin metsäpölynä. Naantalissa valmistuu tulevaisuuden tuotteita.

teksti **TIIU POHJOLAINEN** kuva **MIKKO HANNULA**

LUONKOS FINLAND

- Perustettu marraskuussa 2018. Silloin lanseerattiin kolme ensimmäistä tuotetta.
- Toimii Naantalissa, jossa tehdastilaa sekä putiikki.
- Kymmenen työntekijää.
- Valmistaa innovatiivista, vedetöntä luonnonkosmetiikkaa muovittomiin pakkauksiin. Toimintaa ohjaa ns. zero waste -ajattelu.
- Tuotteilla on Avainlippu-tunnus, aidosti suomalaisen luonnonkosmetiikan Fi Natura -sertifikaatti sekä Design from Finland -yhteisömerkki.

Jonna Vesterinen, Miia Leino ja Piritta Fors (edessä) ovat Luonkosin yrittäjät.



1400-

LUVULTA LÄHTIEN PERIMÄTIETOA

Naantalin luostarin lääke- ja yrttikirja on Suomen vanhin kansankielinen lääkintää käsittelevä kirja. Se lienee koottu 1400-luvulla. Luonkosin tuotteet valmistuvat samassa kaupungissa kuin kunnianosoituksena birgittalaisluostarin yrttitarhojen tietomäärälle.

”Luonkos on vahvasti naantalilainen yritys. Tuotteissamme käytetään suomalaisten lempiraaka-aineita: kauraa, ohraa, betaiinia, savea ja metsämikrobiuutetta”, Fors kertoo.

0

-TOLERANSSI MUOVILLE

”Vastuullisuus on yrityksemme ja tuotteidemme DNA:ssa”, Piritta Fors toteaa. Muovittomuus oli yrittäjille alusta lähtien itsestäänselvyys.

Öljypohjaisia tuotteita ei pakata totuttuun tapaan muovin sisään, vaan kartonkiin. Pakkaukset painetaan elintarvikevärein, eikä niitä koota perinteisesti liimaten.



1

KAKKU KORVAA MONTA

”Olemme tekemässä kosmetiikan vallankumousta kakkujemme kanssa”, sanoo Luonkosin toimitusjohtaja **Piritta Fors**.

Yritys valmistaa Naantalissa kakku-muotoon tiivistettyjä ihonhoitotuotteita.

”Esimerkiksi kasvoille tarkoitettu puhdistuskakku tausta-ajatuksena on, että yksi tuote riittää päivittäiseen puhdistusrutiiniin. Kakku puhdistaa, mutta myös kosteuttaa ja ravitsee ihoa”, kertoo tuotekehityksestä vastaava **Miia Leino**.

”Kun yhdellä tuotteella pärjää pitkälle, pääsee myös eroon ylimääräisistä muovipurkeista”, Fors täydentää.

”Yhdellä tuotteella pärjää pitkälle.”

3

NAISTA KOLMEN TUOTTEEN VOIMALLA

Yritys perustettiin syksyllä 2018 pitkän pohjatyön ja tuotekehityksen jälkeen. Kolme perustajaa – Piritta Fors, Miia Leino ja **Jonna Vesterinen** – lanseerasivat samalla kertaa Luonkosin ja sen kolme ensimmäistä puhdistuskakua. Tuotekehityksestä vastaavat Miia ja Jonna, Piritta keskittyy toimitusjohtajan tehtäviin.

”Olemme aikoinaan työskennelleet Miian kanssa Turun Sokos Wiklundin kosmetiikkaosastolla. On mukavaa, että meidän tuotteitamme on nyt siellä myynnissä”, Jonna Vesterinen naurahtaa.

1 000+

MIKROBIA METSÄSTÄ

”Lanseerasimme ensimmäisenä maailmassa kuluttajille metsämikrobiuutetta sisältävää kosmetiikkaa”, naiset kertovat.

