KATTAUS KAHDELLE
Pollo limonello ja muut lemmenruoat kotikeittiössä

NAVETAN SOMETÄHDET
Maitotilan emäntä kertoo TikTokissa, mistä ruoka tulee

SUOMEN SUURIN
Logistiikkakeskus Sipoossa on kuin tieteiselokuvasta

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

1/22

Luonnon voima

SEKSISTÄ ON LUPA PUHUA. MAAILMAN INTIIMEIN ASIA ON AINA OLLUT MYÖS YHTEISKUNNALLINEN.

HOK-ELANTO

Saatavilla helmikuun ajan vain S-ryhmän kaupoista

ALMOND REMIX

REMIX

MAGNUM®
true to pleasure

Helsingin Radisson Blu Royal -hotellin uudistuksessa on suosittu skandinaavista tyyliä, s. 62.

Valmista helppo ja herkullinen kahvijäätelö romanttisen aterian jälkkäriksi, s. 28.

Kape Aihinen sanoo, että kasvikset tulevat syödyiksi, kun ne on pilkottu valmiiksi, s. 94.

Sisällys

1/2022

13 Nyt syödään valmisaterioita ja heviherkkuja
Helppous ja elämyksellisyys ovat ruokamaailman huippu-trendejä.

15 "Kivut ja säryt jäävät avantoon"
Avantouintiharrastus on lujittanut isän ja tyttären suhdetta.

16 Halun herkkä historia
Seksuaaliasenteet ovat muovautuneet rajatusta ja vaietusta ilmapiiristä kohti vapautta ja monimuotoisuutta.

26 Viisaat sanat
Emeritusprofessori Esko Valtaoja muistuttaa, että on viisasta kuunnella niitä, joiden kanssa on eri mieltä.

28 Lemmenruokaa ja laatuaikaa
Poimi herkulliset ideat ravintolasta, ja kokatkaa yhdessä ihanat ruoat teille kahdelle.

37 Haukkaa, haukkaa...
Suomalaiset ostivat S-ryhmän kaupoista viime vuonna yli 130 miljoonaa kiloa hedelmiä.

38 Somettava emäntä
Maitotilallinen Liisa Vuorela haluaa somettamalla tutustuttaa suomalaiset ruoan tuotantoon.

43 Herkutellaan kotona
Leivo pehmeitä sämpylöitä ja tutustu kivoihin pakasteuutuuksiin.

45 Kainuun kuohkea kuningatar
Suomussalmelainen Waljusrieska ihastuttaa ilmavuudellaan.

46 Fallero valloitti suomalaiset
Suomalainen menestysresepti -kilpailun voittajalle odotettiin suursuosiota, mutta silti menekki yllätti.

Vakiosivut

9 Lukijoilta
11 Tärkeä sana
25 Kähkönen
77 Maistiaiset
103 Etuja sinulle
106 Ristikko
107 Hyvä päivä

Lukijakyselyn mukaan seksuaalisuus on iso ilon aihe, s. 16.

Tuoreet marjat, paistopisteen Rostikset ja sushi ovat viime vuoden ruoka-suosikkeja, s. 13.

SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Veriappelsiinipiiras
- Tomaattinen siskonmakkarakeitto
- Helppo kanakastike
- Paistetut silakkafileet ja sitruuna-jogurttikastike
- Mantelikala
- Pippurinen lasagne
- Vönerpizza
- Siideripossu
- Uuniperunat ja täytteet
- Lihapiirakat uunissa
- Kasvikset ja dippi
- Kanapullat ja karamellisoitu sipulikastike
- Suklaamuffinssit veriappelsiinikuorrutuksella
- Mantelicroissantit

52 **Väriä ja terveyttä**
Palkokasvien pienikin lisäys ruokavalioon on terveydelle hyödyllistä.

55 **Hyvää herkkukuuta!**
Herkkumestari Aki Laakkonen kertoo, että Food Market Herkun Bakeryn leivonnaisille on helmikuussa paljon kysyntää.

56 **Kun omainen kuolee**
S-Pankin asiantuntijat kertovat, miten asiat pankin kanssa hoituvat omaisen kuoltua.

60 **Rautakauden emäntä viimeisteli asunsa koruilla**
Lahtelainen Mervi Pasanen osti Bonuksilla historiallisen mallin mukaan tehdyt ranne-korut.

62 **Tavallista lennokkaampi**
Helsingin Radisson Blu Royal -hotellin skandinaavinen tyyli säilyi uudistuksessa.

71 **Oluen juhlaa**
Oluen harrastajille riittää paljon uutta maisteltavaa. Erityisesti alkoholittomien oluiden myynti on kasvussa.

73 **Utelias uuden oppija**
Keittiöpäällikkö Janne Tihtonen uskoo, että keittiön hyvä tunnelma maistuu asiakkaan lautasella.

74 **Mieskaveri antaa miehen mallia**
Matti Eve on ollut viidesluokkalaisen Vincentin mieskaveri kuuden vuoden ajan.

78 **Suomen maut tutuiksi koko perheelle**
S-ryhmä ja Uudenmaan Martat järjestivät verkossa kokkikurssin maahanmuuttajille.

80 **Tavaragalaksi**
Valokuvaaja Joel Karppanen tutustui Inex Partnersin huippumoderneihin logistiikkakeskuksiin.

86 **Kauppahallin tunnelmaa**
Uudistuneesta Prisma Kaaresta haetaan sinspiraatiota ruoanlaittoon.

90 **Valistusvaunulla pitäjästä toiseen**
SOK:n kiertävässä kotitalous-vaunussa opetettiin käytännön taitoja.

94 **"Pojat tulevat aina ykkösenä"**
Keittiömestari Kape Aihinen määrittelee omat menonsa poikiensa harrastusten mukaan.

99 **Korvakoru, joka parantaa naisten asemaa**
Viaminnetin korut tehdään Iiris Pro -työkeskuksessa Helsingissä.

Mervi Pasanen osti Bonuksilla muinaispukuun-sa sopivat korut, s. 60.

Suomalaiset ostivat S-ryhmän kaupoista viime vuonna 46 miljoonaa kiloa banaaneja, s. 37.

AXA

Roasted oats

GRANOLA

NO ADDED SUGAR

EI LISÄTTYÄ SOKERIA!

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin

AXA

Tekee hyvää

VAHVISTA VASTUSTUS-KYKYÄSI!

D-VITAMIINIA
B6-VITAMIINIA
20 MILJARDIA
MAITOHAPPOBAKTEERIA

Actimel sisältää 20 miljardia maitohappobakteeria sekä lisäksi B6- ja D-vitamiinia, jotka tukevat luonnollista vastustuskykyä. Nauti osana tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota ja terveitä elämäntapoja.

Kannen on kuvannut helsinkiläinen, maalauksellisiin kukkakuviin erikoistunut valokuvaaja ja taiteilija **Kreetta Järvenpää**. Lukuisiin näyttelyihin osallistunutta Järvenpäätä on verrattu barokin ajan asetelmamaalareihin. Vaikka Järvenpää on kuvannut kukkia jo useamman vuoden, Yhteishyvän kuvissa hän seksualisoi kukkia ensimmäistä kertaa. Lähestymistapaa hän kuvailee uudeksi ja kiehtovaksi. "Kauniin ja tärkeän aiheen kuvittaminen oli ilo", Järvenpää sanoo.

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja, vt.
Anne Sassi
Päätoimittaja HOK-Elanto
Tuomas Ahola
Toimituspäällikkö
Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö, vt.
Satu Savela
Sisältöpäällikkö, ruoka
Sanna Autio

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
Medialiiketoiminnan johtaja
Anne Sassi

MEDIAMYYNTI SOK
smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus
yhteishyva.toimitus@sok.fi
Vaihde
SOK 010 768 011
Postiosoite
PL 1, 00088 S-ryhmä
HOK-Elannon asiakasomistaja-palvelu
010 7660 210 (0,084 euroa/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi
www.s-kanava.fi/hok-elanto
Osoitelähde
S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä
Osoitteenmuutokset
päivittyvät automaattisesti väestörekisterijärjestelmästä.

Lehden jakelun keskeyttäminen asiakasomistajapalveluun tai S-kanavalle: www.s-kanava.fi.

LÄHETTÄJÄ
Helsingin Osuuskauppa Elanto, Tripla Workery West, Firdonkatu 2 T 111, 00520 Helsinki

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

KIRJAPAINO
PunaMusta Oy
118. 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

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT 4041 0428
PEFC PEFC/02-31-162

Kuvat Mikko Hannula ja SOK

Kymenlaakson osuuskauppojen liikkeenhoitajat kävivät vuonna 1928 tutustumassa Tarton osuuskauppaan. Yhteishyvä julkaisi sotien välisenä aikana artikkeleita Viron osuuskauppatoiminnasta.

Iho muistaa

”Mielessä se on aina. Syödessä tahtoo unohtua”, vastasi yli 65-vuotias sinkkumies Yhteishyvän teettämään kyselyyn seksistä ja seksuaalisuudesta. Siinäpä elämänmakuinen ja -janoinen kannanotto!

Kun saimme toimituksessa tietää, että Prisma aikoo tuoda verkkokauppavalikoimiinsa aikuisten seksilelut, totesimme että on aika tarttua aiheeseen. Ei sillä, etteikö puhetta seksistä tässä yhteiskunnassa riittäisi. Seksuaalisuus tunkee silmille ja korville kaikkialla, ja sen avulla myydään milloin mitäkin.

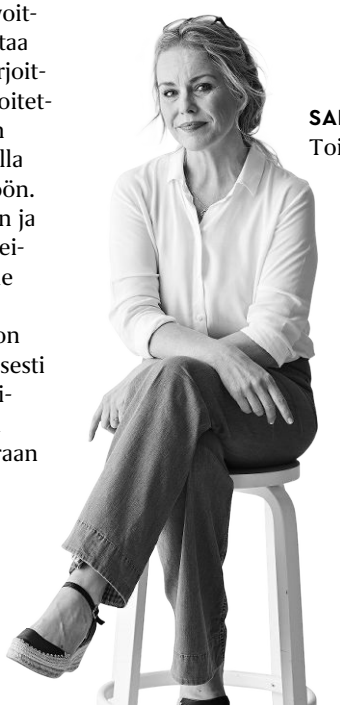
Vielä viime vuosisadan alussa tilanne oli päinvastainen. Seksuaalisuudesta ei julkisesti huudeltu, eikä kunnollista tietoakaan ollut tarjolla. Biologisena tosiasiana pidettiin muun muassa sitä, että nainen on seksuaalisesti passiivinen. Seksuaaliasenteiden vapautuminen on kulkenut käsi kädessä tasa-arvo- ja ihmisoikeuskysymysten kanssa. Kun oikeudet ovat parantuneet, seksuaaliasenteisiin on alkanut rakentua nautinnon ja ilon näkökulmia. Tänä päivänä seksuaalisuus koetaan tärkeänä osana hyvinvointia ja terveyttä.

”Kosketuksen voima ei silti koskaan häviä.”

RUNSAS SEKSIPUHE ja pitkälle viety vapautumisen ihanne voivat silti synnyttää myös riittämättömyyden kokemuksia. Seksuaalisuus on herkkä ja haavoittuva alue. Jos vapautuminen tarkoittaa orgasmintäyteisen terveysseksin harjoittamista kerran viikossa, on sen tarkoitettava myös vapautta seksuaalisuuden harjoittamisen pakosta. Oma tapa olla olemassa myös täällä saralla riittäköön. Tärkeintä lienee oppia tunnistamaan ja tuomaan esiin omia toiveitaan, tarpeitaan ja rajojaan. Avoimuus kun ei ole rajattomuutta.

Koulujen ja kotien seksikasvatus on keskittynyt pitkään melko yksipuolisesti raskauden ja sukupuolitautien ehkäisyyn. Onneksi siitä ollaan vähitellen pääsemässä. Kieltojen ja häpeän varaan rakennettu seksuaalisuus ei palvele ketään.

TOIVOTTAVASTI edessä on vielä uudenlaistakin vapautumista, nimittäin seksuaalisuuden älyllistämisestä. Seksuaalisuus on paljon muutakin kuin seksiä ja hyvinvointia (vaikka se on myös sitä). Parhaimmillaan se on luonnonvoima, osa luovuutta, osa energiaa, elämän eliksiiriä. Seksuaalisuuden rooli elämässä vaihtelee iän, terveyden, elämäntilanteen ja ihmissuhteiden mukaan. Kosketuksen voima ei silti koskaan häviä. Iho muistaa.



SANNA SUOKKO
Toimituspäällikkö

CRAVE™

- VAISTOMAISEEN PROTEIININNÄLKÄÄN -

PALJON PROTEIINIA | OIKEA LIHA 1. AINESOSA | VILJA-TON

VALMISTETTU EUROOPASSA

✓ ELÄINPERÄISIÄ RAAKA-AINEITA VÄH. 60% ✓ VILJATON ✓ PALJON PROTEIINIA

TOIMME ELÄINKAUPAN LAADUN PÄIVITTÄISTAVARAKAUPPOIHIN

/CRAVE.SUOMI @CravePetfoodFi lisätietoja sivulla cravepetfood.fi

©Mars 2022

LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 06/21
LUKIJOIDEN SUOSIKIT
1. Kuninkaallinen kuula
2. Jouluherkut paketissa
3. Käsin tehty – sinulle

Juttu oli niin herkullinen, että pystyin maistamaan Vihreän kuulan suussani. Oli myös mielenkiintoista nähdä porukkaa, joka meille tuota herkkua tuottaa. Ihanat kuvat kruunasivat jutun.
– Sini Teräväinen, Tampere

Sain uusia ideoita jouluherkkujen valmistamiseen. Ei tarvitse tehdä aina samoja ruokia ja leivonnaisia. Kuvat olivat visuaalisesti kauniita.
– Paula Konttinen, Heinävesi

#YHTEISHYVÄ

Yhteishyvän reseptit innostivat Instagramissa.

@eevan_kotona tarjosi brittiläiseen tapaan täytettyjä kolmioleipiä.

@riinaava leipoi juhlan kunniaksi kinuskitäytekakkua.

Välimerellinen kanavuoka kuuluu nykyään @villismamman suosikkiruokiin.

@raijaiko leipoi jouluisia lusikkaleipiä Yhteishyvän reseptin mukaan.

Kuva Getty Images

FACEBOOKISTA

TALVEN JÄISTEN RIEMUJEN AIKAA

Luistelua, hiihtoa, avantouintia ja jäälyhtyjä – Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa jäätouhuistaan.

TALVEN JÄÄRIEMUISTA nykyään ykkönen on avantouinti! Huikea harrastusmahdollisuus meille Pohjois-Euroopan asukeille! – *Anne Myllykorpi*

ALKUTALVESTA jäätouhuissa kiinnostaa jäälyhtyjen teko. Myöhemmin keskitalven kääntyessä kohti kevättalvea on ihaninta istua pilkillä hyvässä seurassa ja narrata ahvenia auringon säteiden hyväillessä kasvoja. – *Lilja Kettunen*

JOITAKIN VUOSIA sitten oli hyvät hanget. Kävimme koiran kanssa kävelyretkillä Iijoen jäällä. Oli helppoa kulkea ja kauniit maisemat. Lasten ollessa pieniä käytiin kokemassa madekoukkuja samaisella joella. – *Marika Keränen*

KÖYLIÖNJÄRVEN ympärihiihto on aina yhtä hieno. Nykyisin pohjoispäässä on aurattujen kelkkareittien ansiosta melkoinen vilske. – *Miia Haanpää*

JÄÄ EI PAHEMMIN houkuttele. Muistan lapsuudesta, kun opettelin luistelemaan veljen hokkareilla järven jäällä. Ei ollut helppoa. – *Sirpa Annikki*

Lähde: Yhteishyvän Facebook-kysely

MAAILMA MUUTTUU LUSIKALLINEN KERRALLAAN

Lusikoi sellaisenaan, tuunaa lempilisukkeellasi tai pyöräytä smoothien joukkoon. **Alpro Greek Style** -tuotteet ovat vastustamattoman hyvä, kasvipohjainen vaihtoehto rahkalle.

Runsaasti kasviproteiinia sisältävillä Alpro Greek Style- tuotteilla on vielä herkullisuudenkin päihittävä ominaisuus – ne ovat hyväksi niin sinulle kuin planeetalle. Lusikoi maailma paremmaksi 100 % kasvipohjaisella!

ONPA HYVÄ!

teksti **IINA KANSONEN** kuva **GETTY IMAGES**

Hiilikädenjälki

kuvaa tuotteen tai palvelun positiivista ympäristövaikutusta. Se kertoo, kuinka paljon esimerkiksi ihminen, yritys tai valtio pienentää päästövaikutustaan. Hiilikädenjälki on siis päinvastainen kuin hiilijalanjälki, joka kuvaa tuotteen tai palvelun negatiivista ympäristövaikutusta.

PIENILLÄ TEOILLA ON VÄLIÄ

- S-ryhmässä asiakkaita kannustetaan lisäämään kasvisten ja kalan syömistä esimerkiksi kampanjoilla. Punaisen lihan vaihtaminen kotimaiseen villikalaan tai vihanneksiin kasvattaa hiilikädenjälkeä.
- Neitseellistä muovia on korvattu kierrätysmuovilla jo yli viidessäkymmenessä S-ryhmän oman merkin tuotepakkauksessa.
- Kotimaan kuljetuksille on asetettu päästövähennystavoite. Ensi vuonna sellainen asetetaan myös ulkomaan kuljetuksille. Esimerkiksi pakastepitsoja kuljetetaan Italiasta Suomeen rekan sijaan junalla, mikä vähentää kuljetusten hiilipäästöjä kolmanneksella.

GO GREEN

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, linssejä 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 MYYMÄLÖITTÄIN.

NYT SYÖDÄÄN VALMISATERIOITA JA HEVIHERKKUJA

Helppous ja elämyksellisyys ovat ruokamaailman huipputrendejä. S-ryhmän mukaan myös hyvinvointi ja vastuullisuus näkyvät suomalaisten ruokakoreissa.

teksti **ANU VALLINKOSKI** kuva **PÄIVI RISTELL**

Siemenet ovat löytäneet paikkansa suomalaisten ruokavaliossa.

Rostis kuuluu paistopisteiden suosituimpiin välipaloihin.

Alkoholittomien panimojuomien myynti kasvoi vuoden aikana yli 50 prosenttia.

1 Helppoa sen olla pitää

Suomalaiset arvostavat ruoanlaiton vaivattomuutta ja nopeutta aina vain enemmän. Valmisateriat käyvät hyvin kaupaksi. Erityisesti grocerant-ilmiö, eli muun muassa ravintolatasoisten valmisruokien ostaminen ruokakaupasta, on voimistunut. Helppouden trendi näkyy myös verkkokaupan suosion kasvussa. Ruoan verkkokauppa on kasvanut vauhdilla viimeisen puolentoista vuoden aikana.

2 Sushi on uusi pitsa

Sushiraja siirtyy aina vain pohjoisemmaksi. Japanilaisherkun myynti on kasvanut korona-aikana räjähdysmäisesti, miltei 2 000 prosenttia. Hurjaa nousua selittää ainakin osin se, että entistä useampi marketti myy paikan päällä valmistettua sushia. Japanilaisen perinneruoan lisäksi myös muut etniset maut maistuvat suomalaisille entistä paremmin.

3 Vegebuumi jatkuu

Erilaisten kasviproteiinituotteiden voittokululle ei näy loppua. Suomalaisista valtaosa tunnustautuu nykyisin fleksaajiksi eli ruokailijoiksi, jotka painottavat ravinnossaan kasviksia, mutta eivät hylkää lihaa kokonaan. Yhä useammin lautasella on siis lihan sijaan kasvi-proteiinia. Markkinoille odotetaan tänäkin vuonna uusia vegetuotteita entisiä haastamaan. Erilaisten kasvistuotteiden suosiota lisää suomalaisten halu kokeilla uutuustuotteita.

4 Hyvinvointia ja heviherkuttelua

Moni poimii ostoskärryihinsä hyvinvointituotteita kuten lisäravinteita, vitamiinivesiä ja niin sanottuja superfoodeja. Erityisen ravinnerikkaista superruoista suosituimpia ovat pellavansiemenet ja pellavansiemenöljy.

Samaan hyvinvoinnin trendiin liittyy heviherkuttelu eli hedelmä- ja vihannesosaston antimilla herkuttelu. Marjojen myynti on kasvanut viidenneksen. Tuoreista hedelmistä ja vihanneksista valmistetut smoothiet ovat suosittuja, samoin erikoiset hedelmät, kuten hattaranmakuiset rypäleet.

5 Leipomisinto jäi päälle

Koronasulun aikaan suomalaiset innostuivat leipomaan, ja monelle leivonta jäi tavaksi. Jauhohyllyn tuotteista etenkin jauhoseosten menekki on lisääntynyt. Suosituimpia seoksia ovat erilaiset pizzajauhot.

Lähde: Antti Oksa, S-ryhmän päivittäistavarakaupan myyntijohtaja

RAIKAS JA PUHDAS SUU

UUTUUS

Sokeriton Extra®-purukumi antaa puhtaan ja raikkaan tunteen, jotta voit kokea itsevarmuutta tärkeinä hetkinä ja ottaa kaiken irti arjesta. Extra® White -purukumi auttaa poistamaan värjäytymiä ja ylläpitämään hampaiden luonnollista valkoisuutta.

XYLITOL

WRIGLEY'S Extra®

Kari ja Sarah Ås käyvät yhdessä avannossa, kun Sarah vierailee Kokkolassa. Molemmilla on mitaleja avantouintien SM-kisoista.

"KIVUT JA SÄRYT JÄÄVÄT AVANTOON"

Avantouinti on lujittanut isä Kari Åsin ja tytär Sarah Åsin suhdetta. Kylmä vesi toimii molempien mielestä myös luonnollisena unilääkkeenä.

"KUN ENSI KERRAN kokeilin avantouintia vuonna 2004, vanhemmat harrastajat neuvoivat pukemaan avannon jälkeen lämpimästi päälle. Se oli hyvä ohje, sillä kylmästä vedestä noustessa on niin lämmin olo, että voisi huomaamattaan palelluttaa itsensä. Nykyään suuntaan avantouintiseura Kuuttien Palmahoviin pari kolme kertaa viikossa. Avantouinti on lääke kaikkiin vaivoihin. Ei tarvitse ottaa pillereitä, kun kivut ja säryt jäävät kylmään veteen. Tyttäreni **Sarahin** kanssa tutustumme uusiin paikkoihin pyörällä ja menemme sen jälkeen avantoon. Esimerkiksi Sarahin kotipaikan, Suomen ”avantopääkaupungin” Tampereen avantouintipaikkoja on tullut näin kierretyksi. Yhteinen harrastus on lujittanut suhdettamme.”