Metsäpohjaisten tuotteiden taustalla on yhteistyö tutkijaveitoisen Uute Scientific -yrityksen kanssa. Patentoitu mikrobiuute on saanut Luonkosissa kutsumanimekseen metsäpöly. Metsäpöly-tuotteet sisältävät metsästä saatua aitoa uutetta, ei laboratoriossa viljeltyä. Tummassa jauheessa on tuhansia kotimaisen metsän mikrobeja. ■

HERKULINEN STARTTI PÄIVÄÄN!



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

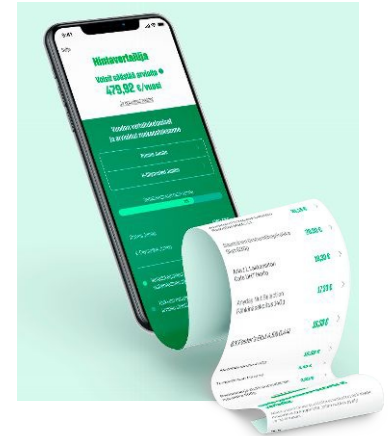
Vain vastuullista puuvillaa

S-ryhmän omien merkkien tuotteissa käytetyn puuvillan on määrä olla vastuullisesti tuotettua vuoteen 2025 mennessä.

S-RYHMÄN puuvillalinjauksen mukaisesti tavoitteena on käyttää ainoastaan vastuullisesti tuotettua puuvillaa omien merkkien ja oman maahantuonnin vaatteissa ja kodin-tekstiileissä vuoteen 2025 mennessä. Näitä S-ryhmän omia ja oman maahantuonnin merkkejä ovat esimerkiksi House ja Ciraf.

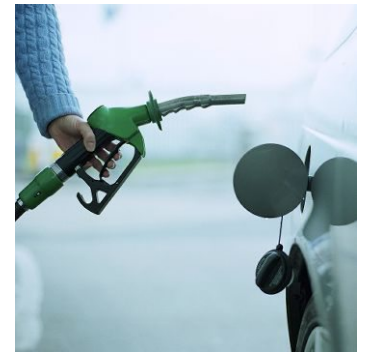
KÄYTÄNNÖSSÄ linjaus tarkoittaa, että kaiken tuotteissa käytetyn puuvillan tulisi olla joko luomua, kierrätettyä, Reilun kaupan tai Better Cotton Initiative -aloitteen mukaista puuvillaa. S-ryhmä ei hyväksy turkmenistanilaisen, uzbekistanilaisen tai Kiinan Xinjiangin alueelta peräisin olevan puuvillan käyttöä. Tuotteiden valmistuksen vastuullisuutta seurataan säännöllisillä tehdasauditoineilla.

S-RYHMÄ julkaisee vuosittain verkkosivuillaan listan omien merkkien sekä oman maahantuonnin vaatteiden ja kenkien tehtaista. Tehdastiedot lisätään myös omien tuotteiden pesulappuihin.



HINTAVERTAILIJA AUTTAA SÄÄSTÄMÄÄN

S-mobiilissa on voinut jo pidempään seurata esimerkiksi omien ruokaostosten hiilijalanjälkeä tai kotimaisten tuotteiden osuutta. Viime keväänä sovellukseen tuli myös HintaVertailija eli palvelu, joka auttaa vertailemaan ruokakorin hintaa kahden eri kaupan välillä. HintaVertailija ottaa vertailuun mukaan asiakkaan ruokaostokset edellisen 12 kuukauden ajalta ja vertaa hintoja lähimpänä olevan kilpailijan myymälän hintatietoihin.



UUSIUTUVAA DIESELIÄ ABC-ASEMILTA

ABC-ketju on tuonut markkinoille täysin uusiutuvan Nero Dieselin. Nero Diesel vähentää koko elinkaarensa aikana kasvihuonekaasupäästöjä jopa yli 90 prosenttia fossiiliseen dieseliin verrattuna. Nero Diesel valmistetaan suurimmaksi osaksi jäte- ja tähdepohjaisista raaka-aineista. Vuoden loppuun mennessä Nero Dieseliä voi tankata noin 20 ABC-asemalla. Se sopii kaikkiin dieselautoihin.

83 %

suomalaisista on valmis pidentämään vaatteiden käyttöikä korjaamalla. 56 % toivoisi maksullisia vaatteiden korjauspalveluita.

Lähde: S-ryhmän ja FINIX-hankkeen kyselytutkimus



OLISIVATKO SILMÄSI ONNELLISEMMAT ILMAN SILMÄLASEJA?

Silmäleikkauksen avulla on mahdollista päästä eroon silmälaseista. Myös ikänäköä voidaan korjata turvallisesti leikkauksen avulla. Silmäaseman kokeneet silmäkirurgit tekevät vuosittain yli 25 000 silmäleikkausta silmäsaairoissa.

IKÄNÄÖSTÄ EROON LINSSILEIKKAUKSELLE

Ikänäkö- eli linssileikkaus on nopea ja vaivaton toimenpide, jolla voidaan korjata kauko- ja lähinäköä sekä hajataittoa. Linssileikkaus sopii erityisesti yli 45-vuotiaille moniteholaseja käyttäville. Se maksaa itsensä takaisin muutamassa vuodessa, kun silmälaseja ei enää tarvitse uusia. Toisin kuin perinteinen laserleikkaus, linssileikkaus auttaa ikänäköön, jossa silmän oma linssi ei jaksa tarkentaa lähelle. Toimenpiteen jälkeen silmään ei tule enää kaihimuutoksia.

TOIPUMINEN ON NOPEAA

Itse toimenpide vie vain hetken aikaa. Leikkauksen aikana lääkäri kertoo leikkauksen etenemisestä. Linssileikkauksen jälkeen vapaammasta näkemisestä pääsee nauttimaan heti, ilman pitkää toipilasaikaa. Näkö paranee heti ja kirkastuu lisää seuraavien

päivien aikana. Lisäksi leikannut lääkäri on asiakkaan tavoitettavissa, mikäli jokin askarruttaa tai huolestuttaa leikkauksen jälkeen. Leikkauksen jälkitarkastuksessa varmistetaan onnistunut lopputulos ja toipuminen.

HUOLELLINEN POHJATYÖ ALKAA HOITOARVIOSTA

Silmäleikkausta pohtivan kannattaa aloittaa maksuttomasta hoitoarviosta. Hoitoarvion aikana keskustellaan Silmäaseman asiantuntijan kanssa näkemiseen ja leikkaukseen liittyvistä asioista sekä kartoitetaan asiakkaan näkemisen toiveet.

Varaa
**MAKSUTON
SILMÄLEIKKAUKSEN
HOITOARVIO**

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

SILMÄASEMA

**Nyt saat Bonusta kaikista
Silmäaseman silmäleikkauksista
S-Etukortilla.**





Kuvat: Anna Winér

SOPII LEIVONTAAN!



20–25 palloa tai yksi O'boy-pallokakku

TARVITSET:

250 g normaalisuolaista voita
2,5 dl O'boy-kaakaojauhetta
8 dl kaurahiutaleita
1–2 dl raesokeria tai kookoshiutaleita

TEE TAIKINA NÄIN:

Vatkaa huoneenlämpöinen voi ja O'boy sähkövatkaimella kuohkeaksi. Lisää seokseen kaurahiutaleet ja vatkaa suurella nopeudella. Osa kaurahiutaleista saa rikkoutua. Näin saat kermamaisia ja maukkaita palloja. Valmiin taikinan tulee olla hiukan tahmeaa, mutta pyöriteltävissä palloiksi.

O'BOY-PALLOT:

Pyörittele taikina 20–25 palloksi. Kaada raesokeri/kookoshiutaleet lautaselle ja pyörittele palloja rakeissa. Syö vähintään yksi heri!