Isä Kari Ås, 67, Kokkola

"ISÄ ON KÄYNYT vuosia jouluavannossa kello kuusi aamulla. Pidimme sitä sisarusteni kanssa hulluutena, mutta lopulta päätimme lähteä isän seuraksi. Ajattelin, että se jää yhteen kertaan, mutta sain kipinän. Avantouinti on loistava stressinpurkukeino sairaanhoitajan työhöni. Fiilis on euforinen, ja uni tulee kuin itsestään. Avantouinti on yhteisöllinen harrastus. Saunassa keskustellaan kaikesta, vain politiikka ja uskonto ovat kiellettyjä aiheita. Televisio-ohjelmat ja sää ovat hyviä aiheita, sillä niistä kaikilla on sanottavaa. Olen yrittänyt houkutella avopuolisoani mukaan, mutta 13 vuoden aikana olen saanut hänet avantoon vain kahdesti.”

Tytär Sarah Ås, 37, Tampere

HALUN HERKKÄ HISTORIA

Seksuaalisuuteen liittyvät asenteet ovat muuttuneet. Nautinnon ja vapauden korostaminen on hälventänyt vaikenemista ja häpeää. Nykyisin seksuaalisuus mielletään osaksi kokonais-valtaista hyvinvointia.

teksti **KAISA HAKO** kuvat **KREETTA JÄRVENPÄÄ**

”Jokaisella on siitä mielipide.”

Seksuaalisuus on kaikkialla.

Puhe siitä täyttää lehtiotsikot, blogit ja sosiaalisen median, ja aiheesta kertovien kirjojen määrä on räjähtänyt. Kun Suomessa 1980-luvulla julkaistiin 66 seksuaalisuutta käsittelevää kirjaa, 2010-luvulla niitä julkaistiin 536.

”Yksi tämän päivän trendeistä on älyllistää seksuaalisuus ja ottaa se sanoilla haltuun”, sanoo yhteiskuntatieteiden tohtori, kulttuurihistorioitsija **Marika Haataja**.

Kuvitellaan itsemme viime vuosisadan alkuun, päinvastaiseen tilanteeseen.

Seksuaalisuudesta ei puhuttu julkisesti, eikä kunnollista tietoa ollut juuri tarjolla. Harvalukuisten seksiopaskirjojen sävy oli sievistelevä, jopa anteeksipyytelevä.

Seksuaalisuus oli virallisesti tarkoitettu miehen ja naisen aviovuoteeseen, lisääntymistarkoituksessa.

Luonnonvoimaa oli kuitenkin vaikea saada pysymään asetetuissa raameissa. Jotkut uskaltautuivat toteuttamaan viettejään vapaammin, mutta etenkin naisille ja seksuaalivähemmistöille seurauksena saattoi olla paheksuntaa, häpeää ja ahdinkoa. Seksuaalisen vapautumisen yritykset olivat riskinottoja yhteiskunnassa, jossa nainen oli useimmiten taloudellisesti riippuvainen miehestään ja yksinhuoltajien asema oli vaikea. Homoseksuaalisista suhteista määrättiin 1800-luvun rikoslain perusteella vankeutta.

Oli silti niitä, jotka pyrkivät edelle aikaansa.

Haataja kertoo **Elvira Willmanista**, viime vuosisadan alun naisasianaisesta, joka puolusti julkisesti naisen oikeutta seksuaaliseen nautintoon:

”Hänet tipautettiin pois vaalien ehdokaslistalta liian löyhän sukupuolimoraalin vuoksi.”

Seksuaaliasenteisiin ovat kautta aikojen vaikuttaneet käsitykset siitä, mikä kulloinkin on vallitsevan näkemyksen mukaan luonnollista. Sata vuotta sitten pidettiin biologisena tosiasiana, että nainen on seksuaalisesti passiivinen.

Asennemullistus tapahtui 1960-luvulla. Sodanjälkeinen nuori sukupolvi muutti kaupunkeihin opiskelemaan. Maailmankuva avartui, ja seksuaalisuutta koskevat käsitykset alkoivat erkaantua uskonnollisista moraalinäkemyksistä.

”Opiskelijat ja kansalaisaktivistit heräsivät siihen, että kansalaisten täytyy saada asiallista tietoa seksuaalisuudesta, ehkäisystä ja taudeista. Ja nautinnosta”, kuvailee Sexpon kouluttaja ja seksuaaliterapeutti **Henriikka Sundell**, joka on perehtynyt suomalaisten seksuaalioikeuksien historiaan.

Hän toteaa, että maailman herkin ja intiimein asia on aina ollut myös yhteiskunnallinen, sosiaalinen ja poliittinen asia.

”Jokaisella on siitä mielipide.”

Seksuaaliasenteiden vapautuminen on ollut lujasti sidoksissa tasa-arvo- ja ihmisoikeuskysymyksiin. Vapautumisen keskeisiä askeleita 1960-luvulta 1980-luvulle olivat e-pilleri, aborttilainsäädännön muutokset sekä homoseksuaalisuuden poistaminen rikoslaista ja tautiluokituksesta. Etappeja on riittänyt tällekin vuosituhannelle. Vuonna 2017 alkanut maailmanlaajuinen Me Too -liike on tuonut näkyviin merkittävän näkökulman: oikeuden saada olla vapaa seksuaaliselta häirinnältä.

Sitä mukaa kun ihmisoikeudet paranivat, seksuaaliasenteisiin alkoivat rakentua nautinnon ja ilon näkökulmat.

Prisma.fi:hin on tullut myyntiin kattava valikoima seksivälineitä.

”Vapautuminen, ilo ja rauhassa olo eivät edelleekään ole kaikille itsestään selviä. Esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt kohtaavat yhä paljon epäluuloa ja jopa väkivallan uhkaa”, Sundell muistuttaa.

Nyt 2020-luvulla asenteet näyttäytyvät hyvin toisenlaisina kuin sata vuotta sitten. Vain harva rajaisi seksin harrastamisen heteroavioparien yksinoikeudeksi. Halu ja nautinto kuuluvat enemmistön mielestä kaikille.

Nautintokeskeisyyden ohella merkillepantavaa on myös seksin terveysvaikutusten korostaminen. Seksuaalisuus ei näyttäydy enää muusta elämästä irrallisena mystisenä asiana, vaan osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Seksuaalisuuttamme eivät enää yleisesti sanele uskonnolliset moraalinäkemykset, mutta sen sijaan markkinavoimat koettavat kovasti päästä sitä hallitsemaan.

”Nautinnon luvataan löytyvän, jos löysäämme kukkaronnyörejä”, Haataja kuvailee.

Näkökulmat sekä tieto seksuaalisuuden ja sukupuolen kirjosta lisääntyvät koko ajan.

”Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa harrastaa seksiä tai olla seksuaalinen”, Sundell painottaa. Yksilöllisyyden korostaminen luo sijaa monimuotoisuudelle. Parikymppisillä suomalaisilla ymmärrys tästä on vahvinta: antaa kaikkien kukkien kukkia.

Sekä Sundell että Haataja toteavat, että vapautumisen kehitys ei ole yhdenmukaista eikä ristiriidatonta. Myös konservatiivisempia äänenpainoja kuuluu.

Seksuaalisuudentäyteinen media luo herkästi kuvaa vapautumisen kultakaudesta, mutta yksilötasolla kokemus saattaa olla monimutkaisempi. Runsas seksipuhe ja pitkälle viety vapautumisen ihanne voivat joskus synnyttää myös riittämättömyyden kokemuksia. Se, minkä yksi kokee vapauttavana, voi ahdistaa toista:

”Syntyy velvollisuus harrastaa vapaata, orgasmintäyteistä terveysseksiä kerran viikossa”, Haataja kuvailee. Vapautuminen voi hänen mukaansa tarkoittaa myös vapautta seksuaalisuuden harjoittamisen pakosta.

Yksilötasolla seksuaalisuudessa on yhä monenlaista mieltä askarruttavaa. Voi olla häpeän tunteiden painolastia tai roolimallien kanssa kipuilua. Sundellin mukaan terapiavastaanotolla on usein läsnä ydinkysymys: kenellä on lupa määritellä, miten minä saan elää?

Maailma tuottaa yhä yhdenmukaisuuden painetta ja kapeita rooliodotuksia – joskin eri tavalla kuin sata vuotta sitten.

”Kunpa soisimme itsellemme rauhan ja ymmärtäisimme, että oma tapa olla olemassa on riittävä”, Sundell sanoo.

Haatajan mukaan näköpiirissä on myös vastareaktioita, väsymistä seksuaalisuuden kyllästämään ilmapiiriin. Joku saattaa haluta elää tyystin ilman seksiä.

”Tai voisiko seuraava suurempi vapautuminen olla sitä, että ihmiset vapautuvat kehojensa äärelle ja lakkaavat älyllistämästä”, Haataja pohtii.

Lööpeissä tai sosiaalisessa mediassa saattaa yhä esiintyä tilanteita, joissa paljasta pintaa esitellään ”rohkeana” tekona, merkkinä seksuaalisesta vapaudesta.

Marika Haataja näkee tässä jämähtämistä menneen maailman asetelmiin, jolloin paljas pinta ei ollut arkipäivää mediassa. Todellinen seksuaalinen rohkeus näyttää itse asiassa aika lailla samalta kuin Elvira Willmanin toiminta sata vuotta sitten:

”Että yksilö uskaltaa ohittaa yhdenmukaisuuden paineen ja toteuttaa juuri omannäköistään seksuaalisuutta.” →

”Syntyy velvollisuus harrastaa vapaata, orgasmintäyteistä terveysseksiä kerran viikossa.”

Karimon mukaan koulujen seksuaalikasvatuksen taso vaihtelee yhä runsaasti.

Seksuaalisuudesta puhuminen tekee hyvää

Moni kokee seksuaalisuudesta puhumisen vaikeana. Muutosta on kuitenkin nähtävissä esimerkiksi kotien käytännöissä, sillä puhumattomuuden kulttuurissa varttuneet nykyvanhemmat haluavat murtaa sitä omien lastensa kohdalla. He haluavat keskustella kehon osista niiden oikeilla nimillä ja ottavat esille myös nautinnon tärkeyden. Kodeissa on enemmän valmiuksia ottaa vastaan lasten kysymyksiä ja pohdintaa.

”Meneillään on positiivisen murroksen aika”, toteaa erityistason seksuaaliterapeutti, kliininen seksologi **Jonna Karimo**.

Luontevuuden lisääntyminen on nähtävissä myös Yhteishyvän teettämässä kyselyssä, jossa noin puolet vastaajista kertoi puhuvansa seksistä kumppaninsa kanssa avoimesti ja usein. Ystävien kanssa ei olla aivan yhtä avoimia. Heidän kanssaan seksistä keskustelee 24 prosenttia vastaajista.

SEKSUAALISUUDESTA PUHUMISEN vaikeuksia voi ilmetä niin aikuisten keskinäisessä kommunikoinnissa kuin vaikkapa terveydenhuollon työntekijän ja asiakkaan välisessä puheessa. Taustalla on monenlaisia tekijöitä. Yksi merkittävimmistä on se, että koulujen ja kotien seksuaalikasvatus on kautta aikojen keskittynyt yksipuolisesti raskauden ja seksitautien ehkäisyyn. Puhe nautinnon tärkeydestä tai omien tarpeiden ja tunteiden sanoittamisesta on loistanut poissaolollaan. Karimon mukaan koulujen seksuaalikasvatuksen taso vaihtelee yhä runsaasti.

Vallalla ollut seksuaalikasvatuksen kulttuuri heijastelee myös kyselyyn vastanneiden kokemuksissa. Vain kahdeksan prosenttia koki saaneensa monipuolista tietoa seksuaalisuudesta. Vanhimmista vastaajista lähes 70 prosenttia ei ollut saanut minkäänlaista seksuaalikasvatusta, vaan oli joutunut hankkimaan tietonsa omin päin.

Puhumisen kulttuurin notkistumista edistää se,

Kuva Meeri Utti

”Avoimuus ei ole rajattomuutta.”

että seksuaalisuuden ja sukupuolen monimuotoisuutta ymmärretään nyky-yhteiskunnassa yhä paremmin.

Karimon mukaan päämääränä tulisi olla se, että ihminen oppisi jo varhain tunnistamaan ja tuomaan esiin omia toiveitaan, tarpeitaan ja rajojaan. Sen myötä seksuaalinen itseymmärrys voi kasvaa, kommunikointi sujuisi luontevammin ja seksitilanteista muodostuisi turvallisempia ja nautinnollisempia.

”Avoimuus ei ole rajattomuutta”, hän huomauttaa.

JOS IHMINEN ei ole tutustunut omaan seksuaalisuuteensa, siitä puhuminen voi tuntua vaikealta. On suureksi avuksi tiedostaa oma historiansa, uskomuksensa ja tunteensa.

Taustalla voi olla epävarmuuden, pelon tai häpeän tunteita, jotka syntyvät häpäisemisen tai kohtaamattomuuden kokemuksista tai esimerkiksi kielteisestä reaktiosta lapsen itsetyydytyskokeiluihin.

”Kahlitseva häpeä on usein tiedostamatonta. Se on sisimpään painettu tunne, joka vaikuttaa käyttäytymiseen”, Karimo kuvailee.

Häpeä, pelko ja epävarmuus estävät turvallisuuden kokemuksen, joka on peruslähtökohta vapautuneelle seksuaalisuuden toteuttamiselle. Näitä tunteita voi olla vaikea sanoittaa jopa omalle tutulle kumppanille. Ne voivat ilmetä esimerkiksi halun puutteena tai kiihottumisvaikeuksina. Jos asioista ei jutella, voi syntyä vääriä oletuksia.

Karimon mukaan moni jää vaikeuksineen yksin luullen, ettei niihin voi saada apua.

”On kuitenkin paljon keinoja kannatella hyvinvoivaa seksuaalisuutta”, hän sanoo.

Jos taustalla on häpeän kokemuksia, on tärkeää oppia tunnistamaan niihin liittyviä tunteita ja puhumaan niistä turvallisessa ilmapiirissä sekä opetella myötätuntoa omaa seksuaalisuuttaan kohtaan.

”Häpeää ei yritetä poistaa, vaan se hyväksytään osaksi itseä. Opitaan elämään tilanteissa, joissa se herää”, Karimo kuvailee.

Hän toteaa, että avoimuuden ja hyväksynnän myötä myös seksuaalinen nautinto voi lisääntyä. Mukaan tulee rentoutta ja iloa, suorittamisen tarve jää pois.

”Seksuaalisuus on paljon muutakin kuin seksiä. Se on luonnollinen osa ihmisyyttä. Tärkeintä olisi löytää omannäköinen, omien arvojen mukainen tapa toteuttaa sitä”, Karimo muistuttaa.

Yhteishyvän seksiaiheiseen tutkimukseen vastasi 807 suomalaista. Kysely toteutettiin nettikyselynä marraskuussa 2021.

"MIELESSÄ SE ON AINA"

Näin vastaajat kuvailivat seksin merkitystä elämässään Yhteishyvän lukijakyselyssä marraskuussa 2021.

"Mielessä se on aina. Syödessä tahtoo unohtua."
Sinkkumies, yli 65-v

"Se on oleellinen osa parisuhdettani, yksi sen kulmakivistä. Edellinen pitkä parisuhteeni kariutui, kun suhteesta loppui miehen puolelta läheisyys ja fyysisyys. Parisuhde lakkasi olemasta parisuhde. En ole enää valmis tinkimään seksin tuomasta eheyttävästä, yhteensitovasta ja rakkautta fyysisesti osoittavasta ilosta."
Seurusteleva nainen 45–54-v

"Kiinnostus seksiin on mielestäni terveen ja hyvinvoivan ihmisen tavaramerkki. Hyvän ja luontevan parisuhteen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Parantaa elämänlaatua huomattavasti."
Avo- tai avioliitossa oleva mies, 55–64-v

"Kerran viikossa on mukavaa touhuta, mutta tärkeämpää on yhteinen oleminen esimerkiksi sohvalla leffaa katsoen."
Avo- tai avioliitossa oleva nainen, alle 34-v

"Seksi on elämän eliksiiri."
Avo- tai avioliitossa oleva mies, yli 65-v.

"Se kuuluu luonnollisena osana parisuhteeseen, joskin ikääntymisen myötä tarve hieman harvenee ja saa toisenlaisia muotoja."
Avo- tai avioliitossa oleva mies, yli 65-v

"Haluaisin, että seksillä olisi isompi merkitys elämässäni. Tällä hetkellä elämäntilanne – pikkulapsiarki ja sairaudet – estää seksistä nauttimisen, ja siitä on tullut merkityksetöntä pakkopullaa."
Avo- tai avioliitossa oleva nainen, alle 34-v.

"Jos seksi puuttuu, on yksi tärkeä osa-alue pois. Seksi ei ole pelkästään yhdyntää, vaan myös tietynlainen katse tai hipaisu. Korona-aika on vienyt arkipäivän seksin ja flirtin pois."
Sinkkunainen, yli 65-v

"Seksi on kivaa ajanvietettä ja yhdessäoloa, mutta vain yksi ajanviettotapa muiden joukossa. Nuorempana seksiä täytyi suorittaa ja miettiä, onko seksiä tarpeeksi ja onko itse riittävästi seksissä. Nykyisin osaan jo suhtautua rennosti ja esimerkiksi median jatkuva seksirummutus lähinnä huvittaa."
Avo- tai avioliitossa oleva nainen, 35–44-v

”Seksi tuottaa iloa ja hyvää oloa mielihyvähormonien kautta.”
SEURUSTELEVA MIES, YLI 65-V

→

Seksileluista tuli kaiken kansan hyvinvointivälineitä

Mielikuva seksivälinealasta on kokenut mullistuksen. Seksileluista on tullut yöpöydän laatikossa säilytettäviä kauniita hyvinvointivälineitä, joita enenevässä määrin käyttävät naiset. Niitä ostetaan yleisimmin nettikaupoista, mutta myös kivijalkamyymälöistä ja jopa päivittäistavarakaupoista. Alkuvuodesta myös Prisma.fi on lisännyt seksileluja valikoimiinsa.

”Ala on kuluttajien silmissä normalisoitunut. Nettikaupan nousu on ollut huomattava”, kertoo kuluttajatutkimuksen dosentti **Samuel Piha**, joka on tutkinut seksiin liittyvää kuluttamista evoluutiopsykologian näkökulmasta.

Samuel Pihan mukaan seksuaalisuus voi muuttua iän myötä kokeilevammaksi.

Seksivälineisiin aiemmin liittynyt häveliäisyys näyttää antaneen sijaa kokeilunhalulle. Piha kertoo, että häveliäisyyden tunne on ihmisellä perustavanlaatuista, mutta se aktivoituu eri tavoin eri kulttuureissa.

1800-luvun Euroopassa vallitsivat nykyistä tiukemmat seksuaaliset normit, mutta esimerkiksi antiikin ajan ihmisten tiedetään nauttineen seksivälineistä.

Piha toteaa, että seksivälineiden hankinnassa ihmisessä ottavat mittaa evoluution sanelemat vietit: toisaalta häveliäisyys ja toisaalta halu kokea mielihyvää.

”Seksuaalisen kokemuksen yksi moottori on kokeilla jotakin uutta, yllätyksellistä ja salaperäistä”, hän kuvailee.

Hänen mukaansa on hyvä huomioida sekin, että kun lelut tuodaan arkisiin kauppaympäristöihin, se saattaa joidenkin kuluttajien silmissä myös vähentää lelujen eksotiikkaa.

SEKSIÄ VOI KUVAILLA aikuisten ihmisten leikiksi, jossa luodaan yhteinen maailma. Seksilelut voivat olla osa tätä yhteistä kokemusta. Myös sooloseksissä välineillä voi olla merkittävä rooli.

Pihan mukaan seksivälineitä käyttävät kaikenikäiset aikuiset. Tähän viittaa myös Yhteishyvän teettämä kysely, johon vastanneista 62 prosenttia kertoo kokeilleensa seksileluja tai käyttävänsä niitä säännöllisesti. Eniten kokeilijoita löytyi vanhimmista ikäluokista.

”Vaikka nuorena ollaan yleisesti ennakkoluulottomampia, seksuaalisuus voi iän myötä muuttua kokeilevammaksi”, Piha arvioi.

Hänen mukaansa välineiden herättämiin mielikuviin liittyy kiinnostava piirre, joka ansaitsisi tarkempaa tutkimusta:

”Kun nainen hankkii seksivälineitä, se nähdään usein merkkinä voimaantumisesta ja rohkeudesta. Miesten kohdalla samaa ilmiötä ei välttämättä ole. Tämä voi osin selittyä evoluutiopsykologialla, mutta myös valtarakenteilla.”

SEKSIVÄLINEKAUPAN valtavirtatuotteita ovat erilaiset dildot ja vibraattorit. Piha kertoo, että kehittyvä teknologia vie välineiden mahdollisuuksia yhä mielikuvituksellisempaan suuntaan. Välineitä on jo nyt mahdollista ohjailla mobiililaitteilla tai niihin voidaan liittää virtuaalitodellisuutta, mutta myös seksikoneita ja seksirobotteja kehitellään hurjaa vauhtia.

”On positiivista, jos rikkaampi seksuaalisuuden kokeminen voi näin tulla useampien saataville. Toisaalta se voi vähentää ihmisten välistä seksuaalista kanssakäymistä”, Piha pohtii.

Kuva Vesa Tyni

PARHAIMMILLAAN TAJUNNAN RÄJÄYTTÄVÄN HIENOA

Yhteishyvän kyselyssä pohdittiin niin seksin iloja kuin nolojakin puolia.

MILLAISTA ILOA SEKSI TUOTTAA?
"Seksi ja seksuaalisuus on minulle suuri onnen aihe ja onnellisen parisuhteen kivijalka."

"Oman miehen ihokosketus on parasta. Rentouttavaa, ihanaa, kokonaisvaltaista läsnäoloa ja rakkauden osoitusta."

"Hyvä seksi pelastaa päivän, jopa koko viikon."

"Elossa olemisen iloa, täydellistä tyytyväisyyttä, arjen yläpuolella olemista, nautinnon saamista ja antamista."

48 %

puhuu seksistä kumppaninsa kanssa avoimesti ja usein. Seurustelusuhteessa olevat puhuvat aiheesta enemmän kuin avo- tai avioliitossa olevat.

24 % puhuu seksistä avoimesti ja usein myös ystäviensä kanssa. Eniten ystävien kanssa puhuvat nuoremmat ikäluokat.

62 %

on kokeillut seksileluja tai käyttää niitä säännöllisesti. Eniten leluja ovat kokeilleet yli 65-vuotiaat.

63 %

pitää seksiä tärkeänä tai erittäin tärkeänä hyvinvoinnin osa-alueena.

37 %

ei ole saanut mitään seksivalistusta. Erityisesti yli 65-vuotiaat ovat joutuneet itse etsimään tietoja seksistä.