O'BOY-PALLOKAKKU:

- Ota 2/3 taikinasta ja painele se irtopohjavuokaan, jonka halkaisija on 10–20 cm.
- Aseta vuoka kylmään jäähdyttämään. (Vinkki: jäähdytys hetkessä pakastimessa.)
- Pyörittele lopusta taikinasta pieniä palloja ja pyöritä ne raesokerissa/kookoshiutaleissa.
- Ota O'boy-pallopohja irtopohjavuoasta ja pyöritä reunat raesokerissa/kookoshiutaleissa.
- Koristele kakku sokeroiduilla O'boy-palloilla.

Pallot säilyvät parhaiten jääkaapissa, tiiviissä purkissa. Jos kakkua on vaikea peittää, voit säilyttää sen jääkaapissa ilman muovia parin päivän ajan. Voit myös pakastaa kakun.



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



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

MUSIIKKI JA TEATTERI

Kesäyön unelma Joensuun kaupunginteatterissa S-Etu 5 e

S-Etukortilla lippu 23 e (norm. 28 e) Kesäyön unelma -esitykseen ke 3.11. klo 18 ja to 4.11. klo 17.30.

Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu.

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

Varkauden teatteri esittää S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Onnen-numerot-komediaan 22 e (norm. 25 e). Etu on voimassa 15.10.-11.12.

S-Etukortilla liput Simpauttaja-Finnhisiin Varkauden Teatteriin 22 e (norm. 25 e) 12.11. klo 19.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

Liput ja lisätiedot: Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, myynti@varkaudenteatteri.fi, varkaudenteatteri.fi ja ticket-master.fi.

Kaksi naista ja meri Kaarina-Teatterissa S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Tove Janssonin Kaksi naista ja meri -näytelmään Kaarina-Teatterissa 24.9.-20.11. tiistaiesityksiin 23 e (norm. 25 e). Enintään kaksi lippua / S-Etukortti.

Kaarina-Teatteri, Viipurintie 118, Kaarina.

Liput ja lisätiedot: kaarina-teatteri.fi/liput/, puh. 040 096 3860, info@kaarina-teatteri.fi.

Kuopion kaupunginteatteri esittää S-Etu 5,50 e

S-Etukortilla liput Saako olla sardiini -esityksiin 30 e (norm. 35,50 e) pe 15.10. klo 19, la 16.10. klo 13, ke 20.10. klo 19 ja ke 27.10. klo 19.

S-Etukortilla liput Agnes-esityksiin 26 e (norm. 31,50 e) to 14.10. klo 19.15 ja pe 22.10. klo 19.15.

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.

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

Elämänmeno Elannon näyttämöllä S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 15 e (norm. 17 e) Elämänmeno-näytelmän esityksiin 30.10.-27.11.2021 ja 15.1.-12.2.2022.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo



*Olisivatko silmäsi
onnellisemmat
ilman silmälaseja?*

NYT BONUSTA KAIKISTA SILMÄLEIKKAUKSISTA!

Nyt saat Bonusta kaikista Silmäaseman
silmäleikkauksista S-Etukortilla 31.12.2021 asti.

Lue lisää silmäasema.fi/bonus

SILMÄASEMA



Kaksi naista ja meri
nähdään Kaarina-
Teatterissa.

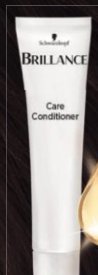
UUTUUS!

Schwarzkopf
BRILLANCE

INTENSIIVINEN SÄVY,
KIILTÄVÄT JA VAHVAT HIUKSET

10
VIKKOA*

Intensiivinen hiusvärisävy,
joka pysyy kirkkaana jopa
10 viikkoa ja peittää
harmaat hiukset 100 %



Ensiluokkainen hoitoaine
takaa timanttisen kiillon!
Hoitoaine sisältää kylmä-
puristettua öljyä, joka
kiinnittää hiusvärin ja hoitaa
hiuksia värjäyksen jälkeen

**YOU'RE
BRILLIANT.**

Week after week



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

juhlasali, Kirjatyöntekijäinkatu 10, Helsinki.