MILLAISTA SEKSIVALISTUSTA SAIT?
"Seksiin kuuluvasta myös naisen kokemasta halusta ja nautinnosta ei juuri puhuttu. Sain sellaisen kuvan, että seksi on naisen kannalta parisuhteessa vain välttämätön paha." *Nainen, 55–64-v*

"En tiennyt mistään mitään. Yläasteella harjoiteltiin kondomin laittamista porkkanalle. Vanhempani, ystäväni eikä kukaan muukaan ympärilläni ikinä puhunut seksistä tai seksuaalisesta hyvinvoinnista." *Nainen, alle 34-v*

”Kun olin murrosiässä, seksi oli vielä hys-hys asioita. Koulussa tieto oli teknistä.”
MIES, 45–54-V

”Olenko normaali, kelpaanko, onko seksi sinänsä hyväksyttävää? Näitä ajatuksia oli mielessäni nuorempana.”
NAINEN 45–54-V.

11 %

kokee häpeää seksuaalisuudestaan säännöllisesti tai melko usein. Yleisimmin mainittuja häpeän aiheita ovat oma keho, omat taidot, liiallinen tai liian vähäinen halukkuus ja itsetyydytys.

Yhteishyvän seksiaiheiseen tutkimukseen vastasi 807 suomalaista. Kysely toteutettiin nettikyselynä marraskuussa 2021.

PUOLITIMME HINNAT

Kaikki

LINSSIT TAI KEHYKSET

-50 %

Lisäksi

TOISET LASIT -50 % ITSELLE TAI KAVERILLE

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

SILMÄASEMA

SUOMALAISTA PALVELUA

Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Tarjous ei koske lääkinnällisiä hoitotuotteita. 50 %:n alennus myönnetään asiakkaan valinnan mukaan joko kehyksistä tai linsseistä. Mikäli linssit halutaan omiin kehyksiin, peritään lisäksi hiontamaksu 50 €. Silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla -50 %, alennus edullisemmasta parista. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 € (norm. 25 €). Tarjoukset ovat voimassa 31.1.–27.2.2022.

Liivinluiden opetuksia

Molemmat isoäitini pitivät kauniista vaatteista.

Se on yllättävää, sillä molemmat olivat kasvaneet 1900-luvun alun vaatimattomuuden kulttuurissa, jossa kaikkea koreilua pidettiin turhuutena.

Muistan hyvin kummankin isoäitini vaatekaapit. Ne tuoksuivat ihanalta. Niissä riippui mekkoja, joita he kutsuivat jännittävällä sanalla ”leninki”. Kesäksi oli liehuvat ja vaaleat leningit. Talveksi tummemmat ja jäykemmät. Kesäisin mummoni käyttivät vaaleita kesäkappoja ja kupumaisia hattuja, ja talvella he pukivat ylleen mustat palttoot, joissa oli turkiskaulus.

Kumpikaan isoäideistäni ei siirtynyt käyttämään sukkahousuja. Siksi heillä oli myös liivit, joihin liittyi merkillinen sana ”liivinluut”. Nämä luut kulkivat liiveissä sauman sisällä ja antoivat keskivartalolle tuen. Liiveihin liittyi myös panssaroitumisen vaikutelma, hakasten näpräämistä sekä huokailua pukiessa ja riisuessa. Muistan, miten pullistelin vatsaani ja mietin, miltä tuntuisi kietoa se luulliseen vaatekappaleeseen.

Opin ajattelemaan, että liivinluut, hakaset ja puserrus kuuluvat naiseuteen niin kuin hansikkaat, helminauhat, hatut ja kesäkapat, silmäisy peiliin ja varoen sipaistu helmiäishuulipuna. Kehoa piti rajoittaa ja muovata, se ei saanut rönsytä.

ISOÄITINI HUOKAILIVAT muutoinkin kuin pukiessaan ja vaikenivat monista asioista. Naiseus merkitsi heille monenlaisia huolia, joista raskaudenpelko oli suurin. En muista puhuneeni heidän kanssaan kuukautisista, synnyttämisestä, raskaudesta tai seksistä. Siksi äskettäin lukemani **Annukka Sohlmanin** pro gradu -tutkimus *Linnunkiikut ja kallen kaulukset. Kotitekoiset kuukautissiteet 1900-luvun alun Suomessa* vaikutti minuun vahvasti. Tutkimuksessa haastatellut isoäitieni ikäluokan naiset kuvailevat sitä, millaista oli kantaa naiseuteen liitettyä häpeäleimaa ja kuinka vaikeaa asiallisen tiedon saaminen on ollut.

Äitini kertoi usein, kuinka hänen opettajansa sanoi kuukautisista 1950-luvun alussa: ”Mikä on luonnollista, ei ole häpeällistä.” Nämä yksinkertaiset sanat avasivat tytöille tien oman kehon ymmärrykseen ja sitä kautta tasavertaisempaan elämään.

Mutta muu valistus jäi vielä 1950–1960-luvuilla vähiin, ja raskaudenpelko väritti edelleen suhdetta eroottiseen elämään.

ME 1960-LUVULLA syntyneet saimme koulussa seksuaalivalistusta. Se painottui ehkäisyyn ja seksitauteihin. Ilosta ja nautinnosta ei puhuttu. Siksi hellin muistoa äidinäidistäni, joka viisitoistavuotispäivänäni antoi minulle kauniin alusvaatteen lahjaksi ja sanoi:

”Tiiäthän sinä, että on semmosia estoja. Että ei oo pakko lapsia laittaa.”

Kaunis vaate ja kaino valistus. Ymmärsin jo tuolloin, teinityttönä, kuinka suuren kuilun yli isoäitini kurotti kätensä. Alusvaatteessa ei ollut luita eikä hakasia. Se oli pehmeä ja vapaa. Mutta hän tahtoi myös muistuttaa, että seksuaalinen vapaus sisältää vastuun toisesta ihmisestä.

> *”Kehoa piti rajoittaa ja muovata, se ei saanut rönsytä.*

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.

teksti **SIRPA KÄHKÖNEN** kuva **PÄIVI RISTELL**

"Viisas osaa pohtia, mitä nyt tai huomenna pitäisi tehdä sen sijaan, että pohtii, mitä eilen tuli tehtyä," sanoo Esko Valtaoja. Hänet kuvattiin Helsingin yliopistomuseoon kuuluvassa Helsingin observatoriossa.

"Yksi aikakautemme suurimpia saavutuksia on ollut köyhyyden nujertaminen."

ESKO VALTAOJA, 70

- Esko Valtaoja on tähtitieteen emeritus-professori. Hänet tunnetaan arvostettuna tieteen tekijänä ja tieteellisen tiedon kansantajuistajana. Valtaoja on kirjoittanut useita tietokirjoja ja saanut muun muassa Tieto-Finlandian ja Valtion tiedonjulkista-mispalkinnon.
- Asuu vaimonsa kanssa Helsingissä.
- Harrastaa lukemista. Lukee enimmäkseen tietokirjoja.

Esko Valtaoja

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuva **MIKKO HANNULA**

Emeritusprofessori Esko Valtaoja sanoo, että yksi tapa tulla viisaammaksi on kuunnella niitä ihmisiä, joiden kanssa on eri mieltä. Hän muistuttaa, että faktatiedon perusteella maailma on parempi paikka kuin kuvittelemme.

Tiedonhankinta Jokaisen ihmisen päämäärä voisi olla hankkia niin mittavasti tietoa, että pienen määrän siitä pystyy muuttamaan viisaudeksi.

Homo sapiens on olento, joka usein ensin päättää jostain. Vasta sen jälkeen hän alkaa haalia todisteita siitä, että on tehnyt oikean päätöksen. Järkevämpää olisi kerätä ensin tietoa ja tehdä sen jälkeen päätös.

Suurin osa uskomuksistamme ja valinnoistamme ei perustu tietoon vaan luuloon. Aika tuoreen gallupin mukaan kolme neljästä suomalaisesta luulee esimerkiksi tietävänsä, että köyhyys lisääntyy maailmassa jatkuvasti. Fakta on täysin päinvastainen. Yksi aikakautemme suurimpia saavutuksia on ollut köyhyyden nujertaminen. Kun tieto korvataan luulolla, viisaus katoaa.

Emme kuitenkaan luovu helposti omista uskomuksistamme. Jos meille annetaan jokin teksti luettavaksi, siitä jäävät mieleen vain ne asiat, jotka vahvistavat jo olemassa olevia uskomuksiamme. Siksi meidän pitäisikin hankkia etenkin sellaista tietoa, joka menee vastakarvaan oletustemme kanssa.

Kuunteleminen Yksi tapa tulla viisaammaksi on kuunnella niitä ihmisiä, joiden kanssa on eri mieltä. Muurien rakentaminen on pahimpia esteitä viisauden kasvamisen tiellä. Jos elää vain omassa kuplassaan, kiertää aina vain pienempää ja pienempää nykeröä omien uskomustensa kanssa. Sellainen kuoppa muuttuu kovin helposti poteroksi, josta vain kurkitaan ilkeää, pahaa ja eri mieltä olevaa vihollista.

Valitettavasti tällainen me vastaan ne -ajattelu on voimistunut Suomessakin. Yksi esimerkki siitä on toivoton ja loputon keskustelu koronarokotteesta. Se on mennyt vastakkainasetteluksi, ja seuraukset näkyvät. Keskusteluyhteys olisi voinut säilyä, jos sitä olisi aikanaan yritetty pitää yllä.

Viisautta on jaksaa edes yrittää kuunnella niitä, jotka ovat eri mieltä. Mitä toiselta voisi oppia, miten häntä voisi ymmärtää ja miten voisi löytää yhteisen tavan edetä?

Suhteellisuudentaju Maailma ei ole suinkaan niin paha kuin luulemme. Meillä on kuitenkin synnynnäisesti mustat lasit silmillä. Media tarjoaa enimmäkseen huonoja uutisia, ja uskonnot ja myytit kertovat menneisyyden paratiiseista ja kultaisesta nuoruudesta. Alamme helposti uskoa omiin satuihimme. Se on tietämättömyyden aiheuttamaa viisauden puutetta.

En tiedä yhtään ihmisen elämään liittyvää mitattavaa asiaa, joka ei olisi aivan uskomattoman paljon paremmin kuin esimerkiksi syntymävuotenani 1951 tai parisataa vuotta sitten. Tasa-arvo ja demokratia ovat menneet huimaa vauhtia eteenpäin, sodat ovat vähentyneet ja maailma vaurastunut. Se missä emme ole parantaneet, on ympäristön tila. Onneksi nuoret yrittävät panna siihen kipeästi vauhtia.

Me kaikki riemuitsemme, kun Suomeen tulee jääkiekkovoitto. Miksemme voisi olla yhtä tyytyväisiä siihen, mistä pohjamudasta olemme maamme nostaneet? Isovanhempieni aikaan oli vielä todellisuutta kuolla nälkään. Nyt olemme maailman vauraimpia maita. Hemmetti sentään, mikä menestystarina meillä suomalaisilla on! ■

Lemmenruokaa ja laatuaikaa

Kutsu ruokavieraaksi hänet, jonka seuraa janoat aivan erityisen paljon. Kokeilkaa yhdessä ravintolakokkien vinkkejä ja tehkää ihanat ruoat vain teille kahdelle.

tekstit **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKIÄ**
kuvat **REETTA PASANEN** reseptit **YHTEISHYVA.FI**
kuvausjärjestelyt **SANNA KEKÄLÄINEN**

TALVICAPRESE

Caprese on italialainen tomaatti-mozzarellasalaatti, jonka mausteena on reilusti tuoretta basilikaa. Talvinen versio salaatista syntyy, kun paahdat pikkutomaatit uunissa meheviksi ja paistat mozzarella-juustoon rapean pinnan öljyssä. Tee juustoon ensin herkullinen leivitys korppujauhoilla tai tavallista rapeammilla pankojauhoilla.

Yhteishyvä.fi > talvicaprese

YLLÄTÄ GRAAVATULLA KELTUAISELLA

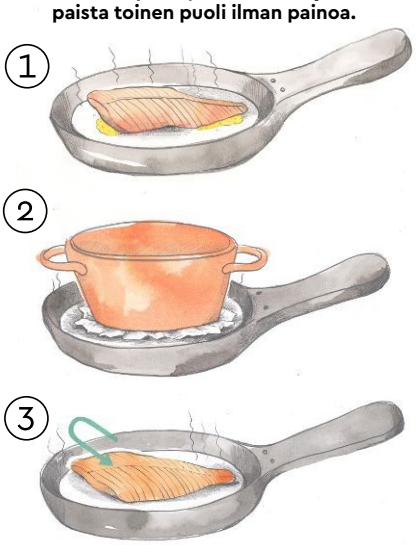
Tee vaikutus ruokaseuraan lisäämällä annokseen graavattua kananmunan keltuaista. Graavaaminen on helppoa, mutta vaatii aikaa. Tee rasiaan suola-sokeripeti, jossa on yhtä paljon suolaa ja sokeria. Erottele keltuaiset ja laita ne pedille, peittele suola-sokeriseoksella. Anna maustua jääkaapissa vähintään viisi päivää. Huuhtele kylmällä vedellä ja raasta koristeeksi.

Yksi aines, monta osaa

Ravintolassa saatat saada eteesi lautasen, jossa yksi raaka-aine on tarjolla monella eri tavalla. Lainaa ideaa kotona yhdistämällä samaan annokseen esimerkiksi kukkakaalisosetta ja rapeaksi paahdettuja kukkakaalin nuppuja. Juureksia voit tuoda lautaselle pyreenä, uunissa paahdettuina paloina ja ohuina sipseinä.

FIINIT FILEET

Näin paistat kalafileen kuin kokki:
1. Kuumenna rasva paistinpannulla ja laita kalafilee nahkapuoli alaspäin pannulle.
2. Laita fileen päälle pala leivinpaperia ja sen päälle paino. Paista filee lähes kypsäksi.
3. Poista paino, käännä filee ja paista toinen puoli ilman painoa.



Kuvitukset Sari Airola, yrtti- ja siemenkuvat Laura Riihelä

SITRUUNAINEN BROILERIPASTA ELI POLLO LIMONELLO

Tuorepastaa ja -juustoa sisältävä pollo limonello hurmaa ainakin kokin, sillä se valmistuu vajaassa vartissa. Sitruuna, inkiväärі ja hunaja varmistavat, että myös ruokaseura menettää sydämensä tälle raikkaalle klassikkopastalle.

Yhteishyvä.fi > sitruunainen broileripasta eli pollo limonello

Kolme kokkikikkaa

SALAATISTA RAPEAA
Rapeuta kasvikset pitämällä niitä jäävedessä noin kymmenen minuuttia.

FETAJUUSTOSTA "LUNTA"
Pakasta nokare fetaa ja raasta lumeksi annosten päälle.

KAHDELLA LUSIKALLA
Muotoile kermavaahdosta kahden lusikan avulla kaunis soikea nokare.

Stailaa!

Tututkin ruoat sykähdyttävät, kun kokoat ne lautaselle modernisti. Täytä lautanen väljästi ja käytä koristelussa yrttejä tai versoja. Voit myös ripotella annokseen pieniä paahdettuja leipäkuutioita, pähkinöitä tai siemeniä. Kokoa annos joskus pieneen kulhoon tai tee pikkuannokset leipälautasille.

HAUDUTETTU TURSKA MELKER ANDERSSONIN TAPAAN

Ruotsalaisen huippukokin kalaohjeessa turska saa kypsyä kevyesti kiehuvassa valkoviinillä maustetussa kalaliemessä. Pehmeä, lohkeava ja lempeänmakuinen kala maistuu juhlavalta pikantin piparjuuren, katkarapujen ja valkoviinillä silatun kermakastikkeen kanssa.

Yhteishyvä.fi > Haudutettu turska Melker Anderssonin tapaan

Koristele annokset keitetyllä, murennetulla kananmunalla.

Risottosääntö: syöjät odottavat valmiina pöydässä, sillä risotto pitää syödä heti!

SITRUUNARISOTTO

Risotto on osoitus rakkaudesta ruokaan – ja syöjään! Voit tarjota pienen annoksen risottoa alku- tai väliruokana tai tehdä siitä kokonaisen pääruoan. Raikas sitruunarisotto on upea lisuke kala- tai kanaruoalle.

Näin teet täydellisen risoton

1 MITTAA VALMIIKSI

Koska risotto vaatii kokin huomiota koko kokkauksen ajan, mittaa ainekset valmiiksi. Tee risottoa varten laimea kasvis-, kana- tai lihaliemi, ja pidä se kuumana kattilassa. Myös kasvisten keitinvesi ja sienten liotusliemi sopivat risoton liemeksi. Jos lorautat risottoon viiniä, valitse kuiva valkoviini. Tai jos nautit aterialla kuohuviiniä, voit lisätä sitä risottoon. Punaviinikin käy, mutta silloin risotosta tulee punertavaa. Käytä risottoriisiä, esimerkiksi Arborio-lajiketta. Pulleajyväiset risottoriisit imevät hyvin nestettä mutta eivät puuroudu.

2 JÄTÄ LÖYSÄKSI

Tee risotto paksupohjaisessa kattilassa, padassa tai pannulla ja säädä liesi keskilämmölle. Aloita kuullottamalla sipulit öljyssä. Myös riisiä kannattaa kuullottaa, jotta se pysyy irtonaisena. Kuullotuksen jälkeen voit kaataa kattilaan hieman viiniä. Kiehauttaminen poistaa siitä alkoholin, mutta jättää ruokaan hienostuneen maun. Kun viini on lähes haihtunut, lisää risottoon kuumaa lientä kauhallinen kerrallaan. Sekoittele risottoa koko valmistuksen ajan, ja kaada seuraava kauhallinen lientä vasta, kun edellinen erä on lähes kokonaan imeytynyt. Jätä riisit napakoiksi mutta risotto löysäksi, sillä se tiivistyy jäähtyessään. Risoton kypsymiseen menee noin 16–20 minuuttia.

3 HERKUTTELE HETI

Sekoita kypsään risottoon voita ja parmesaanijuustoa. Niistä risotto saa lisää rakennetta ja täyteläistä makua. Myös vuohen- tai sinihomejuusto sekä mascarpone ja ranskankerma sopivat risottoon. Mausta valmis risotto esimerkiksi sitrusmehulla ja -kuorella. Parhaillaan sesongissa olevasta veriappelsiinista syntyy tyylikäs risotto. Risotto kannattaa annostella valmiiksi lautasille. Voit lisätä mukaan lehtipersiljaa, timjamia, basilikaa tai vaikka ruohosipulia. Rouhi pinnalle mustapippuria, koristele juustolastuilla ja kiidätä annokset pöytään. Risotto ei odota, joten se on lupa haarukoida suuhun saman tien.

4 TÄYDENNÄ NÄILLÄ

Rakenna risotosta kokonainen ateria lisäämällä sen kylkeen paistettua broileria, kalaa tai katkarapuja ja muita äyriäisiä. Myös ilmakuivattu kinkku sellaisenaan tai paahdettuna sekä paistetut sienet sulostuttavat risoton makua. Kun kevät koittaa, pätki mukaan parsaa. Voit lisätä risottoon myös raikkaita kotimaisia pakasteherneitä tai omia suosikkikasviksiasi. Jos haluat risottoon väriä, mausta se kurkumalla, punajuurella tai vaikka punaisella currytahnalla.

MUSTIKKAJUUSTOKAKKU LASISSA

Helpoin juustokakku tehdään laseihin tai lasipurkkeihin. Murenna alimmaiseksi keksejä, lisää reilu kerros sitruunanmehulla maustettua tuorejuustotäytettä ja kruunaa komeus syntisen hyvillä kardemummamustikoilla. Juustotäytteeseen tuo kuohkeutta kermavaahto ja terää pieni määrä ranskankermaa. Vinkki: näitä kannattaa tehdä saman tien toisetkin lasilliset ja nauttia uudestaan aamukahvin aikaan.

Parhaat jälkiruoat tehdään etukäteen, sillä pääruoan jälkeen vain nautitaan!

Reseptit yhteishyvä.fi

VADELMAINEN PANNACOTTA

Italian kielen sana cotta tarkoittaa keitettyä ja panna kermaa, joten pannacotta tarkoittaa keitettyä kermaa. Suomeksi pannacotta tarkoittaa ennen kaikkea helppoa ja täydellisen ihanaa jälkiruokaa. Ensimmäinen pehmeä lusikallinen saa sulkemaan silmät ja keskittymään hetkeksi vain samettiseen makuun. Aavistuksen vaniljalta maistuva herkku on täydellinen päätös aterialle. Voit tehdä pannacotta-lasilliset jo edellisenä päivänä jääkaappiin odottamaan. H-hetkellä viimeistelet ne vain vadelmilla, joiden mausteena on ripaus limenkuorta.

KAHVIJÄÄTELÖ

Syvän täyteläinen maku ja unelmanpehmeä rakenne – mitä muuta täydelliseltä jäätelöltä voi toivoa? No esimerkiksi sitä, että se valmistuu ilman jäätelökonetta, ja ainoastaan kolmesta raaka-aineesta! Vaahdota kerma, lisää siihen kondensoitua maitoa ja mausta pikakahvijauheella. Pakastuksen jälkeen tarjolla on viileää nautintoa aikuiseen makuun. ■

MAISTA TALVEN UUTUUDET

Herkulliset uutuudet nyt S-ryhmän myymälöissä ja verkkokaupassa.

MAUKASTA RIISIÄ KAHDESSA MINUUTISSA

RIISIKULHO SEESAMILOHELLA

Annoksia: 2. Valmistusaika: 30 min.

- 2x lohifilee, nahalla
- 160g pinaattia, pesty
- 2 kevätsipulia, viipaloitu
- 1 avokado, kivetön ja viipaloitu
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 rkl hunajaa
- 1 valkosipulin kynsi, murskattu
- 1 lime, puristettu
- Seesamia - tarpeen mukaan
- Suolaa ja pippuria maun mukaan
- 1 paketti Ben's Original Aasialainen paistettu valmisriisiä tai Ben's Original Jasmiini & Basmati valmisriisiä

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Sekoita yhteen soijakastike, hunaja, seesami, valkosipuli ja puristus limemehua pieneen kulhoon. Laita riittävän iso pala foliota uunipellille.

Aseta lohifileet nahkapuoli alaspäin foliolle ja nosta folion reunat ylös. Valele lohen päälle soijakastikesekoitus. Kääri lohifileet folion sisään – tämä on tilapäinen höyrystimesi! Kypsennä uunissa 15-20 minuuttia.

Paista pinaattia pannulla keskilämmöllä, käyttäen tilkkaa vettä apuna, jos tarpeellista. Pinaatin alkaessa pehmetä, sekoita joukkoon viipaloidut kevätsipulit, sekä suola ja pippuri tarpeen mukaan.

Lämmitä Ben's Original valmisriisi pakkauksen ohjeen mukaisesti ja kaada se kulhoihin. Lisää päälle pinaatti, viipaloitu avokado ja lopulta lohi. Viimeistelynä ripottele folioon jääneet kastikkeet annoksen päälle ja lisää puristus limeä.

Haukkaa, haukkaa...