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

Zorro-musikaali Kajaanin kaupunginteatterissa

S-Etu 5 e
S-Etukortilla perus- ja eläkeläisliput 5 euron alennuksella Zorro-musikaaliin pe 8.10. klo 19.

Kajaanin kaupunginteatteri, Kauppakatu 14, Kajaani.

Liput ja lisätiedot: Kajaani Info, puh. (08) 6155 2244, kajaaninteatteri.fi.

Molièren Saituri Lahdessa

S-Etu 7 e
S-Etukortilla liput Saituriin: peruslippu 25 e, eläkeläiset 23 e ja opiskelijat 14 e (norm. 32/30/21 e) to 7.10. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa. Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.

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

Päätön kauhukabaree Musiikkiteatteri Kapsäkissä

S-Etu 4 e
S-Etukortilla liput 30 e (norm. 34 e) Päätön kauhukabaree -esityksiin lokakuussa. Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.
Liput ja lisätiedot: lippu.fi, kapsakki.fi ja liput@kapsakki.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Linnanmäen rannekkeet edullisemmin

S-Etu 3 e
S-Etukortilla Linnanmäen



Musiikkiteatteri Kapsäkki esittää Päätön kauhukabareen.

rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 24.10. asti osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä pk-seudun Sokos- ja Radisson Blu -hotelleista majoituksen yhteydessä.

Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: Puh. (010) 5722 200, www.linnanmaki.fi/fi/rannekkeet-ja-liput/

MUUT EDUT

Tuulilasisuoja pelastaa lumisena aamuna

S-Etu 3 e
S-Etukortilla tuulilasisuoja 9 e + toim. (norm. 12 e + toim.). Tuulilasisuoja estää lumen ja jään kiinnittymisen.

Viljaisampi herkku pieneksi välipalaksi

Kinder Country



★ Pehmeän maitoisaa täytettä

★ Rapeita ja maukkaita riisi- ja viljamuroja

★ Päällä herkullista maitosuklaata

Tasapainoisen herkullinen makuelämys viimeiseen palaan saakka.

UUTUUS
VAASAN
RUISSIPSIT



OHUT RUIS-
sipsi



OHUT RUIS-
sipsi

100 % HYVÄÄ
MAKUA
EI VEHNÄÄ*
100 % TÄYS-
JYVÄÄ*

*Cheddar
juusto*

AITOA JUUSTOA!

150g e



*Ruissipsin viljasta
100% täysjyväruista.
Tarjotteluohje

RUKIINEN RATKAISU
SIPSINHIMOON

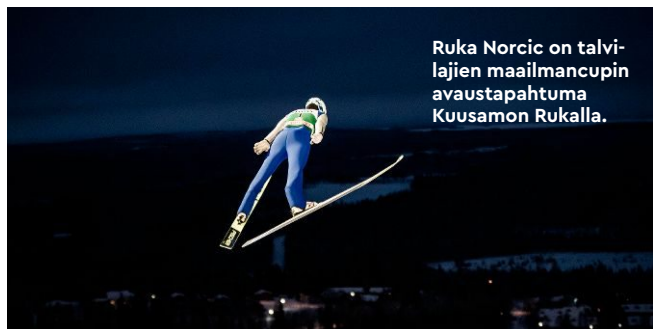
0 % vehnää*

*Ruissipsin viljasta 100 % täysjyväruista.

MAISTA MYÖS



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin MESVMJ3V tilaustietoihin, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoinna ma-pe klo 8.30-16.

FIS World Cup Ruka Nordic 2021 -tapahtuma S-Etu 2-8 e

S-Etukortilla liput Ruka Nordic -tapahtumaan 26.11.-28.11. pe 21 e / la 30 e / su 21 e / 3 päivää 50 e / lapset 7-15 v. 6

e (norm. 28/35/28/58/8 e) + lippukaupan toim.maksut.
Liput ja lisätiedot:
rukanordic.com, lippu.fi.