Suomalaiset ostivat S-ryhmän kaupoista viimeisen vuoden aikana yli 130 miljoonaa kiloa hedelmiä.

teksti **LEILA MEHTO**
kuvat **HANNA RUUSULAMPI**

PITKÄMATKALAISET
Osa suosikkihedelmistä kulkee pitkän matkan. Kiivejä tulee Uudesta-Seelannista

16 900 km

matkan päästä. Avokadoja tulee Chilestä ja sitruunoita Argentiinasta.

VITAMIINIT TALTEEN
Suhteellisesti eniten hedelmiä ostavat

yli 60-vuotiaat.

He suosivat muita ikäryhmiä enemmän sitrushedelmiä, omenoita ja päärynöitä.

S-kaupoissa myytävistä omenoista noin

15 %

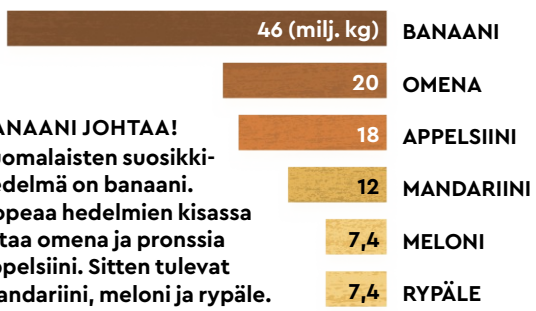
on kotimaisia. Omenoita myydään talvella enemmän kuin kesällä.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana suomalaisten hedelmätarjottimelle ovat löytäneet granaattiomena, taateli, avokado ja persimoni.

Banaaneista yli

80 %

tulee Panamasta. Appelsiineista, mandariineista ja vesimeloneista suurin osa tulee Espanjasta.



BANAANI JOHTAA!
Suomalaisten suosikkihedelmä on banaani. Hopeaa hedelmien kisassa ottaa omena ja pronssia appelsiini. Sitten tulevat mandariini, meloni ja rypäle.

Ostodata: S-ryhmän myynnit

Somettava emäntä

Kurikkalainen maitotilallinen Liisa Vuorela haluaa tutustuttaa suomalaiset siihen, miten maito ja leipä päätyvät ruokapöytään. Hän raportoi maatilan arjesta aktiivisesti sosiaalisessa mediassa.

teksti **ANU VALLINKOSKI** kuvat **LINUS LINDHOLM**

Vastasyntyneitä vasikoita pahnoilla, rehunurmen sadonkorjuuta, tilavieraiden kanssa kahvittelua – Koskenojan maitotilan emäntä **Liisa Vuorela**, 56, raportoi ahkerasti maatilan arjesta ja juhlasta sosiaalisessa mediassa.

”Facebookiin menimme yli kymmenen vuotta sitten. Koskenojan tilan tilit Instagramissa, Youtubessa, TikTokissa ja Twitterissä ovat tulleet myöhemmin”, Vuorela listaa.

Somettaminen on Vuorelalle paitsi rakas harrastus myös tapa näyttää ja kertoa ihmisille, millaista työtä maatalousyrittäjät tekevät ja mitä maatilalla tapahtuu.

Entinen luokanopettaja on tehnyt Youtubeen myös opetusvideoita lehmien elämästä ja maatilan töistä sekä emännöinyt koululaisvierailuja niin kasvokkain kuin virtuaalisesti.

Alakoululaisille tarkoitetulle lehmien ruokintaa esittelevälle videolle on karttunut jo yli 9 000 katselukertaa.

Kurikan Jalasjärvellä sijaitseva Koskenojan tila on Liisan puolison **Juha Vuorelan** isovanhempien vuonna 1931 perustama. Liisakin on syntynyt ja kasvanut maitotilalla, joten maatalon työt ovat hänelle tuttuja jo lapsuudesta.

Vuoreloiden ottaessa vetovastuun tilasta vuonna 1994 navetassa ammui 25 lypsävää lehmää. Sittemmin nuppiluku on noussut yli 200:aan. Uusia navettojakin pariskunta on ehtinyt rakentaa jo kaksi.

”Karjanhoito on muuttunut meidän lähes 30-vuotisen uramme aikana aivan valtavasti. Sen näkee ihan konkreettisesti vertaamalla menneiden aikojen navettaa moderniin karjasuojaan”, Vuorela sanoo.

Vaikka maatalous on muuttunut, mielikuvat siitä saattavat laahata 50 vuotta perässä. →

”Jo korvan asennosta pitää osata päätellä, mitä lehmä ajattelee ja tuntee.”

Koskenojan tilalla on yli 200 lehmää. Maito myydään Valiolle ja liha Atrialle.

Liisa Vuorela esittelee kiinnostavia tilastoja ja faktoja. Uusimmat vasikat ovat nimeltään Tuuma, Tiklas, Telefooni ja Tanhupallo.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI ON AINA omaa maitoa suoraan tankista.

JOS OLISIN RUOKALAJI, olisin raikas puolukkarahka. Se on tehty suomalaisesta maidosta ja metsän parhaista antimista.

KASVATAN ITSE rosmariinit ginin seuraksi.

80-VUOTIAANA HALUAN SYÖDÄ yhä suomalaista, maailman parhaan makuista ruokaa.

1 Suomalaisilla on vääriä käsityksiä ruoantuotannosta ja maataloudesta.

”Vain harvoilla suomalaisilla on enää omakohtaista kokemusta maatilan elämästä. Edes maaseudulla asuvat eivät tiedä, mitä maatiloilla tapahtuu, elleivät he itse ole maanviljelijäperheestä.

Suuret ikäluokat on viimeisin sukupolvi, jossa on paljon itse heinäpellolla ahertaneita. Tämänkin ikäluokan tiedot maataloudesta juontavat usein puolen vuosisadan päähän ja kaipaisivat kipeästi päivittämistä.

Ihmisillä on paljon vääriä luuloja ja mielikuvia. Taannoin eräs navetassamme käynyt vieras kauhisteli, miten kaikki lehmät ovat päässeet samaan aikaan vapaiksi. Hän ilmeisesti kuvitteli, että lehmät ovat sisällä ollessaan kytkettynä sijoilleen. Toisella vierailulla taas kuulin kahden naisen keskustelevan, miten lehmät eivät näyttäneetkään kärsiviltä.

Suuren yleisön tietämättömyys on osin meidän maatalousyrittäjien oma vika. Me emme ole kertoneet ihmisille työstämme. Emme ole tehneet minkäänlaista markkinointia, sillä maidollehan on ollut aina ostajia.

Tietämättömyys ja väärät mielikuvat ovat ongelma. Nyt ihmiset eivät ymmärrä, miten paljon työtä joudumme tekemään heidän ruokansa eteen. Uskon, että ihmiset arvostaisivat ruokaa enemmän, jos tietäisivät.

Kerran meillä kävi vierailulla polttariporukka, jossa oli mukana ruokakauppias. Lypsimme porukan kanssa yhden lehmän. Kauppias päivitteli lähtiessään, miten iso työ lypsäminen on ja miten halvalla hän maitolitran kaupassa myy.”

2 Lehmien hyvinvointi on maitotilalliselle itsestäänselvyys.

”Tunnen jokaisen lehmämme nimeltä. Viimeisimpiä tulokkaita ovat Rouva Ruusupuulle syntynyt Tanhupallo ja Rukajärven pienokainen Tali-Ihantala.

Maitotilallisen pitää osata asettua lehmien kanssa samalle aaltopituudelle. Jo korvan asennosta pitää osata päätellä,

mitä lehmä ajattelee ja tuntee. Pitää osata liikkua ja olla rauhallinen niin kuin lehmä.

Me emme voi kohdella eläimiä huonosti. Jos niin tekisimme, olisimme tyhmiä. Hyvinvoiva ja tyytyväinen lehmä lypsää hyvin, pahoinvoiva huonosti.

Viimeisen parikymmenen vuoden aikana tutkimustieto lehmien hyvinvoinnista ja tarpeista on lisääntynyt valtavasti. Uusien navettojen suunnittelijat ja rakentajat nojaavat uusimpaan tutkimukseen.

Esimerkiksi meidän navetassamme lehmät pääsevät kulkemaan vapaasti mielensä mukaan. Siellä ei ole umpikujia, ja käytävillä mahtuu kulkemaan vähintään kaksi nautaa rinnakkain. Lehmät saavat mennä lypsyrobotin käsittelyyn omaan tahtiinsa. Myös valaistus, lämpötila ja ilmanvaihto navetassa on säädetty optimaalisiksi. Tietokone ohjaa toimintoja.

Kun uusin navettamme valmistui vuonna 2013, itkin ilosta, kun näin, miten paljon tilaa naudat saavat. Uuteen kotiinsa tutustuessaan eläimet juoksentelivat riemuissaan.”

3 Maatalousyrittäjä ei pärjää ilman yhteistyötä.

”Harva tietää, miten tärkeää yhdessä tekeminen on maatalousyrittäjille.

Tilan töissä tarvitaan valtavan kalliita koneita. Usein tilat hankkivat niitä yhdessä. Mekin omistamme toisen tilan kanssa puoliksi puimurin. Neljän kollegan kanssa olemme hankkineet yhdessä esimerkiksi niittokalustoa ja rehukärryjä.

Yhteistyö ei ole pelkkää yhteisomistusta, vaan myös ihan konkreettista yhdessä tekemistä. Rehunurmen sadonkorjuuta teemme isolla porukalla. Erään tilallisen kanssa olemme tekemisissä päivittäin. Hän ostaa meiltä kaikki sonnivasikat ja ruokkii eläimemme.

Yhteistyö on voimaannuttavaa. Sillä on valtavan iso merkitys, että saa tehdä töitä toisten samanhenkisten ihmisten kanssa. Siinä tulee tunne, että ei ole yksin, vaikka joskus onkin vaikeaa.” ■

LAUMA SUOJA

YHTEISHYVÄN PODCAST KERTOO, MITEN KORONA VAIKUTTI NUORTEN HYVINVOINTIIN

yhteishyvä.fi

LUE LISÄÄ JA KUUNTELE: YHTEISHYVA.FI/LAUMASUOJA

Kuunneltavissa myös kaikilla yleisimmillä podcast-alustoilla

Vaasan

KOULUNÄKKI

LIITY TEEMU PUKIN DREAM TEAMIIN 2022

LATAA VAIN SOVELLUS JA LIIKU ENEMMÄN KUIN KOSKAAN.

MAISTA UUTUUS

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

HANKI Google Play PALVELUSTA

Lataa App Storesta

KOULUNAKKI.FI

Herkutellaan kotona

Leivo pakkaspäivän herkuksi pehmeitä sämpylöitä. Tutustu myös kivoihin pakasteuutuuksiin, ja laita suu makeaksi suklaalla!

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Pehmeät perunasämpylät

4 (200 g) Kotimaista jauhoista perunaa
3 dl kylmää vettä taikinaan
1 tl sokeria
¾ tl suolaa
1 ps kuivahiivaa
4 dl Kotimaista kaurajauhoja
4 dl Kotimaista vehnäjauhoja
½ dl Kotimaista rypsiöljyä

Kuori ja pilko perunat. Keitä ne vähässä vedessä pehmeiksi. Kaada vesi pois ja murskaa perunat haarukalla. Lisää kylmä vesi, sokeri, suola ja hiiva. Lisää jauhot vähitellen ja loppuvaiheessa öljy. Vaivaa hyvin. Peitä ja kohota 30 minuuttia.

Muotoile taikinasta jauhotetulla pöydällä 12 sämpylää ja aseta leivinpaperille pellille. Peitä ja kohota noin 20 minuuttia. Paista 225-asteisessa uunissa 10–12 minuuttia.

Kotimaiset jauhoiset perunat ovat omiaan muusiin, sosekeittoon ja uuniperunoiksi.

Kotimaista-sarjan kaurajauho sopii myös gluteenittomaan leivontaan ja ruoanlaittoon.

Kotimaista-rypsiöljyä voi käyttää paistamiseen, leivontaan ja vaikkapa marinadiin.

Kuva Piia Arnould

Pakastimen aarteita

Jäisistä uutuuksista löydät herkut myös gluteenittomaan ruokavalioon.

Apetitin Itämeren kalapuikko valmistetaan kotimaisesta silakasta, jonka kalastus poistaa merestä rehevöittäviä ravinteita. Pussillinen kalapuikkoja vähentää noin puolella kilolla levän määrää.

Fazerin gluteeniton croissant leivotaan laktoosittomalla voilla. Pakkauksessa on neljä lehtevää croissantia.

Fronerin Pingviini-jäätelöistä mango-mansikka sekä vanilja & suklaahippu sisältävät noin 30 prosenttia vähemmän sokeria kuin tavalliset kermajäätelöt.

Myllyn Parhaan kaurainen pizzapohja sisältää kotimaista kauraa. Pakkauksessa on neljä hapantaikinasta tehtyä pohjaa.

Moilas Gluten-Free -tuotesarjan tumma pyöreä palaleipä vastaa gluteenittoman hapanleivän kysyntään. Leipä on runsaskuituinen.

Rainbow'n Grande Speciale -pizzan taikina on pitkään kohotettu ja avotulella rapeaksi paistettu. Täytteenä on tomaattia, mozzarellaa, kinkkua ja pepperonia.

Sanna suosittelee

Lohiuutuus

SJØ-LOHIJAUHELIHA valmistetaan tuoreesta norjalaisesta lohifileestä. Se sopii ruoanlaittoon jauhelihan tapaan. Kokeile esimerkiksi nopeita lohijauhelihapihvejä. Sekoita lohijauhelihaan muna, vajaa teelusikallinen suolaa, ripaus valkopippuria sekä puoli desiä pankojauhoja. Muotoile pihvit, leivitä pankojauhoissa ja paista öljyssä rapeiksi. Tee lisäksi sushi-inkiväärillä ja wasabilla maustettu majoneesi.

YHTEISHYVÄ.FI > RAPEAT LOHIJAUHELIHAPIHVIT JA SUSHIMAJONEESI

Kuva Päivi Ristell

Suussa sulavaa

1 UUDISTUNUT KLASSIKKO
60-vuotiaan Royalin täyteläinen maitosuklaa on uudistettu nykymakuun sopivaksi. Myös palojen kokoa on kasvatettu.

2 SUKLAANAPIT LEIPURILLE
Dr. Oetkerin belgialaiset tummasuklaa- ja maitosuklaanapit sopivat leivontaan, kuorruttamiseen ja jälkiruokiin.

3 PAAHDETTUA POPPARIA
Karl Fazer Caramel Popcorn -levyllä Fazerin Sinistä maustaa makeansuolainen ja paahteinen, popcornin makuinen rouhe.

4 PISTAASEJA JA KARAMELLIA
Maraboun Pistachiolevyssä maitosuklaan kaverina on rapeita pistaasipähkinäpaloja ja suolakaramellia.

KAINUUN KUOHKEA KUNINGATAR

Waljusrieskaan ihastuneet pitävät sitä vähintään maakunnan ellei koko maan parhaana rieskana.

teksti **TUIJA HEIKKILÄ** kuva **PIIA ARNOULD**

Kainuussa leipien kuningatar on rieska. Maakunnan perinneleipä on muita rieskoja paksumpi nyrkkirieska, jonka nimi juontuu leivän leivontatavasta: ohrataikina on niin tiivistä, että sen muotoilu rieskaksi vaatii nyrkkivoimaa. Moni vannoo kuitenkin pehmeän ja kuohkean Waljusrieskan nimeen. Myös se leivotaan käsin, mutta huomattavasti hellemmin ottein.

KUKA TEKEE? 1960-luvun lopulla kajaanilaisen Valjus Oy:n leipurimestarina työskenteli **Ensio Jäske**, jota pyydettiin kehittämään leipomolle rieskan resepti. Rieskasta tuli hyvä, ja kauppa kävi. Kymmenisen vuotta myöhemmin Jäske osti omakseen Valjuksen toisen leipomon Suomussalmen Ämmänsaaresta ja rieskan teko jatkui siellä. Nyt Ämmän Leipä Oy:tä vetävät Ension lapset **Sirpa, Pekka** ja **Arto Jäske**. Arto toimii leipomon leipurimestarina. Waljusrieska on leipomon hittituote, jota Kainuussa kulkevat matkailijatkin kerran maistettuaan jäävät kaipaamaan.

MILTÄ MAISTUU? Waljusrieskassa on samat raaka-aineet kuin Ensio Jäsken alkuperäisessä reseptissä, mutta ainesosien suhteita on rukattu. Taikinassa on enemmän vehnää kuin ohraa, minkä ansiosta rieskasta tulee pehmeä ja kuohkea. Oman makunsa rieskoihin antaa 300-asteinen kiviarinauuni, jossa rieskat paistuvat kypsiksi vain kolmessa minuutissa. Löysä taikina taas takaa sen, että leipurien käsissä ei koskaan synny kahta samanlaista rieskaa eivätkä leivät kuivu kuumassa uunissa.

MINKÄ KANSSA? Waljusrieska maistuu aamiaisella, aterian ruokaleipänä, eväänä ja iltapalana. Sen päälle voi rakentaa myös pizzan. Leivänpaahtimessa rieskapala saa molemmin puolin rapean pinnan. Sitten vain voita tai muuta levitettä päälle.

MISTÄ SITÄ SAA? Waljusrieskaa on myynnissä Kainuun alueen Sale-myymälöissä, S-marketeissa ja Prismassa. ■

MIKÄ?
Ämmän Leivän Waljusrieska Suomussalmelta.

Waljusrieskan ilmavan rakenteen salaisuuksia ovat löysä vehnäinen taikina ja kova paistolämpötila.

Falleroiden kaveriksi sopii hyvin vegaaninen majoneesi.

Fallero valloitti suomalaiset

Suomalainen menestysresepti -kilpailun voittaneen Falleron arvoista ei tingitä. Siksi kotimaisista raaka-aineista valmistettu kasvispyörykkä maistuu kaupasta ostettunakin ravintolatasoiselta.

teksti **MARI SCHILDT** kuvat **VESA TYNI** ja **JONI AUTIO**

Tulipa muuten kauniit värit! Hitiksi nousseen Falleron kehittäjät Marjaana Pohjola ja Katariina Vesterinen loihtivat pyöryköistä silmääkin ilahduttavia pikkupurtavia.

Suomalainen menestysresepti 2021 -kilpailun voittajalla **Marjaana Pohjolalla** on takanaan kiireinen vuosi. Suomalaiset ovat ottaneet hänen Fallero-pyörykkänsä vastaan innostuneesti, ja yrittäjän päivät täyttyvät palavereista ja uusista suunnitelmista.

Pohjola kertoo nauttineensa viime kesänä televisiossa nähdystä kilpailusta ja sen jälkeisestä kiireestä. Haasteet ovat hänelle se juttu, joka sytyttää.

”Olen oppinut paljon uutta. Enhän minä aikaisemmin tiennyt elintarviketeollisuudesta ja vähittäiskaupasta juuri mitään. Nyt tiedän, mitä kaikkea pitää ottaa huomioon, kun lähtee kehittämään kauppaan uutta ruokatuotetta. Hyvä resepti ei yksin riitä”, hän sanoo.

VOIMAT FALLEROIDEN TAKANA

- Marjaana Pohjola on turkulainen keittiömestari, ravintoloitsija ja yrittäjä. Hän pyörittää Turussa kasvisravintola Roots Kitcheniä sekä yhdessä yhtiökumppaninsa Katariina Vesterisen kanssa Kuori-kasvisravintolaa ja tuotekehitysyhtiö Mums Oy:tä. Molemmat naiset olivat mukana Falleroiden kehityksessä.
- Falleroiden sopimusvalmistaja on ruokatalo Pouttu Oy, joka työllistää noin 180 työntekijää. Yhtiön tehdas sijaitsee Kannuksessa.
- Fallerot löysivät tiensä suomalaisten ruokapöytiin *Suomalainen menestysresepti 2021* -kilpailun voiton kautta. Ruokainnovaatiokilpailu on S-ryhmän järjestämä, ja se käydään televisioyleisön edessä. Myös aiempien vuosien voittajat Rostis ja Boltsi ovat olleet hittituotteita.
- Uuden menestysreseptin haku on käynnissä 10.2. saakka. Lisätietoja kilpailusta: Yhteishyva.fi/menestysresepti

Suosikkilounasta lähikauppoihin

Hyvästä reseptistä kaikki kuitenkin alkoi.

Kun korona sulki väliaikaisesti Pohjolan kaksi kasvisravintolaa Turussa, hän ryhtyi miettimään yhtiökumppaninsa **Katariina Vesterisen** kanssa, mikä avuksi.

”Pohdittiin, mitä voitaisiin tehdä, kun ravintolat ovat kiinni, mutta vuokrakulut juoksevat”, Pohjola muistelee.

Naiset olivat jo aikaisemmin miettineet tuotteiden valmistamista kaupoissa myytäviksi. Nyt idea alkoi jalostua teoiksi. Tuotteeksi valikoitui falafel.

”Sen perässä ihmiset tulevat Kuori-ravintolaamme lounaalle”, Pohjola kertoo.

Pohjola ja Vesterinen alkoivat toimittaa läheisiin kauppoihin ravintolakeittiössä valmistettuja falafelannoksia. Niistä tuli pian niin suosittuja, että Pohjola muistaa jonkun kauppiaan jopa suuttuneen, kun he eivät pystyneet tekemään niitä enää enempää.

”Siitä syntyi ajatus, että näillä voisi olla laajempaakin menekkiä”, hän muistelee.

Juuret Lähi-idässä, raaka-aine Suomesta

Falafel on kotoisin Lähi-idästä. Perinteisesti se tehdään kikherneestä, sipulista, yrteistä ja idän mausteista. Jauhetusta massasta pyöritellään kakkunen, joka friteerataan öljyssä. Pohjola ja Vesterinen heräsivät pohtimaan raaka-aineiden alkuperää. Kikherneet tulevat Turkista.

”Keksimme, että sille voisi löytyä kotimainen vaihtoehto. Meillä on Suomessa vanha, hieno raaka-aine: härkäpapu. Se on proteiinipitoinen kasvi, jolla on pieni hiilijalanjälki”, Pohjola kertoo.

Ensimmäiset kokeilut härkäpavuista tehdyistä falafeleista olivat melkoisen kuivakoita. Kun massaan lisättiin kotimaisia vihanneksia, saatiin aikaan tarvittava mehevyys. Kokonaisuus trimmattiin huippuunsa ammattitaitoisella maustamisella.

”Meiltä on kysytty, eivätkö kasvisten omat maut riitä. Minun mielestäni kasvisruoassa saa kuitenkin olla makua. Maustaminen on meidän juttumme”, Pohjola sanoo.

”Mausteet tuovat falafeleihin elävyyttä ja pientä särmää. Emme halua tehdä mitään tylsästi”, Vesterinen komppaa.

Falleroksi falafel muuttui kuluttajatutkimuksen jälkeen. Palautteen perusteella asiakkaat kokivat 30 grammaa painavat falafelit liian suuriksi ja toivoivat puolet pienempiä tuotteita. Niin syntyi tutun oloinen pallero, Fallero.

”Kaikki suomalaiset eivät ehkä tiedä, mikä on falafel, mutta pyörykän tuntevat kaikki”, Pohjola sanoo.

Kysyntä yllätti valmistajan

Kasvispyöryköiden suosio sai Pohjolan ja Vesterisen miettimään tuotannon kasvattamista. Ensin mielessä oli oma tuotantolaitos, mutta sitten sopimusvalmistajaksi löytyi Kannuksessa toimiva ruokatalo Pouttu.

Tehtaan operatiivinen johtaja **Pirkko Rahkonen** kertoo, että Falleroita tehtiin ensin ruokatalon uudel- →

”Keksimme, että kikherneelle voisi löytyä kotimainen vaihtoehto.”

"Falleroiden hurja kysyntä aiheutti säpinää ruokatalo Poutulla", kertoo tehtaan operatiivinen johtaja Pirkko Rahkonen.

Poutun ruoka-talon vanhempi laitteisto toimii hyvin Falleroiden valmistuksessa.

Fallero on helppo tapa lisätä kasviksia ruokavalioon. Myös lapset ovat olleet innoissaan uutuudesta.

Lehtikaali on herneen parina vihreissä Falleroissa. Marjaana Pohjola ja Katariina Vesterinen esittelevät komeaa yksilöä.

Marjaana Pohjola ja Katariina Vesterinen muistuttavat, että kasviksista kokkaaminen tekee hyvää niin maapallolle kuin ihmisillekin.

la ja tehokkaalla laitteistolla. Pyörykät eivät kuitenkaan tahtoneet pysyä kasassa. Jotta laitteisto olisi toiminut, Falleroiden reseptiä olisi pitänyt muuttaa. Reseptiin ei kuitenkaan tarvinnut kajota, kun Poutun vanhempi laitteisto osoittautui toimivaksi kasvispyöryköiden valmistukseen.

S-ryhmässä arvioitiin ennakkoon Falleroiden kysyntää ja tuotteen menekkiin uskottiin. Kolme viikkoa ennen elokuun alun lanseerausta huikea menekkiarvio melkein pelästytti tekijät. Kolme ensimmäistä kuukautta Falleroita valmistettiinkin Poutulla kaksi kertaa enemmän kuin oli alun perin arvioitu. Enimmillään niitä tehtiin yli satatuhatta pussillista viikossa. Silti ne loppuivat joistakin kaupoista kesken.

Kannuksessa Fallerot aiheuttivat säpinää.

”Keskitimme voimia ja priorisoimme. Falleroita tehtiin kahdessa vuorossa, ja muita tuotteita yritettiin sovitella sinne väliin”, Rahkonen kertoo.

”Tämä on ollut yksittäisten tuotteiden lanseeraukseksi poikkeuksellisen suuri hanke. Vaikka tuotteet ovat hyviä ja tuoteryhmä voimakkaassa kasvussa, en olisi osannut ennustaa ensimmäisten viikkojen menekkiä”, Rahkonen myöntää.

Hänen mielestään kasvisruoka sopii hyvin myös perinteikkään lihatalon tuotantoon. Poutulla nähdään, että Fallerot ja kasvisruoka ylipäätään ovat tulleet jäädäkseen.

”Koneet eivät kysy, mitä niihin laitetaan. On vain tekijöiden ja kehittäjien ajatuksista kiinni, mitä niillä valmistetaan”, hän sanoo.

Falleroita tehdään kahta eri makua: paahdettua punajuurta ja herne-lehtikaalia. Paahdettu punajuuri on hitusen suositumpi.

Tinkimättömiä ympäristöarvoja

Pieneen Falleroon on ladattu suuria arvoja.

”Ekologisuus, kotimaisuus ja pienempi hiilijalanjälki”, Pohjola luettelee.

Falleron vihannekset ovat kotimaisia. Härkäpavut viljellään uudistavalla viljelymenetelmällä, joka parantaa maan multavuutta ja edistää luonnon monimuotoisuutta. Menetelmän ansiosta ravinteita liukenee vesistöihin normaalia vähemmän ja pelto sitoo paremmin hiiltä.

”Monet härkäpavun viljelijöistä ovat pientuotta-

Tästä se lähtee: kasvikset mehevöittävät härkäpapua.

”Tuotteiden avulla voi vaikuttaa siihen, mitä perheissä syödään.”

jia. Olemme sitoutuneet maksamaan heille parempaa hintaa, jotta härkäpapua ei tarvitse viljellä tappiolla. Tämä on meidän oma reilu kauppamme, jossa kaikki voittavat”, Pohjola sanoo.

Vesterinen sanoo, että he ovat pyrkineet tekemään kaiken pakkausta myöten niin, että vastuullisuus kestää tarkastelun. Uusiakin ideoita Falleroiden ympärille on muhimassa. Pohjola sanoo, että *Suomalainen menestysresepti* -kilpailusta alkanut tie elintarviketeollisuuden tuotekehittäjänä on vasta alussa.

”On ollut mahtavaa huomata, miten tuotteiden avulla voi vaikuttaa siihen, mitä perheissä syödään. Jos saan jonkun valitsemaan kasvisvaihtoehdon, se on itselleni suurin voitto.” ■

KEVÄÄN
DORO
MATKAPUHELIMET

Doro 8110
Tyylikäs, laadukkaalla kolmoiskameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu EVA käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. IP54 roiskevesi suojattu puhelin kestää käyttöä. Doron avunpyyntöpainike varmistaa, että apu on aina ulottuvilla. Väri: grafiitti. www.doro.fi

Doro 6041
Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus –toiminto, Bluetooth® ja turvaominaisuudet. Väri: punainen ja musta. www.doro.fi

Doro 1362
Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. taskulamppu, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: musta. www.doro.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Väriä ja terveyttä

Palkokasvien pienikin lisäys ruokavalioon on terveydelle hyödyllistä. Hyvä tavoite on syödä kaksi palkokasviateriaa viikossa.

Teksti **KRISTA KORPELA-KOSONEN** Kuva **NINNA LINDSTRÖM**

Palkokasveista eli pavuista, herneistä ja linsseistä valmistetut ruoat kasvattavat suosiotaan. Palkokasvien käyttö onkin entistä helpompaa, kun ruokakauppojen valikoimiin on tullut viime vuosina runsaasti lisää palkokasvituotteita.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan hernekeitto on yksi suomalaisten suosituimmista palkokasviruoista. Sen lisäksi meille maistuvat esimerkiksi linssikeitto ja falafelit sekä härkäpapua, soijarouhetta tai tofua sisältävät palkokasviruoat.

”Palkokasvien käytön lisäämisestä on hyötyä jokaiselle”, sanoo tutkijatohtori **Essi Päivärinta** Helsingin yliopistosta.

Palkokasvit ovat erinomaisia proteiinin lähteitä, joten niillä voi korvata punaista lihaa ruokavaliossa. Korvaus tuo hyötyjä sekä ravitsemuksen ja terveyden että ympäristön näkökulmasta.

”Palkokasvien tuotanto kuormittaa ympäristöä vähemmän kuin lihantuotanto”, Päivärinta kertoo.

PALKOKASVIT PARANTAVAT RUOKAVALION LAATUA

Palkokasvit ovat erinomaisia paitsi proteiinin myös kuidun lähteenä. Runsas kuidun saanti edistää suoliston hyvinvointia ja pienentää paksusuolisyövän riskiä. Suuri osa suomalaisista saa kuitua kuitenkin vähemmän kuin suositellaan. Kuitua olisi hyvä saada 25–35 grammaa päivässä.

”Jos söisimme palkokasveja sata grammaa enemmän joka päivä, saisimme suositellun määrän kuitua”, Päivärinta summaa.

Varsinkin kasvisvoittoisessa ruokavaliossa palkokasvit ovat hyvä raudan lähde. Ne sisältävät runsaasti myös B-vitamiineihin kuuluvaa folaattia,

jonka saannissa monilla suomalaisilla olisi parantamisen varaa.

Palkokasvit ovat vähärasvaisia, ja niiden rasva on laadultaan suositeltavaa pehmeää rasvaa. Helsingin yliopiston tutkimushankkeissa on havaittu, että ruokavalion punaisen lihan ja muiden eläinperäisten proteiinin lähteiden osittainenkin korvaaminen palkokasveilla parantaa koko ruokavalion rasvan laatua.

”Se on eduksi sydämelle ja verisuonille ja voi vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä”, Päivärinta sanoo.

VATSA TOTTUU PALKOKASVEIHIN PARISSA VIIKOSSA

Moni käyttäisi mielellään palkokasveja, mutta saa niiden syönnistä ikäviä vatsavaivoja. Oireita aiheuttavat palkokasvien kuituyhdisteet, joita suolistomikrobit käyttävät paksusuolessa hyödykseen. On yksilöllistä, miten hyvin vatsa sietää palkokasveja.

”Osalla ihmisistä herne aiheuttaa enemmän oireita kuin härkäpapu, mutta joillakin tilanne saattaa olla päinvastoin. Jos muut palkokasvit eivät käy, yleensä hyvin siedetty soijarouhe saattaa silti sopia. Oma sietokyky selviää kokeilemalla.”

Päivärinnan mukaan suolistomikrobistoa voi myös totuttaa erilaisiin palkokasveihin. Totuttelu kannattaa aloittaa parin ruokalusikallisen annoksilla muutaman kerran viikossa. Annoskokoa voi vähitellen kasvattaa. Useimpien ihmisten vatsa tottuu palkokasveihin 2–3 viikossa.

Vatsaoireita voi yrittää hillitä myös apteekissa myytävillä entsyymivalmisteilla. Ruokailun yhteydessä otettu valmiste pilkkoo palkokasvien kuituyhdisteitä, jotka aiheuttavat vatsavaivoja.

”Tulevaisuudessa markkinoille saatetaan saada palkokasvituotteita, joista oireita aiheuttavat yhdisteet on pilkottu jo elintarviketeollisuudessa valmistusprosessin aikana”, Päivärinta kuvailee käynnissä olevia tutkimushankkeita.

TAVOITTEEKSI KAKSI PALKOKASVIATERIAA VIIKOSSA

Ravitsemussuositusten mukaan palkokasveja olisi hyvä syödä noin desilitran verran päivässä. Toisaalta punaisen lihan käyttö olisi hyvä rajoittaa korkeintaan 500 grammaan viikossa.

”Tosi suuria terveyshyötyjä saisi jo sillä, että korvaisi kaksi liha-ateriaa viikossa palkokasviateriailla. Palkokasvien syöminen kannattaa aina. Niiden pienikin lisäys ruokavalioon on hyödyllistä”, Päivärinta kertoo. ■

Kokeile näitä

1 Korvaa ruokaohjeen jauheliha kokonaan tai osittain soija- tai härkäpapurouheella.

2 Pidä ruokakaapissa saatavilla papu- ja kikhernesäilykkeitä. Niitä on helppo lisätä esimerkiksi pata- ja kastikeruokiin.

3 Hyödynnä kaupan monipuolinen valmiiden ja puolivalmiiden palkokasvituotteiden valikoima. Helppokäyttöisiä pihvejä ja pyöryköitä löytyy sekä valmisruokahyllystä että pakastealtaasta.

4 Kokeile vaihtaa makkara leivän päällä esimerkiksi hernetahnaan tai hummukseen. Sitä on helppo valmistaa itse, ja valmiina hummusta saa ruokakaupasta.

5 Valmista ohukaiset vaihteeksi kikhernejauhoista ja tarjoile ne esimerkiksi omenahillon tai puolukkasurvoksen kanssa.

”Palkokasvien käyttö on entistä helpompaa.”

wilfa

Missä näet itsesi
viiden vuoden päästä?

Tässä.

Black Performance
(WSPL-3B)
249€

Tyylikäs premium kahvinkeitin.

- Baristojen suosima
- Täydellinen suodatus-lämpötila
- Uuttoajan säätö
- Irrotettava vesisäiliö
- Kokolasikannu

BEYOND EXPECTATIONS
SINCE 1948
5 VUODEN TAKUU

Kaikilla Wilfa kodinkoneilla
on **kestävä viiden vuoden takuu.**

PRISMA

teksti **SIRKKU SAARIAHO** kuvat **PÄIVI RISTELL**

HYVÄÄ HERKKUKUUTA!

Helmikuun alussa syödään runebergintorttuja ja kuun lopulla laskiaispullia. Food Market Herkun Bakeryn Herkkumestari Aki Laakkonen suosittelee myös mantelikroissantteja.

Aki Laakkonen on aina ollut kaupassa töissä, mutta Helsingin keskustan Food Market Herkun Bakeryssä Herkkumestarina vasta kaksi vuotta. "Se oli hyvä urasiirtymä. Olen innoissani uudesta tekemisestä ja kaikista tuotteista."

Rommilla vai punssilla? Mantelimassalla vai hillolla?
Runebergintorttujen ja laskiaispullien täytteet ovat niin makuasioita, että on mahdotonta nimetä asiakkaiden ehdotonta suosikkia. Molempien leivosten kysyntä alkaa hyvissä ajoin ennen sesonkia. Muutama vuosi sitten tulivat minirunebergit. Niitä menee paljon.

Helmikuussa taitaa olla monia herkkuraateja koolla?
Kyllä! Tiskillä huomaa, että monilla asiakkailla on oma makuraati. He tietävät lehtien makutestivoittajat ja valitsevat omaan maisteluunsa eri valmistajien runebergintorttuja tai laskiaispullia.

Mikä sesonkileivos vielä puuttuu?
Usein kysytään ruotsalaisuuden päivän, svenska dagenin, leivonnaista. Ehkä sellainen pitäisi olla.

Mitä uutta Bakeryssä on nyt?
Meillä on paljon pienten leipomoiden tuotteita. Esimerkiksi Eromangan piirakat ja Leibomo Limbun manchego- ja karpaloskonssit ovat mahtavia. Skonssit tulevat iltapäivällä ja loppuvat äkkiä. Le Moulinin mantelikroissantit ovat suussasulavia.

Vegaaniset ja gluteenittomat leivät ja leivonnaiset ovat iso trendi. Niiden valikoima on kasvanut kivasti.

Kerro jotakin, mitä asiakkaat eivät ehkä tiedä Herkku Bakerystä?
Bakery-osastolla siivutamme pyynnöstä melkein leivän kuin leivän. Se on kätevää varsinkin, jos leivässä on kova kuori. Kun kerran kokeilee, tulee melko varmasti uudestaan hakemaan siivutettua leipää.

Mitkä ovat henkilökohtaisia suosikkejasi?
Leipäsuosikkini on täysjyväkauraleipä. Pullista Patisserie Teemu Auran kardemummarahkapulla on suosikkini. Runebergintortussa saa olla punssia tai rommia. Laskiaispullani haluan vadelmahillolla. Kunnon kahvia pitää saada molempien kanssa. ■

TARJOA VIERAILLESI LEIVOSTEN MAISTELUMENU

- Leivosten maistelumenun idean olen oppinut asiakkailta. Se sopii kakun tilalle tai jälkiruuaksi.
- Valitse tiskiltä laatikollinen leivoksia, montaa eri laatua ja tyyliä. Tarjoile leivokset isolta vadilta. Jokainen saa leikata leivoksista mieleisiään palasia rohkeutensa ja mieltymystensä mukaan.
- Tarjoa leivosten kanssa kahvia, teetä tai kuohuviiniä.

Vinkki: Herkkumestari Aki Laakkonen

Kun omainen kuolee

Ensin järjestetään hautajaiset, sitten perunkirjoitus, ja välissä juoksevat pankkiasiat. Miten asiat pankin kanssa hoituvat parhaiten?

teksti **MARIANNA SALIN** kuvitus **PINJA MERETOJA**

S-Pankin asiantuntija **Emilia Simola** kertoo, miten S-Pankissa toimitaan. Muilla pankkiryhmillä voi olla hieman erilaisia käytäntöjä.

1 Mitä kannattaa tehdä pian sen jälkeen, kun omainen on kuollut?
Ensimmäisinä viikkoina vainajan omaiset voivat keskittyä hautajaisjärjestelyihin ja hoitaa vain juoksevat pankkiasiat, kuten laskut. Aivan ensimmäiseksi kannattaa kyllä tehdä osoitteenmuutos, jos vainajan koti jää tyhjäksi. Näin posti tulee sujuvasti sille, joka ryhtyy hoitamaan kuolinpesän asioita.

2 Miten pankki saa tiedon henkilön kuolemasta? Mitä siitä seuraa?
Digi- ja väestötietovirasto välittää tiedon pankkiin parissa viikossa. Tämän jälkeen S-Pankki lähettää vainajan osoitteeseen toimintaohjeet omaisille sekä saldotodistukset vainajan tileistä ja luotoista, joita tarvitaan viimeistään perunkirjoitusta laadittaessa. Myös osuuskauppa lähettää todistuksen osuusmaksusta perunkirjoitusta varten.

3 Mitä vainajan pankkipalveluille tapahtuu?
Pankki sulkee kortit ja poistaa kaikki käyttöoikeudet vainajan tileihin heti, kun se on saanut tiedon kuolemasta. Jos vainajan tilillä on myös toinen omistaja, tämä voi käyttää tiliä edelleen.

4 Kuka saa hoitaa kuolinpesän pankkiasioita ennen perunkirjoitusta?
Kukin kuolinpesän osakas saa yksin esimerkiksi maksaa kuolinpesän laskuja vainajan tililtä tai pyytää perunkirjoitukseen vaadittavia tietoja. Osa asioista vaatii kuitenkin kaikkien pesänosakkaiden suostumuksen. Kuolinpesän osakkaita ovat tässä vaiheessa vainajan virkatodistuksessa nimetyt perilliset ja puoliso.

5 Miten omainen voi maksaa kuolinpesän laskuja?
Kuolinpesän osakas voi toimittaa paperilaskut pankkiin maksettaviksi. S-Pankissa laskut voi tuoda asiakaspalvelupisteeseen tai lähettää allekirjoitettuina maksupalvelukuoressa. Pankki lopettaa vainajan tekemät e-laskutilaukset ja lähettää siitä ilmoituksen laskuttajille. Tämän jälkeen laskuttaja lähettää tavallisesti laskun muussa muodossa.

6 Mitä laskuja kuolinpesän tililtä voidaan maksaa?
Kuolinpesän tililtä voidaan maksaa vainajalle tulleita toistuvia laskuja, kuten sähkö- ja puhelinlaskuja, lainan lyhennyksiä ja korkoja sekä sairaala-, hautaus- ja muistotilaisuusmaksuja. Jos kuolinpesän tilillä ei ole tarpeeksi rahaa, kuolinpesän osakkaat voivat tallettaa tilille rahaa tai maksaa laskuja omista varoistaan. Maksetut maksut osoitetaan tosittein perunkirjoituksessa. Pankin kanssa voi myös sopia lainojen lyhennysvapaista.

→

posti

7 Milloin perunkirjoitus on hoidettava? Miten se muuttaa tilannetta?
Perunkirjoitus on hoidettava kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta, jollei haeta verottajalta jatkoaikaa. Perunkirjoituksen jälkeen kuolinpesän osakkaat voivat valtuuttaa yhden osakkaan jakamaan kuolinpesän varat osakkaille ja lopettamaan tilit. Selvyyden vuoksi suosittelemme lopettamaan vainajan kaikki pankkipalvelut. S-Pankissa tämä on helpointa tehdä varaamalla aika S-Pankin asiakaspalvelupisteeseen.

8 Mitä tapahtuu vainajan asiakasomistajuudelle?
Kuolinpesän osakkaat päättävät, siirretäänkö osuusoikeus toiselle henkilölle vai palautetaanko osuusmaksu. Asian voi hoitaa valtakirjalla perunkirjoituksen jälkeen asiakaspalvelupisteessä, mutta siirron saajan on oltava paikalla.

9 Miten pankkiasioiden hoitoa voisi helpottaa jo elinaikana?
Yleensä kuolinpesän pankkiasiat hoituvat melko helposti, mutta yllätyksiä voi tulla leskelle, joka menettää käyttöoikeutensa puolison tiliin. Kannattaa varmistaa jo elinaikana, että omat tulot tulevat omalle tilille. Jos käytössä on vain yhteinen tili, kannattaa varmistaa, että molemmat ovat sen omistajia. Lisäksi jokaisen on hyvä tehdä edunvalvontavaltuutus, jotta omat pankkiasiat hoituvat omien toiveiden mukaisesti myös siinä tapauksessa, että menettää kykynsä hoitaa niitä itse.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS KUNTOON AJOISSA – SIIS NYT

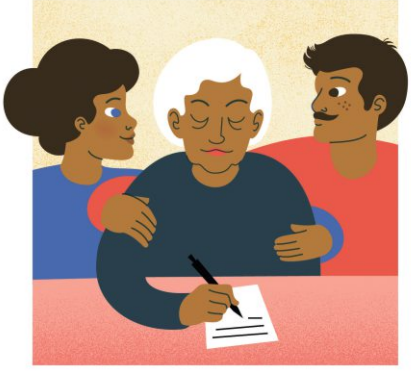
KUKA HOITAA ASIOITASI, jos et itse pysty? Monella on vastaus valmiina: puoliso, lapsi tai hyvä ystävä. Mutta pääseekö luottohenkilösi käyttämään pankkitiliäsi tai keskustelemaan lääkärisi kanssa? Ei, jollet ole valtuuttanut häntä ajoissa.

"Jos esimerkiksi muistisairaus on edennyt pitkälle, henkilö ei pysty hoitamaan pankkiasioitaan eikä hän ole myöskään kelpoinen laatimaan pätevää valtakirjaa", sanoo S-Pankin asiantuntija **Emilia Simola**.

Jos valtakirjaa ei ole, viranomainen päättää, kuka sairastuneen asioita hoitaa. Päätös edunvalvontaan määräämisestä kestää yleensä kauan, ja edunvalvojaksi valittu päätyy tiiviiseen raportointisuhteeseen viranomaisen kanssa.

"Edunvalvontavaltuutus on edunvalvontaa huomattavasti kevyempi järjestely, ja sen voi tehdä silloin, kun valtuuttaja on vielä voimissaan. Sen voi myös rajata koskemaan vain tiettyjä pankki-, terveys- ja verotusasioita."

JOS ESIMERKIKSI iäkkäät vanhemmat eivät ota edunvalvontavaltuutusta puheeksi, Simola kannustaa lapsia tarttumaan rohkeasti asiaan. Samalla lapset voivat laatia omat valtuutuksensa.



”Tavoitteena on varmistaa, että valtuuttajan tahto toteutuu.”

"Moni valitsee ensisijaisen ja ehkä toissijaisenkin valtuutetun perheenjäsenistä. Näiden lisäksi kannattaa valita perheen ulkopuolinen varavaltuutettu hoitamaan asioita, joissa esimerkiksi sisarusten edut saattavat olla ristiriidassa."