B-henkilöautokurssi autokoulu Lilliputissa S-Etu 30 e

S-Etukortilla B-henkilöautokurssi autokoulu Lilliputissa 1 219 e (norm. 1 249 e).
Autokoulu Lilliputti, Siilitie 4, Helsinki.
Lisätiedot: Puh. 045 112 1900, info@lilliputti.com.



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

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

VASTAA 15.10.2021 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.



**PEHMEÄ PÄÄLTÄ, VILENTÄVÄ SISÄLTÄ –
TÄYDELLISEN INTENSIIVISTÄ JA
PITKÄKESTOISTA RAIKKAUTTA!**

**Miellyttävän
kokoinen pastilli
raikkautta
boostaavilla
kristallikiteillä**



**SOKERITON
UUTUUS!**



saavuta jotain suurenmoista

NICORETTE®-suusumute



Alkaa helpottaa tupakanhimoa
jo  sekunnissa

(2 x 1 mg -annos)

NICORETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy. FI-NI-2100096 08/2021 © McNeil 2021

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------|-----------------------|-------------------------------|------------------------|----------------|--|
| | | | | -ESTE | | PALA- NEN | LADA- MALLI | SU- VUSSA | | | RATSU- MIEHIÄ | UKKO- | |
| | | | | VAIKUT- TAA IHOON | | 1 | | | PÄIH- DYT- TÄVÄ | | 2 | | |
| | | | | JAH- TAAJIA | | | | | | | | | |
| | | | | NISKA- NEN | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | LÄHI- ITÄÄ | | | | |
| | | | KLOVNI POPOV | MONI SOPI- MUS | | | | | | | | | |
| SÄÄSTÄÄ YMPÄRISTÖÄ | ↓ | GRÖN- LANNIN ASUKAS | | REI- MAN | | BIISI | | | | KAIHTI- MISSA | | ILKEYK- SIÄ | |
| TO- DELLA HYVIN | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | PU- HEILLA | | | | | POLOI- NEN | ILJET- TÄVÄÄ | | | |
| RAVIN- TOLA | | | 7 | | | APINA | | | | | | | |
| TE- RÄVÄ- PÄISIÄ | | | | | | 8 | VESILLÄ MÄJÄH- DYS | 3 | | | | | |
| | | | | KUVIA | | KITARISTI URAL- LISIA | | | | PÄÄ- KAU- PUNKI | | | |
| | | ↳ | | | | | | | → | | | | |
| KOU- LUSTA | | | | | ASIAKIN BRUCE CHILD | | | | | VOI- PUA | AL- FONSIN SUKUA | | |
| | | | LUJIT- TAVA | KIISTA | | FAIJAT | | 5 | PRO- NOMINI | UUPUVAT TÄYDEL- LISILTÄ | | 4 | |
| JUOTU | | | | | | | MES- TARIN OPISSA | | | | | | |
| MO- NESTA AI- NEES- TA | | | 6 | | RE- PUSSA? | | | | | VIDEO- PELI | | | |
| | | NÄYTT. SWAN- SON | | | | | "SAA- BEJA" | | | | | | |
| EVÄK- KÄITÄ | | | | | TILINTARKASTA- JALLE TUTTU | | | | | | | | |