Osa varaa ajan juristilta, ja osa etsii valtuutuksen mallin netistä. Olennaista on, että valtuuttaja kysyy suullisesti luvan valtuutetuilta, ja pyytää valtuutukseen kahden todistajan allekirjoitukset. Moni antaa valtuutuksen valtuutetun säilytettäväksi, jotta tämä voi tarpeen tullen toimittaa sen vahvistettavaksi Digi- ja väestötietovirastoon lääkärin lausunnon kera.

LÄÄKÄRIN SELVITYS voi olla paikallaan myös valtuutusta laadittaessa etenkin, jos ilmassa on jo ollut lieviä merkkejä muistisairaudesta. Sivullisen on vaikea riitauttaa valtuutusta myöhemmin, jos lääkäri on vahvistanut, että valtuuttajan järki juoksi kirkkaasti valtuutuksen tekohetkellä.

"Tärkein tavoitehan on varmistaa, että valtuuttajan oma tahto toteutuu ja että asioiden hoitaminen on omaisille mahdollisimman helppoa."

Oli edunvalvontavaltuutus laadittu tai ei, moni ikäihminen saa läheisiltä apua pankkiasioissa.

"Kannattaa muistaa, että omia henkilökohtaisia pankkitunnuksia ei saa koskaan antaa toisen käyttöön missään pankissa eikä missään tapauksessa. Onneksi tilille on helppo järjestää käyttöoikeudet."

Kuusamolainen Maarit Korpua on hoitanut pankkiasioita sekä edesmenneen miehensä että appiukkonsa kuoleman jälkeen.

Kuva Eeva Mäkinen

MAARIT KORPUA, 48, TAKSIYRITTÄJÄ, KUUSAMO

Kuolemaan voi varautua ainakin hiukan

Mieheni kuoli 40-vuotiaana äkilliseen sairaskohtaukseen kymmenen vuotta sitten. Lapset olivat tuolloin 9-, 16- ja 18-vuotiaita. En ollut koskaan ajatellut, että joutuisimme yhtäkkiä valitsemaan heidän isälleen arkkua.

Meillä oli kuitenkin aina puhuttu raha-asioista ja riskeistä avoimesti, ja se auttoi, kun asioita piti alkaa järjestellä surun keskellä. Oli henkivakuutukset, lainaturvat sekä molemmilla omat käyttötilit, joilta olimme siirtäneet rahaa yhteiselle tilille juoksevia asioita varten.

HALUSIN HOITAA asiat nopeasti. Mieheni kuoli perjantaina, ja maanantaina kävin jo hautaustoimistossa ja pankissa. Käytin yhteistä tiliämme kuten ennenkin, mutta miehelle tulleet ja hautajaisiin liittyvät laskut vein pankkiin, ja ne maksettiin hänen tililtään. Asunto- ja autolainan lyhennykset pistettiin heti tauolle vakuutuskorvauksia odottamaan.

”Tärkein kontaktini oli henkilökohtainen pankkineuvojani.”

Melko pian aloin myös hoitaa perunkirjoitusta. Valitsemani asianajaja kehotti heti hakemaan verottajalta lisäaikaa, ja sain häneltä myös selkeän listan hoidettavista asioista. Hautaustoimiston virkailija puolestaan vinkkasi mieheni työpaikan ryhmähenkivakuutuksesta, jonka korvausta oli tajuttava hakea itse.

PANKKIASIOISSA TÄRKEIN kontaktini oli henkilökohtainen pankkineuvojani. Hänen kanssaan selvitin myös ainoan hankalan raha-asian. Olimme jossain vaiheessa yhdistäneet kaksi asuntolainaa, ja siinä kohtaa sopimuksesta oli tipahtanut ylimääräisen lainaturvan edunsaajien, siis minun ja mieheni, nimet. Tilalle oli tullut ’omaiset’, joita ovat myös lapsemme. Tämä monimutkaisti asioiden hoitoa. Nykyään tarkistan sopimukset entistä tarkemmin.

Mieheni kuolemasta seurasi myös se, että minusta tuli alaikäisten lasteni edunvalvoja, mikä tarkoitti jonkin verran raportointityötä.

Pari vuotta sitten olin juuri vapautumassa siitä, kun nykyisen mieheni isä kuoli yllättäen. Mieheni valtuutti minut asianhoitajaksi.

Appi oli järjestelmällisenä miehenä esitellyt meille mapin, johon hän oli koonnut kaikki tärkeimmät sopimukset, ja sillä pääsin hyvään alkuun. Pankkiasiat osoittautuivat kuitenkin hankaliksi, koska laskut olivat tulleet e-laskuina.

LOPULTA SAIN pankin avustuksella muutettua laskut paperilaskuiksi, ja pystyin lähettämään niitä maksupalveluun. Eiväthän ne kaikki kerenneet ihan ajoissa, mutta laskuttajat kyllä ymmärsivät.

Surun keskellä, uudessa tilanteessa ja vieläpä vieraassa pankissa olisi suuri apu, jos henkilökohtainen tapaaminen pankkineuvojan kanssa järjestyisi helposti.” ■

Bonusrahoilla ostetut rannekorut viimeistelevät Mervi Pasasen rautakautisen asun. Korujen esikuvat löydettiin 1970-luvulla arkeologisissa kaivauksissa.

teksti **KAISA HAKO** kuva **TOMMI MATTILA**

Rautakauden emäntä viimeisteli asunsa koruilla

Mervi Pasanen osti Bonuksilla rannekorut, joilla hän elävöittää tuhannen vuoden takaista pukeutumisperinnettä.

Kimaltavat aarteet olivat käden ulottuvilla, mutta **Mervi Pasasella** ei ollut kukkarossaan yhtään käteistä.

Lahtelaisnainen oli osunut elokuisella työreissullaan Hollolan Vanhalle Kunnantuvalle, jossa myytiin käteisellä paikallisen kotiseutuyhdistyksen tuotteita. Historiallisen pukeutumisen asiantuntijana Pasanen tunnisti heti, että hopeoidut rannekorut oli valmistettu tuhatvuotisen mallin mukaisesti. Samanlaisia koruja oli kantanut emäntä, joka oli haudattu rautakaudella Hollolan Kirkkailan kalmistoon.

Pasanen halusi hankkia kaksi rannekorua, mutta lähimmälle pankkiautomaatille oli matkaa kahdeksan kilometriä.

”Mikset nosta Salen kassalta rahaa?” tiedusteli Kunnantuvan henkilökunta.

”Voiko niin tehdä”, Pasanen hämmästyi.

Salen kassahenkilö vahvisti, että nosto onnistuu. Bonustilillä oli riittävästi katetta koruihin, jotka maksoivat 120 euroa.

Pasanen kertoo, ettei hän yleensä muista seurata Bonuksien kertymistä, joten tili tuottaa välillä mukavan yllätyksen.

”Kerran joulun alla löysin tililtä neljäsataa euroa. Se tuntui joululahjalta”, hän muistelee.

KORUJEN HANKKIMINEN oli hieno hetki, sillä ne täydentävät villaisen muinaisasun, jonka Pasanen on itse valmistanut arkeologisten kaivausraporttien pohjalta. Hän pukee korut hihojen päälle, kuten hollolalainen emäntäkin aikoinaan teki.

”Alkuperäisten korujen arvellaan olevan paikallista tekoa. Ne on tehnyt taitava koruseppä”, Pasanen kertoo.

Historiallisten tekniikoiden käsityömestarina ja tietokirjailijana Pasanen tietää tarkasti, mitä rautakaudella ja keskiajalla puettiin ylle. Hän omistaa vapaa-aikansa historian elävöittämiselle sekä yhteistyölle arkeologien kanssa. Koti pursuaa hänen valmistamiaan pukuja, joiden materiaalit ja tekniikat noudattavat tarkasti hautalöytöjen esikuvia. Pasasella on myös useita virallisia muinaispukuja, jotka ovat tiedeyhteisön vahvistamia rekonstruktioita tiettyjen rautakauden hautojen asuista.

”Alkuperäisten korujen arvellaan olevan paikallista tekoa.”

MUINAISVAATTEIDEN LUMO piilee niiden upeissa materiaaleissa, koristeluissa ja yksityiskohdissa, mutta myös niihin uhratussa ajassa.

”Yhteen vaatekappaleeseen saattaa mennä kolmesataa työtuntia. Kun asu on yllä, tulee aivan eri tunne kuin nykyaikaisissa vaatteissa. Pää nousee pystyyn, ryhti oikenee”, Pasanen kuvailee.

”Kuin kantaisi timantteja.” ■

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. Vuoden aikana asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 169 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi

Tavallista lennokkaampi

Helsingin Radisson Blu Royal -hotellin ainutlaatuisella näköalahissillä pääsee suoraan baariin, jossa tarjoillaan huumorilla höystettyjä cocktaileja. Ja onpa hotellin käytävillä vilahdellut aikoinaan maailmanluokan tähti Luciano Pavarottikin pyyhe kaulassa.

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

Huoneiden elegantit sisustukset on suunnitellut sisustusarkkitehti Vertti Kivi.

Hotellin ikkunoista avautuvat Kampin urbaanit maisemat.

Kun legendaarinen oopperalaulaja **Luciano Pavarotti** yöpyi tässä hotellissa, ei kyseessä ollut mikä tahansa rutiinivierailu. Italialaisen tähtitenorin saapuessa hotelliin paikalla oli vastaanottokomitea. Laulajan käyttöön järjestettiin oma hissi. Kaiken lisäksi hänelle oli rakennettu sviittiin toiveiden mukaan oma keittiö.

”Pavarotti toi mukanaan oman kokin ja keittiöhenkilökunnan”, **Anna Vunneli** kertoo. Hän on Helsingin Kampissa sijaitsevan Radisson Blu Royalin hotellipäällikkö.

Pavarotti yöpyi hotellissa vuonna 1999, jolloin hän esiintyi Hartwall Arenalla. Legendaarinen oopperatähti oli tuolloin 63-vuotias. Hotellissa ollessaan hän pysyi sviitissä lähes koko ajan, eikä häntä juuri nähty hotellin käytävillä, paitsi kerran pyyhe kaulan ympärillä. Ilmeisesti laulaja suojeli sillä kallisarvoista ääntään.

Ja miksi Pavarottin olisi tarvinnutkaan poistua huoneestaan – korjaan: sviitistään – kun täällä on tilaa vaikka koko suvulle. Tiedän sen, koska tänään täällä yövyn minä.

Radisson Blu Royal -hotellin Royal Suite -sviitissä on valtaisa olohuone, makuuhuone, parveke, vaatehuone, kaksi vessaa ja kutsuva spa-osasto, johon kuuluu poreallas sekä pyöreäseinäinen sauna.

”Tulee tunne, että olisin visiitillä suuressa maailmassa.”

Pavarottin käyttämää keittiötä ei enää ole, vaan sen paikalla on uutuuttaan hohtava keittonurkkaus. Minäkin voisin keitellä täällä omat pöperöni. Kun mukaan ei kuitenkaan sattunut omaa kokkia, lähdenkin tästä hotellin näköalahissillä alakerran ravintolaan.

Ja stop tähän hissiin! Nämä hotellin hissit ovat nimittäin pienimuotoinen nähtävyys.

”Täällä oli yhdet kaupungin ensimmäisistä näköalahisseistä”, Anna Vunneli kertoo.

”Vieläkin ihmiset ihastelevat, kun täällä laskeudutaan suoraan lasihissillä baariin. Hotellin asiakkaat tapaavatkin vitsailla, että tarvitsee vain löytää hissi, niin jo pääsee baariin.”

Jotain hienoa ja ylentävää näköalahisseissä on. Näillä matkatessa tulee tunne, että olisin visiitillä suuressa maailmassa.

KUN VALKOINEN hotelli valmistui keskelle Kamppia vuonna 1991, se sai nimekseen SAS Royal. Nimensä mukaisesti se kuului SAS-lentoyhtiöön, ja yhteys lentomaailmaan näkyi hotellissa.

”Jos katsoo hotellia lentokoneen perspektiivistä, rakennuksen muodoissa voi nähdä muistumia lentokoneista – siiven ja lentokoneen kaarevia muotoja”, Anna Vunneli kertoo.

→

Royal Suiten terassi on kookas ja komea.

Hotellihuoneiden suuret, kutsuvat sängyt on pedattu laadukkailla puuvillaisilla liinavaatteilla.

Hotellin uudistuksen yhteydessä Yrjö Kukkapuron designtuolit verhoiltiin uudelleen.

Pyöreäseinäinen sauna on Royal Suiten erikoisuus.

Juhlahetki juuri avatussa hotellissa.

Tarjoilija herkullisen jälkiruokapöydän ääressä 1990-luvulla.

Aerobickin maailmanmestari Tuuli Matinsalo esiintyi hotellissa 1990-luvulla.

Hohdokkaasti pukeutuneita työntekijöitä hotellin avaamisen aikoihin. Varsinkin vastaanottovirkailijoiden asuihin haettiin vaikutteita lentomiehistöjen univormuista.

”Hotellissa asiakkaita yritetään auttaa ihan kaikessa.”

Oman mausteensa hotellin arkkitehtuuriin tuo sen takana oleva juutalainen synagoga.

”Hotelli on kahdessa osassa, ja niiden välissä on lasinen osa, jotta juutalainen synagoga näkyy hotellin siipien välistä kaupungille”, baarimestari **Hannele Hukkanen** kertoo. Hän on ollut talossa töissä alusta alkaen, jo 30 vuotta.

Tämän SAS Royal-ketjun ensimmäisen Suomen hotellin suunnitteli arkkitehti **Ilmo Valjakka**.

”Sen erikoisuuksiin kuului se, että vastaanotossa oli check-in SAS:in lennoille. Matkalaukut jätettiin hotellin vastaanottoon, josta ne toimitettiin lentokoneeseen”, Anna Vunneli kertoo.

Vastaanoton henkilökunnan ensimmäisissä työvaatteissa oli lentoyhtiöiden univormujen henkeä. Ne muistuttivat lentokapteenien takkeja, vaikka olivatkin viininpunaiset.

Tanskalais-ruotsalais-norjalaisen SAS-lentoyhtiön tyyliin sopi myös hotellin aulatiloihin luotu tanskalaistyylinen kävelykatu, jota kutsuttiin Kööpenhaminan kuuluisan kävelykadun mukaan Strögetiksi.

”Kävelykadulla tarjoiltiin uutuutena tanskalaistyylisiä voileipiä, smörrebrödejä”, kertoo Hannele Hukkanen.

Alussa hotellin johtajat olivat ulkomaalaisia.

”Ajattelin, etten pääse töihin baarimestariksi, kun en puhunut ruotsia ja olin nainen. Mutta kun hotelli avattiin, kaikki baarin työntekijät olivatkin naisia lukuun ottamatta pääbaarimestaria.”

Se oli siihen aikaan poikkeuksellista.

Hukkasen työpaikan eli aulassa sijainneen baarin vieressä oli korkeatasoinen Johan Ludvig -pihviravintola.

Nykyisen Radissonin ravintolan nimi on Bistro Johan. Se valittiin S-ryhmän vuoden 2020 bistroksi.

Myös Hukkanen on tehnyt hyvää työtä. Hän ylsi äskettäin finaaliin *Aromi*-lehden järjestämässä *Pro palkinto* -kilpailussa baarimestarien kategoriassa. Kisaan oli ilmoitettu 7 000 ihmistä, joten finaalipaikka oli komea saavutus.

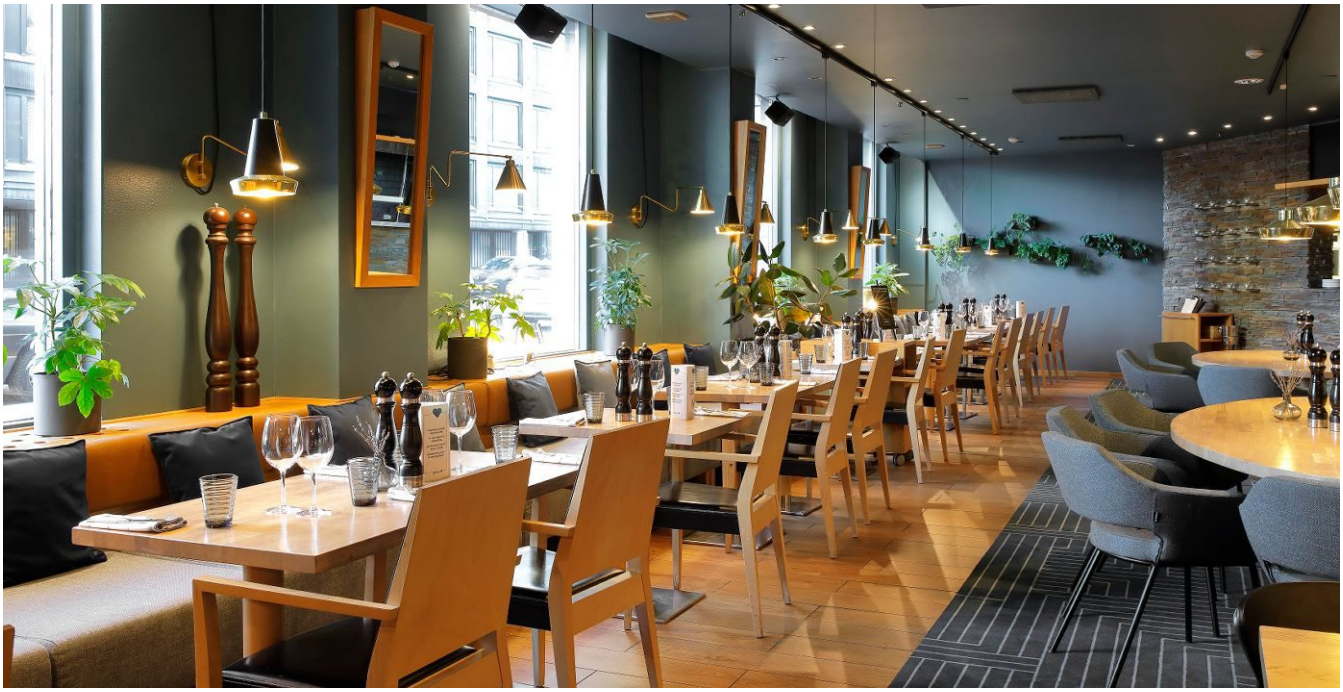
Että kyllä tässä hotellissa mahtavia cocktaileja saa.

”Ja höystämme drinkit leppoisalla huumorilla”, Hukkanen lupaa. →

Hotellin baarissa tehdään kehuttuja cocktaileja, jotka höystetään huumorilla.

RADISSON BLU ROYAL HELSINKI

- SAS Royal -hotelli valmistui vuonna 1991. Hotellin suunnitteli Arkval-arkkitehtien Ilmo Valjakka.
- Hotellissa on 261 huonetta, joista kahdeksan on erikokoisia sviittejä.
- SAS Royal muuttui Radisson Blu Royal -hotelliksi vuonna 2009.
- Helsingin Radisson Blu Royal on Suomen ensimmäinen Radisson Blu -hotelli, ja kaupungin ensimmäinen Radisson saa aina nimen Royal.
- Hotellin kaikki huoneet, ravintola ja aula on uudistettu. Työt valmistuivat vuoden 2019 lopussa. Uudistuksen suunnitteli Vertti Kivi.
- The Suite on yksi Helsingin suurimmista sviiteistä. 184 neliön sviittiä käytetään myös tilaisuuksiin, kokkareihin ja majoituksiin. Siellä on iso spa-osasto ja sauna. Saunan lauteilta voi katsella televisiota isolta ruudulta tai seurata esimerkiksi sviitin puolella tapahtuvaa johtoryhmän esitystä.



Hotellin viihtyisän Bistro-ravintolan ikkunoiden takana sykkii pääkaupungin vilkas elämänmeno.

”Halusimme säilyttää huoneuudistuksessa oman leimamme.”

SUURI HUONEUUDISTUS valmistui vuoden 2019 lopussa, juuri ennen koronaa. Uudistuksen suunnitteli **Vertti Kivi**, yksi maamme johtavista sisustusarkkitehdeistä. Remontissa huoneiden taso nostettiin uusiin korkeuksiin – jos entisessä lentohotellissa tällainen vertaus sallitaan.

”Halusimme säilyttää huoneuudistuksessa oman leimamme. Royal on ollut nordic-tyylin edelläkävijä. Huoneita yhdistää skandinaavinen tyyli ja laadukkuus”, Vunneli sanoo.

Käytävien tyylikkäät matot ja tunnelmallisen valaistuksen on suunnitellut Vertti Kivi. Nerokas valaistuksen käyttö jatkuu huoneissa.

Huoneissa olevat designklassikot, **Yrjö Kukkapuron** suunnittelemat keinutuolit, ovat alkuperäistä sisustusta vuodelta 1991. Uudistuksessa ne kunnostettiin ja verhoiltiin uudelleen.

”Meidän asiakkaamme tunnistavat Kukkapuron designin”, Hannele Hukkanen sanoo.

HOTELLI EI OLE VAIN nukkumista, syömistä tai juomista varten. Vuosien mittaan täällä on järjestetty myös paljon tapahtumia.

Kun Ford Mondeo lanseerattiin Radissonissa, kaikki oli tilaisuuden teeman mukaan lilaa, aula ja drinkitkin. Uusi Ford ajettiin sisään hotelliin. Ja kun muodin vastuullinen verkkokauppa IVALO.com esittäytyi hotellissa pari vuotta sitten, vastaanottoon rakennettiin brändille oma popup-kauppa.

Silti Radisson Blu Royalin tärkein aarre on sen henkilökunta.

”Ilman henkilökuntaa hotelli on vain seinät”, Hannele Hukkanen sanoo.

Radissonissa on paljon kanta-asiakkaita, jotka tulevat henkilökunnan takia.

Eräskin Itä-Suomesta kotoisin oleva miesasiakas tuo aina saapuessaan – lähes viikoittain – vastaanoton henkilökunnalle kimpun ruusuja. Ne laitetaan esiin vastaanoton tiskille.

Sitten on jouluperhe, joka asuu hotellissa aina jouluisin. Perheen tytär on viettänyt täällä joulut vauvasta saakka, ja nyt teini-ikäisenä hän on ollut hotellissa työharjoittelussa.

Ennen pandemiaa 80 prosenttia asiakkaista oli ulkomaalaisia, suurin osa muista Pohjoismaista. Viime aikoina valtaosa matkalaisista on ollut suomalaisia. Vaikka bisnesmatkustus on pandemian vuoksi vielä pientä, monet kanta-asiakkaat ovat palanneet.

Tässä hotellissa asiakkaita yritetään auttaa ihan kaikessa. Eräs amerikkalainen IT-miljonääri vietti polttareitaan Suomessa ja yöpyi hotellissa pari vuotta sitten. Hän tilasi menopelikseen pinkin limusiinin. Sellaista ei Suomesta löytynyt. Hotellin henkilökunta harkitsi limusiinin maalaamista. Onneksi miljonäärille kelpasi lopulta musta limusiini.

”Meidän hotellimme on Euroopan ja Lähi-idän Radissoneista kymmenen parhaan joukossa palvelussa ja yleisarvosanassa”, Anna Vunneli kertoo.

Henkilökunnan asenne on poikkeuksellinen:

”Meillä on jo vuosia ollut *Yes I can* -palveluasenne. Vaikka heräisimme kesken uniemme, vastaisimme ensimmäiseksi ”*Yes I can*” *(Kyllä onnistuu)*”, Hannele Hukkanen sanoo ja nauraa. ■

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

PHILIPS

Male grooming

Trimmaa, muotoile ja aja

QP2520/20
OneBlade
29,90

QP2620/20
OneBlade
Face & Body
39,95

QP6530/15
OneBlade Pro
68,95

Muista myös vaihtoterät
Alkaen
16,95

Kasvoillesi

Vartalolle

Yksilöllistä parranajoa jokaiseen tarpeeseen

59,95

S1333/41
- Johdolliseen ja johdottomaan käyttöön
- Vesipestävä

79 ERÄ

S5466/18
- Kuiva- tai märkäajoon
- 360 asteen myötäilevät ajopäät takaavat miellyttävän parranajon
- ComfortTech-terät

SkinIQ – Edistyksellinen ihonsuojaus

SkinIQ technology

179

S7782/53
- Hellävarainen ihoa suojaava pinnoite, vähentää kitkaa iholla
- Tehokas puhdistuskapseli puhdistaa ja voitelee koneen minuutissa

*Tarkista saatavuus Prisma.fi, valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

wilfa

ARKIAAMUJEN PELASTAJAT
VIIDEN VUODEN TAKUULLA!

Valmistaa suosikkismoothiesi tai vaikkapa jääkahvin vaivatta. 1000W teho, säädettävä nopeus, sykäysohjelma sekä valmiit ohjelmat smoothielle ja jäänmurskaukseen.

Tehokas, helppokäyttöinen kauniin valkoinen tehosekoitin jossa 1200W teho, säädettävä nopeus, erillinen sykäystoiminto ja puhdistusohjelma.

Huippuvoimakas 1800W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Tyylikäs teräsrunko, säädettävä nopeus ja puhdistusohjelma. Käytännöllinen kuumuutta kestävä kannu.

BEYOND EXPECTATIONS
SINCE 1948
5
VUODEN TAKUU

XPLODE 2GO
(WX-2GO)
22,95€

2Go-pullo ja terä XPLODE -sarjan tehosekoittimiin

PRISMA

OlutHuone Kaislassa on Suomen suurin olutvalikoima. Tarjolla on reilusti yli 200 eri olutta.

Oluen juhlaa

Oluen harrastajilla on juhlan aika: valikoimaa riittää niin perinteisen lagerin kuin hapanoluiden ystäville. Suurin nousu on alkoholittomien myynnissä.

teksti **NINA RIIHIMAA** kuvat **MIKKO HANNULA**

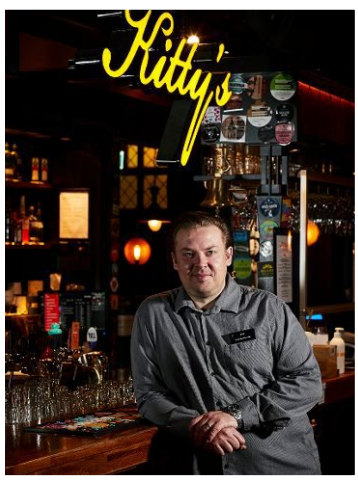
EIKÖ 31 VUOTTA ole yhtä hyvä syy juhlaan kuin 30 vuotta? HOK-Elannon OlutHuone-ketju täytti viime vuonna pyöreitä vuosia, mutta kemut jäivät koronan jalkoihin.

Suomalaisia oluen ystäviä on hellitty viime aikoina: valikoimat ovat kasvaneet merkittävästi, ja monet uusista oluista tulevat suomalaisista panimoista. Esimerkiksi OlutHuone Kaislan hanaoluista noin puolet on kotimaisia. Erikoisuuksia kaipaaville tulee jatkuvasti uutta maisteltavaa. Maistelu kiinnostaa monia, ja asiakkaat ovat mieltyneet desilitroittain ostettaviin oluisiin.

Viime vuosina suosiossa olleet sour-hapanoluet kiinnostavat edelleen. Nyt tilataan varsinkin marjoilla maustettuja soureja. Myös perinteiset vaaleat lagerit nostavat uudestaan päätään. Lagereista onkin ennustettu tulevien vuosien yhtä oluttrendiä. Voimakkaasti humaloidut ja vahvat ipa-oluet eivät jääneet vain hetken huumaksi, vaan ne ovat tulleet jäädäkseen.

Alkoholittomien oluiden kysyntä on kaikkein suurimmassa nousussa, ja panimot ovat vastanneet kysyntään. Maku on saatu vastaamaan muita oluita. OlutHuoneissa on tyypillisesti tarjolla kymmenkunta erilaista alkoholitonta olutta. Myös ykkösoluiden kysyntä kasvaa. ■

PETRI LOPONEN, RAVINTOLAPÄÄLLIKKÖ, OLUTHUONE KAISLA
"Vahva saksalainen dobbelbock Paulaner Salvator on todellinen talviklassikko. Salvatorin pehmeän maltainen maku lämmittää mukavasti, kun katsoo sisältä ikkunasta ulkona putoilevia lumihiutaleita. Alkoholittomista oluista Kaislassa suosituin on Laitilan Kukko IPA. Siinä on riittävästi ipoille tyypillistä katkeruutta ja täyteläisyyttä."



HEIKKI EKHOLM-RÖYTI, RAVINTOLAPÄÄLLIKKÖ, OLUTHUONE KITTY'S PUBLIC HOUSE
"Suosittelen kokeilemaan Kitty'sin valikoimassa olevaa real alea hanasta. Se on ravintolassa kypsytetty tuoreolut, joka pumpataan hanasta käsin ilman hiilidioksidia. Kaikki maut ovat hyvin esillä ja hedelmäisyyttä on rutkasti. Hanassa on saatavuuden mukaan joko brittiläistä tai suomalaista real alea. Alkoholittomista suosittelen Nøgne Ø:n Lime Infused alea."

MATTI OLLIKAINEN, RAVINTOLAPÄÄLLIKKÖ, OLUTHUONE KONEPAJA
"Talven pimeyteen ja kylmään tuo lämpöä vahva ja tummanpuhuva portteri tai stout. Oma suosikkini on Thornbridge Breweryn Pardus. 0,44 litran tölkistä tarjoiltava hyvärunkoinen Pardus sopii hitaaseen nautiskeluun ja jälkiruoaksi. Alkoholittomista ykkönen on mielestäni To Ø:n Implosion. Sen maku ei kalpene alkoholia sisältäville oluille."

nicorette®

saavuta jotain suurenmoista

Valitse makusi

Nicorette® lievittää tupakanhimoa

NICORETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille.

Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy FI-NI-2100139 12/2021 © McNeil 2021

KUKA?
Keravalainen Janne Tihtonen työskentelee keittiöpäällikkönä Sokos Hotel Presidentissä Helsingissä.

UTELIAS UUDEN OPPIJA

Keittiöpäällikkö Janne Tihtonen, 38, korostaa työilmapiirin merkitystä. Hänen mukaansa keittiön hyvä tunnelma maistuu myös asiakkaan lautasella.

teksti **ANU VALLINKOSKI** kuva **JUHA SALMINEN**

Kun Janne Tihtonen menee ravintolaan syömään, hän tilaa annoksia, jotka eivät kuulu hänen omiin bravuureihinsa. "Haluan katsoa, mitä kollegat tekevät eri tavoin."

TEINI-IÄSSÄ HAAVEILIN seuraavani isäni jalanjälkiä rakennusalalle. Vanhemmat kuitenkin suosittelivat siistiä sisätyötä. Ruoasta innostuin ollessani leipomossa työharjoittelussa ja apupoikana. Tie vei ammattikouluun ravintolalinjalle. Olen opiskellut myös restonomiksi.

OLEN TYÖSKENNELLYT alalla 25 kesää. Olen laittanut ruokaa sekä pienille seurueille että sadoille ruokailijoille. Tutuksi ovat tulleet niin McDonaldsin, puolustusvoimain kuin fine dining -ravintoloiden keittiöt. En ole koskaan vaihtanut työpaikkaa siksi, että olisi ollut huono olla, vaan siksi, että näkisin ja oppisin uutta.

KEITTIÖPÄÄLLIKÖN TYÖ ON ihmisten johtamista, yhteistyötä asiakkaiden ja tavarantoimittajien kanssa sekä tulevan suunnittelua. Arkiaamuni aloitan keittiöllä ravintolan aamuvuorolaisten kanssa. Käymme läpi päivän kulun, laitamme aamiaista ja maistelemme päivän lounasruoat. Ja aina kun tarjoutuu tilaisuus, tartun yhä kauhan varteen.

PARASTA TÄSSÄ TYÖSSÄ ON se, että aina voi oppia uutta ja kehittyä vielä paremmaksi. Toinen parhaita puolia on se, miten esihenkilönä pääsen jakamaan omaa osaamistani ja kokemustani alalle tuleville nuorille.

RAVINTOLATYÖSSÄ OPIN PAIKKA on minulle ollut suurten asiakasmäärien hallinta. Siirryin vastikään keittiömestarin paikalta keittiöpäälliköksi. Ennen valmistin annoksia yksi tilaus kerrallaan, nyt pitää miettiä tuhannen hengen aamiaista tai 500 hengen lounasta.

HARVA ULKOPUOLINEN ymmärtää, miten monipuolista ravintolatyö on. Se ei ole vain ruoan laittamista ja asettelua lautaselle. Se on myös raskaiden perunasäkkien kantamista, siivoamista, tavarantilausta, paperityötä ja paljon muuta. ■

"Mies toimii kaikessa typeryydessään usein eri tavalla kuin nainen", toteaa Matti Eve. Hän on ollut kuusi vuotta vapaaehtoistyössä pienen pojan mies-kaverina.

Mieskaveri antaa miehen mallia

Matti Eve on ollut viidesluokkalaisen Vincentin mieskaveri kuusi vuotta. Yhdessä on vaihdettu auton renkaita, käyty kalalla ja kohdattu elämän ikäviäkin hetkiä.

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuvat **TOMMI MATTILA**

Sen iltapäivän **Matti Eve** muistaa edelleen tarkasti. Marraskuun pakkaset olivat juuri saapuneet, kun hän tapasi ensimmäistä kertaa **Vincentin** Lahdessa perhepuistossa. ”Vinski” oli tuolloin kuusivuotias eskarilainen.

Yhteinen tekeminen löytyi heti.

”Leikkipuiston viereinen pieni lampi oli juuri jäätynyt. Heittelimme siihen kiviä ja yritimme rikkoa jäätä yhdessä. Ja symbolisesti se jää rikottiinkin”, Matti muistelee nyt, kuusi vuotta myöhemmin.

Hän on ollut mukana Lahden ensi- ja turvakodin Mieskaverittoiminnassa sen alusta saakka. Ennen Vincentiin tutustumistaan Matti oli käynyt mieskaveriksi valmistavan kurssin ja kuullut, että hänen kaltaisistaan miehistä oli suuri pula. Vapaaehtoisia aikuisia miehiä tarvittiin kavereiksi lapsille, joiden elämässä ei ollut isää tai muita miehiä.

”Ongelman laajuus valkeni minulle kurssilla. Se, kuinka paljon Päijät-Hämeessäkin on isättömiä lapsia, jotka eivät pääse tekemään kenenkään kanssa niitä asioita, joita miehet tavallisesti tekevät.”

Sellaisia asioita Matti ja Vincent ovat tehneet yhteisten vuosien aikana paljon. Alusta saakka oli selvää, että tapaamiset eivät olisi aina erityisiä juhlahetkiä, vaan osa lapsen arkea.

”Alkuvaiheessa saatoimme käydä lasten seikkailupuistoissa, aivan kuten Vinski kävi äitinsäkin kanssa. Mutta aika nopeasti mukaan tuli arkisia asioita kuten auton pesemistä, renkaiden vaihtoa ja kalassa käyntiä. Tarkoitus ei ole, että kaksi kertaa kuussa lapsella on minun kanssani huvipuisto- tai pelipäivä ja loppu on arkea”, Matti kuvaa.

Heti alkuun hän myös sopi Vincentin äidin **Minnan** kanssa samat kasvatustavat ja säännöt kuin mihin poika on kotonakin tottunut.

”En silti ole missään nimessä sijaisisä, vaan kaveri, jolta Vinski on saanut miehen mallia.”

”On ollut hienoa seurata Vinskin kasvua.”

KUUSI VUOTTA on pitkä aika pienen pojan elämässä. Siinä ajassa myös Matti on päässyt näkemään Vincentin kasvun eskarilaisesta viidesluokkalaiseksi.

Jotkut hetket ovat jääneet erityisesti mieleen. Sellainen oli esimerkiksi Vincentin ensimmäinen käynti uimahallissa miesten puolella. Aiemmin hän oli käynyt uimassa äidin ja isoäidin kanssa.

”Aikuisesta pieneltä tuntuva asia voi olla lapselle äärimmäisen suuri. Muistan edelleen, miten pikkupoika tuntui kasvavan kuin silmissä. Hän oli tullut omiensa joukkoon.”

Matti haluaa antaa kiitosta myös Vincentin äidille, joka aikanaan lähti hakemaan lapselleen mieskaveria.

”Hän on äärimmäisen viisas nainen, kun on nähnyt, mitä se pojalle voi tarkoittaa. Kun tapasin Vinskin, edes eskarissa ei ollut yhtään miesohjaajaa miehen malliksi. Mies toimii kuitenkin kaikessa typeryydessään usein eri tavalla kuin nainen.” →

"Vincentille on löytynyt hyvin aikaa, kun omia lastenlapsia ei ole vielä siunaantunut", Matti Eve miettii.

MIESKAVERITOIMINTA

- Mieskaveri toimii kaverina lastaan yksin kasvattavan äidin lapselle. Kyse ei ole tukihenkilötoiminnasta, vaan vastavuoroisesta pitkästä kaveruudesta.
- Päijät-Hämeen alueella mukana on noin 25 mieskaveria sekä 35 poikaa ja tyttöä. Miehiä tarvittaisiin paljon lisää: 20 lasta jonottaa tällä hetkellä kaveria pelkästään Päijät-Hämeen alueella.
- Mieskaveriksi pääsee käymällä kurssin, joita järjestetään neljä kertaa vuodessa.
- Tyypillisimmin kaveriparit tapaavat pari kertaa kuukaudessa. "Pienellä vapaaehtoisen työn määrällä saadaan aikaan valtava apu", mieskaveritoiminnan ohjaaja **Susanna Tinnilä** Lahden ensi- ja turvakoti ry:stä sanoo.
- Lapset ovat 4–18-vuotiaita, mutta monien ystävyys säilyy aikuisuuteen."Jotkut toiminnassa mukana olleet ovat jo aikuisia ja heillä on omia lapsia, mutta he käyvät yhä lounaalla mieskaverinsa kanssa", Tinnilä kertoo.
- Mieskaveritoiminta sai alkunsa vuonna 1992 yksin lastaan kasvattavien äitien ideasta. Valtakunnallisena taustayhteisönä toimii Pienperheyhdistys.
- Päijät-Hämeessä toiminta on saanut Kannustajat 2021 -tukea Hämeenmaan osuuskaupalta.

Lisää tietoa toiminnasta osoitteessa www.mieskaverit.fi

”Aikuisesta pieneltä tuntuva asia voi olla lapselle äärimmäisen suuri.”

Matin mukana Vincent pääsi ensimmäistä kertaa esimerkiksi jalkapallo- ja jääkiekko-otteluihin. Vuosi sitten hän aloitti itsekin jalkapalloharrastuksen, ja nykyään Mattikin kuljettaa poikaa treeneihin.

”On ollut hienoa seurata Vinskin kasvua ja kehitystä. Etenkin jalkapallon myötä hänen itseluottamuksensa on kasvanut valtavasti ja hänestä on tullut paljon reippaampi.”

Tummaihoisen Vincentin myötä Matti on joutunut kohtaamaan myös rasismin, joka ei aiemmin ole koskettanut hänen elämäänsä. Yksi ikävistä hetkistä jäi mieleen pitkäksi aikaa. Matti ja Vinski olivat tulossa kirjastosta ja matkalla huoltoasemalle syömään ruisleivät ja juomaan pillimehut.

”Se oli meillä traditio alusta saakka, että käymme huoltoaseman kahvilassa tapaamisen päätteeksi. Vinski halusi usein pienenä pitää kävellessä kädestäni kiinni, koska häntä vähän jännitti kulkea ihmisten ilmoilla”, Matti muistelee.

Huoltoaseman kulmalla se tapahtui. Paikalla notkuvasta poikaporukasta yksi huusi kovaan ääneen rasistisia sanoja Matille ja Vincentille.

”Häkellyin täysin. En osannut muuta kuin kääntyä ympäri ja katsoa huutajaa syvälle silmiin. Sitten sanoin Vinskille, että olen tosi pahoillani. Jatketaan matkaa, meidän ei tarvitse kaikkea kuunnella.”

Matti sanoo miettineensä jälkikäteen pitkään, toimiko oikein.

”Ehkä olisin provosoitunut ja ollut törkeämpi, jos minun ei olisi tarvinnut miettiä, mitä Vinski näkee ja kuulee. Toisaalta uskon, että viha ei poistu vihaamalla. Hirveintä oli, että näin, miten ne sanat sattuivat pieneen poikaan.”

MATTI ON SAANUT houkuteltua myös ystäviään mukaan toimintaan. Usein siihen on riittänyt yksi kysymys.

”Olen kysynyt heiltä, että jos annat aikaasi kahtena päivänä kuukaudessa pari kolme tuntia jollekin lapselle, onko se sinusta paljon vai vähän elämästäsi?”

Moni puolestaan on kysynyt Matilta, mitä hän itse saa toiminnasta. Siihen on helppo vastaus.

”Paras palkintoni on, kun vien Vinskin takaisin kotiin, hän heittää ylävitosen ja sanoo kiitti ja heippa. Se on toiminnan upein palaute.”

Yksi haave Matilla on. Hän toivoo, että ystävyys Vinskin kanssa säilyy sittenkin, kun poika ei enää kaipaa mieskaveria.

”Sekin päivä koittaa, kun hänestä tulee oikeasti mies. Mies ei tarvitse enää miestä, mutta ehkä voimme olla elinikäisiä ystäviä. Olen päättänyt, että minun puhelimeni on Vinskille aina auki.” ■

Kompensoi hotelliyö 37 sentillä

Climate action With Compensate

Sokos Hotellit tarjoavat ensimmäisenä Suomessa mahdollisuuden kompensoida hotelliyön ja aamiaisen päästöt.

YHÄ USEAMPI matkailija on kiinnostunut hyvittämään matkailun aiheuttamia hiilipäästöjä. Suomen Sokos Hotelleissa hotelliyön kompensointi on tehty asiakkaalle helpoksi – sen voi tehdä huonetta varatessa, sisäänkirjautumisen yhteydessä tai kun lähtee hotellista.

KOMPENSAATIOLLE on laskettu keskiarvohinta, joka on 37 senttiä per hotelliyö. Kompensaatio pitää sisällään sekä hotellihuoneesta että aamiaisesta tulevien päästöjen kompensoinnin.

SUMMA ON matkailijalle maltillinen, koska kaikki Suomen Sokos Hotellit käyttävät yksinomaan uusiutuvaa sähköä, jolloin kompensoitavaa on vähemmän.

70 %

vähemmän päästöjä! Näin hurjasti ovat S-ryhmän tuottamat hiilipäästöt pudonneet vuodesta 2015 vuoden 2020 loppuun. S-ryhmän tavoitteena on olla hiilinegatiivinen yritys kolmen vuoden päästä.

JOUSTAVAA TYÖPÄIVÄÄ
30 000 S-ryhmän marketkaupan työntekijää saa uudet työvaatteet kuluvan vuoden aikana. Kaupassa työtehtävät ja myös lämpötilat voivat vaihdella päivän aikana paljonkin, jolloin työvaatteilta vaaditaan erityistä joustoa ja mahdollisuutta kerrospukeutumiseen. Henkilöstö pääsi mukaan suunnittelemaan työvaatteita, ja mallistot olivat myös tiukassa testissä muutamissa myymälöissä.

LAKKAKÄÄPÄÄ IHOLLE
Sertifioidun luonnonkosmetiikan suosio vain kasvaa. Tiedostavat kuluttajat haluavat ostaa vastuullisesti tuotettua kosmetiikkaa. Sokoksen valikoimiin on tullut tammikuussa kotimainen luonnonkosmetiikkasarja Djusie. Sarjan tuotteiden valmistuksessa on käytetty muun muassa lakkakääpää, ruusukvitteniä ja acai-marjoja, jotka tekevät ihosta mehukkaan kostean.

Sidikatu Nta ja Tuija Kiviharju valmistavat ruokaa Sidikatun keittiössä Espoossa. Ystävykset kokkaavat usein yhdessä: Tuija opastaa suomalaisten ruokien valmistuksessa ja Sidikatu tutustuttaa ystäväänsä afrikkalaiseen keittiöön. Tässä syntyy ex tempore -pasta siitä, mitä jääkaapista löytyy.

teksti **LEENA LUKKARI** kuva **NINNA LINDSTRÖM**

SUOMEN MAUT TUTUIKSI KOKO PERHEELLE

Nigeriasta Suomeen kotiutunut Sidikatu Nta haluaa tarjota lapsilleen suomalaista kotiruokaa. Uusia ideoita löytyi S-ryhmän ja Marttojen yhteiseltä kokkauskurssilta.

Mitä koulussa oli ruokana? Tämä on varmasti yksi yleisimmistä kysymyksistä, jonka vanhemmat esittävät lapsilleen koulupäivän jälkeen. Mutta miltä tuntuisi, jos et tuntisi yhtään ruokalajia, joista lapsesi kertoo? Jos et tietäisi, miltä lihamakaronilaatikko, nakkikastike tai hernekeitto näyttävät tai maistuvat?

”Vielä kolme vuotta sitten söimme kotona vain afrikkalaista ruokaa. En osannut valmistaa suomalaista ruokaa”, Nigeriasta Suomeen kuusitoista vuotta sitten muuttanut **Sidikatu Nta** kertoo suomen ja englannin sekoituksella. Sidikatulla on kolme kouluikäistä tytärtä.

”Koska lapseni eivät tottuneet kotona suomalaisiin makuihin, kouluruoka ei maistunut heille”, Sidikatu harmittelee.

Ravintola- ja catering -perustutkinnon ja suomalaisen ystävänsä avulla Sidikatu kuitenkin pääsi sisään suomalaiseen ruokakulttuuriin. Nyt perheessä syödään molempien kulttuurien ruokia. Lihamakaronilaatikko on kaikkien suosikki.

”Rakastan myös lihamureketta, suomalaisia kaloja ja karjalanpaistia, jota voisin syödä vaikka joka päivä!”