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
PIINAABA

Ristikon
voittajiin on oltu
henkilökohtai-
sesti yhteydessä.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | K | K | U | | | | S | A | H | A | | | |
| H | I | E | T | | | | O | L | U | T | | | |
| M | E | L | U | | | | R | E | P | E | | | |
| A | L | L | I | | | | A | M | U | R | | | |
| T | E | O | S | | | | M | I | | | | | |
| K | U | I | V | A | K | I | P | U | R | A | J | A | |
| R | E | S | U | O | H | D | A | K | E | I | S | O | T |
| Y | E | T | S | I | N | S | E | I | P | T | I | S | |
| A | P | E | T | A | I | V | A | L | U | S | K | I | T |
| N | A | S | A | T | A | G | I | I | S | U | K | I | T |
| L | K | O | T | O | T | Y | T | I | N | A | | | |
| R | A | S | I | A | L | R | E | V | Y | N | L | | |
| I | O | M | A | R | L | L | A | L | Y | S | K | I | J |
| O | K | S | A | V | I | E | S | T | I | O | S | U | U |
| S | I | I | S | A | N | T | A | A | P | I | N | T | A |
| K | L | O | S | E | T | T | I | V | I | E | N | O | I |
| I | T | A | | O | T | S | A | L | E | T | T | I | |

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

VASTAA 15.10.2021 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme kaikkien vastan-
neiden kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat
Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



saavuta jotain suurenmoista

UUSI PAKKAUSKOKO 4 mg 80 KPL



**Imeskelytabletti voimakkaaseen
tupakanhimoon**

NICORETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy. FI-NI-2100047 08/2021 © McNeil 2021

8.10.

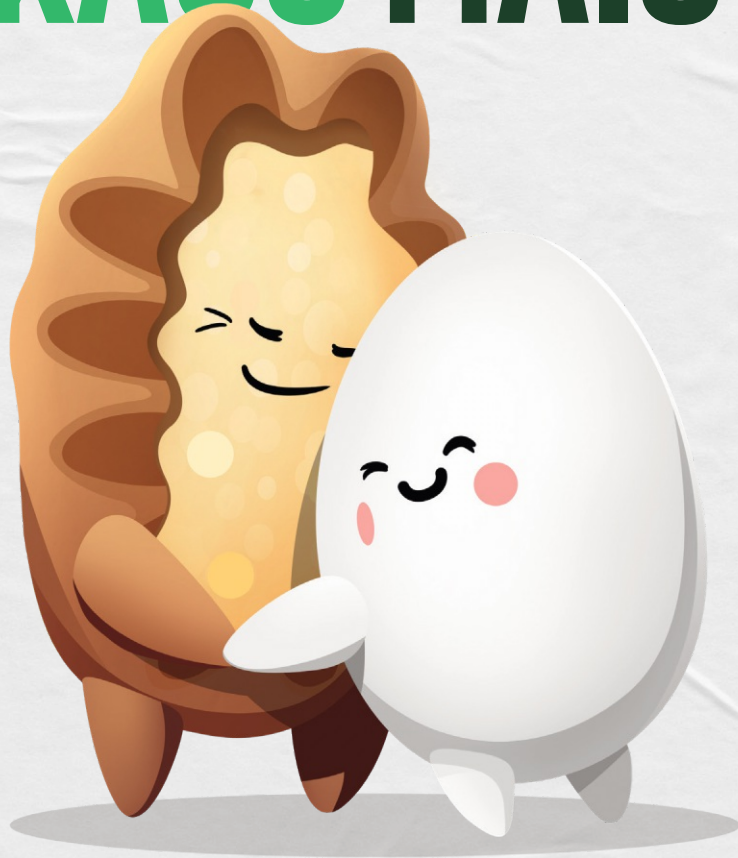
Maailman munapäivää vietetään perjantaina 8.10. Päivää on juhlittu vuodesta 1996. Munapäivän kunniaksi kannattaa nauttia proteiinipommi esimerkiksi paistettuna, keitettynä, kokkelina, munakkaana tai kastikkeessa.



S-ryhmän marketeissa myytiin viimeisen 12 kuukauden aikana yli 25 miljoonaa kiloa munia.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

SINÄ TIEDÄT, MILTÄ KOTISEUTU- RAKKAUS MAISTUU.



Asiakasomistajana ansiotasi on, että lähimyyrmälästäsi löytyy satoja paikallisia tuotteita.

 **OLET SINÄ**