ESPOOLAISELLA TUIJA KIVIHARJULLA on paljon ystäviä muista kulttuureista. Sidikatun hän on tuntenut puolitoista vuotta.

”Ystäväni sanoivat usein, että haluaisivat oppia tekemään suomalaista kotiruokaa. En kuitenkaan löytänyt heille aiheesta englanninkielistä keittokirjaa.”

Kiviharju päätti tehdä asialle jotain. Hän soitti lukuisia puheluita työ- ja elinkeinoministeriötä myöten. S-ryhmässä häntä kuunneltiin heti.

"Osuustoiminta-ajatukseen kuuluu vahvasti yhdenvertaisuus, ja haluammekin S-ryhmässä tehdä arjesta toimivaa kaikille”, vastuullisuuspäällikkö **Pia Heilakka** SOK:lta sanoo.

Syntyi ajatus verkkokurssista yhteistyössä Uudenmaan Marttojen kanssa. Kurssi pidettiin viime vuoden lokakuussa. Se löytyy You Tubesta nimellä *Easy home cooking the Finnish way*. Sidikatu valmistaa videolla kala-juurespellin yhdessä Uudenmaan Marttojen **Katri Pellikan** kanssa.

”Rakastan sitä, miten Suomessa tehdään kala: vain vähän suolaa, ehkä yrttejä ja öljyä tai voita”, Sidikatu kuvailee silmin nähden haltioituneena.

Pellikka on ennenkin pitänyt kokkauskursseja maahanmuuttajille.

”Monet raaka-aineet, kuten järvikalat ja juurekset, voivat olla heille vieraita. Jos ei tunne esimerkiksi vihannesten satokausia ja niiden käyttötarkoituksia, voi kauppalasku paisua suureksi.” ■

Kuvat ja teksti **JOEL KARPPANEN**

Niin Helsingin Alepoissa kuin Lapin Prismoissakin myytävät tavarat kulkevat Inex Partnersin Sipoossa sijaitsevien logistiikkakeskusten kautta. Valokuvaaja Joel Karppanen kuvasi huippumodernia keskusta ja sen työntekijöitä.

Tavara-galaksi

KULUTUKSEN KATEDRAALI

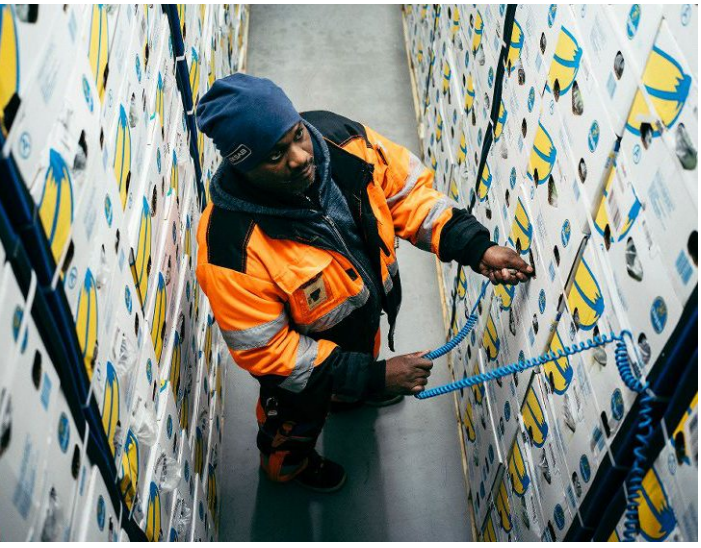
Inex Partnersin päivittäistavarakeskus on Suomen suurin rakennus. Se vastaa kooltaan 30 eduskuntataloa tai 32 jalkapallokenttää. Jos U-mallisen päivittäistavarakeskuksen ympäri kävelee, matkaa kertyy kolme kilometriä. Lattiapinta-alaa rakennuksella on 225 000 neliömetriä ja sen tilavuus on 3,5 miljoona kuutiota. Korkeimmillaan varastot nousevat 25 metriin. Tavaraa vastaanotetaan 600 lavaa tunnissa, ja koko alueella kulkee yli tuhat rekkaa päivässä. Kuljetinlinjoja on yhteensä 32 kilometriä.

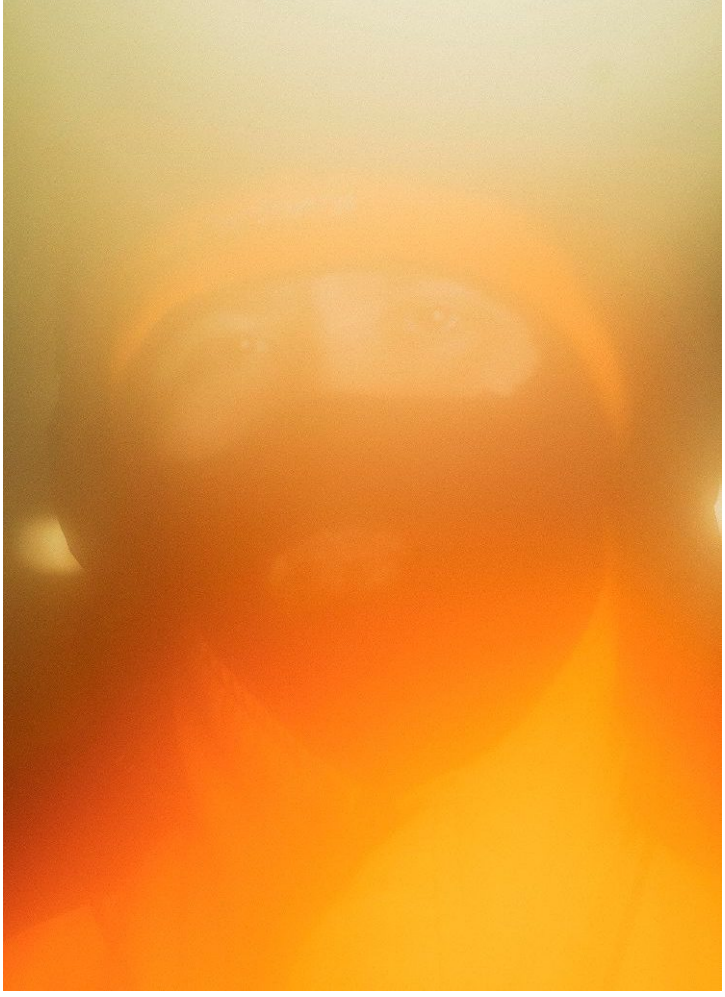
TALON LÄMPÖISIN PAIKKA

Inexillä ei ole paljon ikkunoita, mutta paikoitellen käyttötavarakeskukseen lankeaa kaunis valo. Henkarivarastossa lämpöä lisää vieressä puuskuttava höyrytunneli, jonka läpi ryppyiset housut ja paidat kulkevat. Riippuvaateparvella on yhteensä 275 000 henkaripaikkaa. Talvikaudella täällä roikkuu enimmäkseen värikkäitä toppatakkeja. Anggia Arfin tarkkailee höyrytysprosessia.

PAKKASUKKO

Lämpötilamittari näyttää -26 celsiusastetta, ilma on kuivaa, tuuletin humisee, ja koneet pauhaavat. Ari Kallaskoski työskentelee äärimmäisissä olosuhteissa jättimäisessä pakastimessa. Palkka on perusosastoa korkeampi, ja jokaisen työtunnin aikana on sallittua pitää varttitunnin tauko. "Ei tunnu ollenkaan pahalta, kun siihen tottuu", Kallaskoski sanoo.





TARKKAA TYÖTÄ

Banaanit saapuvat Suomeen raakoina. Sen jälkeen ne kypsytetään vapauttamalla ilmatiiviiseen kypsytyshuoneeseen etyleenikaasua. Msumi Mfaume kiinnittää anturin banaaniin, jotta voi tarkkailla 5–6 päivää kestävää kypsytysprosessia tietokoneeltaan. Yli 10 vuotta Inexillä työskennellyt Mfaume suhtautuu tehtäväänsä intohimoisesti – onhan hänen vastuullaan, että suomalaisten lähikaupoista löytyy laadukkaita banaaneja. Inexin kautta kulkee yli 50 miljoonaa kiloa banaania vuodessa.

JOEL KARPPANEN, 28

- Palkittu kuvataiteilija, joka työskentelee dokumentaarisen valokuvan ja kokeellisen elokuvan parissa.
- Karppasen historiatietoisen työskentelyn keskeisiä teemoja ovat mm. työ, rakennemuutos ja tavallinen ihminen.

PUOLIAUTOMAATIO

Kun valo syttyy laatikon edessä, valokeräilykäytävillä työskentelevä logistiikkatyöntekijä hakee tietokoneen ilmoittaman kappalemäärän tavaraa laatikosta. Sitten hän laittaa noutamansa tavarat työpisteensä laatikkoon, ja tavaran matka jatkuu eteenpäin. Käyttötavarakeskuksessa laatikoita on 500 000. Kun niiden sisään kurkkaa, voi nähdä esimerkiksi alusvaatteita, sukkia, pienelektroniikkaa, deodorantteja tai hiuslakkaa.

EI NIIN HEVIÄ HOMMAA

Sanna Ojaniemi pitää työstään laaduntarkkailijana päivittäistavarapuolen heviosastolla. PT-puoli on poikkeuksellisen miesvaltainen: vain 20 prosenttia työntekijöistä on naisia. Ojaniemeä tämä ei haittaa, sillä hänen mielestään miehet ovat rennompia työkavereita. Työyhteisö on tiivis. "Ollaan niin läheisiä periaatteessa kaikki, että kahvihuoneessa voi hyvin jakaa omaa elämäänsä", Ojaniemi sanoo.

S-ryhmän pt-logistiikkakeskuksen energiatehokkaat ratkaisut palkittiin joulukuussa valtakunnallisessa Vuoden Energianerokas 2021 -kilpailussa.

TEKOÄLY

Oikeat tuotteet on saatava oikeaan paikkaan oikeaan aikaan. Algoritmi ohjaa 3,6 metrin sekuntinopeudella kulkevaa hissiä tarjotinvarastossa, josta löytyy 800 000 tarjotinpaikkaa. Automatiikasta huolimatta Inex työllistää alihankkijat mukaan lukien noin 1600 ihmistä. Monien tehtävänä on valvoa, että koneet toimivat ja korjata ongelmia, mikäli sellaisia ilmenee.

ENNÄTYS

Tarjotinvarastosta tuotteet siirtyvät niin kutsuille COM-laitteille, eli lavoituskone pakkaa pakkaukset lavoille ja rullakoihin asiakkaittain. Kongi kumisee, kun uusi ennätys pakkausten määrässä saavutetaan. Tuntikohtaisia ennätyksiä on rikottu viime aikoina runsaasti, koska koronapandemia on nostanut päivittäistavarakaupan volyymiä.

VAROVASTI

Kehityspäällikkö Ari Vieno työskenteli ennen maali- ja liimateollisuudessa. Siksi hänen olikin luontevaa ottaa vastuulleen käyttötavarakeskuksen vaarallisten aineiden käytönvalvojan tehtävät. Hän valvoo, että varastointiin liittyvät tehtävät ja ylläpito hoidetaan Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukesin ohjeiden ja lupien mukaisesti. "Tähän hommaan täytyy olla siunattu hulluus ja riittävä kiinnostus, että pysyy jyvällä."

Juustotiskillä Yasemina Ak auttaa asiakasta juustojen valitsemisessa.

Satokauden kasvikset pääsevät aina parhaille paikoille.

Papà Giovannin pizzojen ainutlaatuiset maut syntyvät Prisma Kaaren leikkele- ja juustopuodin sekä oman savustamon antimista.

Kaffepuodin työntekijä Nea Hänninen asettelee voisilmäpullat esille.

Prisma Kaaresta saa monien pientuottajien herkkuja, raakamakkarat valmistaa Feri's.

Kauppahallin tunnelmaa

Prisma Kaari uudistui ja monipuolistui. Aiemmin kauppaan tultiin ostoslistan kanssa, nyt sieltä haetaan inspiraatiota ruoanlaittoon. Jos haluaa päästä helpolla, ruoan voi napata myös mukaan – jopa kahdessa minuutissa.

teksti **LEENA LUKKARI** kuvat **MEERI UTTI**

Prisman uudistuksen huomaa heti hypermarketin kynnyksellä: Täällä on oikea kukkakauppa!

”Asiakkaat ovat ihastuksissaan. Heidän mielestään kukkakauppa tuli tarpeeseen”, floristi **Tanja Asposalo** kuvailee.

Kukkatilaus on helppo tehdä heti sisään tullessa, ja floristi ehtii sitoa kimpun sillä välin, kun asiakas tekee muut ostokset. Myynnissä on myös valmiita kimppuja kiireisille.

”Jätämme kimppuja myyntiin myös yöksi. Eihän sitä tiedä, jos joku päättää vaikka kosia keskellä yötä.”

Kannelmäen Prisma on auki vuorokauden ympäri.

Herkullista ja nopeaa

Uusi take away -osasto huomioi kiireiset lounasasiakkaat ja töistä väsyneenä kotiin paahtavat vanhemmat, joilla ei ole aina aikaa eikä voimia kiertää koko hypermarkettia ruokatarvikkeita hakeakseen.

”Take away -osasto syntyi asiakkaiden palautteista, joissa toivottiin annoksia kätevästi kassojen läheisyyteen”, Prisma Kaaren johtaja **Ilkka Riiali** kertoo.

Lämpökaapissa on tarjolla monenlaisia Prisma Kaaren ravintoloissa valmistettuja yksittäispakattuja aterioita joka päivä kello 10–18. Kylmästä löytyy salaatteja, täytettyjä patonkeja ja sushia.

”Tästä kun nappaat annokset koko perheelle, aikaa menee vain muutama minuutti.”

Kauppahallin tunnelmaa

Hypermarketin sydämeen on avattu ihania pieniä herkkutiskejä kukkuroillaan toinen toistaan houkuttelevampia herkkuja.

”Olemme luoneet tänne kauppahallimaista tunnelmaa, johon olemme hakeneet inspiraatiota ulkomailta”, Riiali kertoo.

”Maistuisiko camembert vai gorgonzola?”

Maistuisiko juustoista ranskalainen camembert vai mieluummin italialainen gorgonzola? Tai sittenkin espanjalainen manchego ja sveitsiläinen appenzeller?

Makkarat, kinkut ja monenlaiset leikkeleet ovat kauniissa keoissa.

Ruokamestari **Heidi Emekli** esittelee ylpeänä asiakkaiden suosikkeja.

”Kehuja saavat erityisesti oman savustamon palvikinkku ja porsaan kasleri.”

Myös raakamakkarat ovat suosittuja. Eniten menee riistamakkaraa ja rosmariinilammasmakkaraa. Sianlihaton makkarakin on saanut kiitosta.

Emekli kertoo, että raakamakkaran voi paistaa →

Prisma Kaaren johtaja Ilkka Riiali on erityisen ylpeä oman savustamon aina tuoreista tuotteista.

uunissa, grillissä tai vesitilkan kera kasarissa. Kuoreen kannattaa pistellä reikiä. Makkaran voi myös pursottaa keittoon kuten siskonmakkarat.

”Juuri tällaisia yksityiskohtaisia vinkkejä asiakkaat nykyään kaipaavat, ja siksi henkilökunnan koulutus on ollut osa uudistusta”, Riiali kertoo.

Prisma haluaa tarjota entistä henkilökohtaisempaa ja osaavampaa palvelua.

”Ennen ostoksille tultiin kauppalapun kanssa. Nykyään tullaan katsomaan, mitä ruoanlaittoideoita kaupasta voisi löytyä”, Heidi Emekli kuvailee.

Avotulen makua

Nyt herkkujen katselu alkaa tuntua kurinana vatsalaukussa. Ei hätää, Riiali haluaa esitellä Prisman sisään avatun uuden ravintolamaailman.

”Meille tullaan ostoksille kauempaakin, ja jos kauppareissut ovat pitkiä, tulee nälkä”, johtaja sanoo.

”Ravintolassa voi nauttia myös kaupan puolelta valittuja annoksia.”

Tunnelmallisen ravintolamaailman muodostavat napolilaiseen pizzaan erikoistunut Papá Giovanni, rapeiden kanaherkkujen Siipiyhtiö sekä makeiden ja suolaisten pikkupurtavien Kaffepuoti.

”Ravintolaan voi tulla nauttimaan myös kaupan puolelta valittuja annoksia, kuten Itsudemon susheja tai palvelutiskin annoksia”, Riiali opastaa.

Kuin tilauksesta paikalle tulee kolme nuorta naista. He ovat valinneet kaupan puolelta salaatit, jotka he maksavat ravintolan itsepalvelukassalla ja istuutuvat ravintolan pöytään niitä nauttimaan.

Kuvaajan kanssa saamme maistiaisiksi vegaanisen Funghi – Pizza Biancan. Reunoiltaan napolilaisen pullea pizza on juuri sopivan rapsakka, ja siinä maistuu avotulen paahteinen aromi. Vegaanisen majoneesin päällä on portobello-sieniä, cashewpestoa, vaahterasiirappia ja tuoretomaattia. Hintakin on kohdillaan: 10,90 e!

Yhteistuumin

Ravintola keskellä hypermarkettia on niin sanottua grocerant-ajattelua. Termi tulee sanoista grocery store ja restaurant. Idean ydin on, että molemmat hyödyttävät toisiaan.

”Ravintola saa kaupan puolelta helposti laadukkaat raaka-aineet ja me saamme Prismaan ravintolatason take away -annoksia myyntiin”, Riiali kuvailee.

Suomen suurimman hypermarketin uudistus oli valtava urakka, ja hienosäätö jatkuu vielä pitkään.

”Onneksi minun ei tarvitse tehdä mitään yksin. Meillä on noin 300 taitavaa työntekijää ja lisäksi vuokratyövoimaa tasaamaan ruuhkahuippuja. Myös asiakkaiden panos on tärkeä. Teemme jatkuvasti muutoksia ja viilausta palautteiden pohjalta.”

Ja asiakkaita riittää. Haastattelua edeltävällä viikolla heitä asioi Prisma Kaaressa 80 000. ■

Floristi Tanja Asposalo palvelee Prisma Kaaren uudessa täyden palvelun kukkakaupassa. Vihreällä kortilla saa nyt myös kukkalaitteet ristiäisiin, häihin ja hautajaisiin.

UUDISTUNUT PRISMA KAARI

- Helsingin Kannelmäessä toimiva Prisma Kaari on Suomen suurin Prisma. Nyt siellä on entistä laajempi valikoima ja enemmän paikallisia erikoisuuksia.
- Enemmän koulutettuja ruokamestareita vastaamassa asiakkaiden kokkailuun ja raaka-aineisiin liittyviin kysymyksiin.
- Myymälästä ostettavia ravintolatason take away -annoksia.
- Viikonloppuisin pop up -suklaapuoti erikoissuklaineen.
- Uudistunut savustamo, joka tarjoaa paikan päällä savustettua tuoretta kalaa ja lihaa.
- Myymälän keskellä ravintolamaailma: nordic-henkinen kahvilaravintola Kaffepuoti, artesaanipizzoja tarjoava Papá Giovanni ja friteerattuja kanaherkkuja loihtiva Siipiyhtiö.
- Ravintolassa voi nauttia myös myymälästä ostettuja annoksia.

1

2

3

4

1. Kotitalousvaunu on saapunut Nilsiän maatalousnäyttelyyn elokuussa 1953, ja esityksiä valmistelee talousopettaja Irma Jokimäki.

2. Talousopettaja Vappu Vahe esittelee pikakeitintä Rantsilassa kesällä 1954.

3. Kotitalousvaunun yleisö suojautuu Vakiopuun viesti -mainoslehden varjoon 1953. Lahtelainen Vakiopuu Oy valmisti SOK:lle huonekaluja.

4. Kun kotitalousvaunun sadantuhannen kävijän raja rikkoutuu vuonna 1954, on aika palkita kiinnostunutta yleisöä: 13-vuotias Kaisa Riikola, rouva Maj-Lis Korkala ja maanviljelijä Heikki Turunen vastaanottavat kahvipaketit Tyrnävällä.

Valistusvaunulla pitäjästä toiseen

Suomen kesä ja 1950-luku: Hanuri soi, sauna lämpiää ja kotitalousvaunu kaartaa kirkonkylän osuuskaupan edustalle. Väki kertyy uteliaana vaunun ympärille. Konsulentti tervehtii yleisöä ja alkaa kertoa uusista keittiökoneista.

teksti **ANNA KORTELAINEN** kuvat **SOK**

Sotien välisenä aikana kotitalousalan neuvonta- ja valistustoiminta eli nousukauttaan. Se tuki ja modernisoi kodinhoitoa ja ruokataloutta sekä auttoi kuluttamisen uusissa haasteissa.

Osuustoiminnan voimanainen, sosiaalipoliitikko, kansanedustaja **Hedvig Gebhard** (1867–1961) oli kehittämässä kotitalouskoulutusta jo 1910-luvulla. Tarvittiin kotitalousopettajia ja -neuvojia ja heidän kauttaan valistuneita perheenemäntiä.

Koulutuksen avulla osuuskauppojen naistoimikunnat pystyivät 1920–1930-luvuilla järjestämään valistustilaisuuksia, kodinhoitokursseja ja kilpailuja. Perheenäitien opastamiseksi ja jokapäiväisen työn helpottamiseksi julkaistiin valistusmateriaalia. Teemoina olivat terveellisyys, säästäväisyys ja hygienia. Kaiken avain oli havainnollisuus: malliateriat, -keittiöt ja -käsityöt antoivat konkreettisia esikuvia ja konsulentit esittelivät työtapoja havaintoesityksinä.

1950-luku oli valistusnäyttelyiden kultaaikaa. Niissä esiteltiin uutuuksia: kotitalouden koneistamiseen ja tehostamiseen liittyviä laitteita, keksintöjä, välineitä ja työtapoja. Näyttelyitä järjestettiin sekä suurtapahtumina Helsingin Messuhallissa että pienempinä paikallisina tapahtumina ja maatalousnäyttelyiden yhteydessä. Tavoitteena oli kotitaloustyön järkiperäistäminen ja kotimaisten tuotteiden suosiminen.

KESÄLLÄ 1953 SUOMEA kiersi ensi kertaa SOK:n kotitalousvaunu. Se oli lavetille rakennettu, pyörille nostettu parakki, jota traktori veti pitäjästä toiseen. Kun toinen sivuseinä laskettiin alas, saatiin 40 neliömetrin kokoinen näyttelytila. Tilan toisessa päässä oli sähköistetty mallikeittiö, toisessa päässä esiteltiin SOK:n tuotteita, kuten leipiä, makaroneja, kahvia, nauloja, siveltimiä ja harjoja.

Konsulentti järjesti esityksiä: miten käytetään keittiön yleiskonetta, miten Ritva-vaahtopesu suoritetaan ja miten Ryhti-paita silitetään amerikkalaisittain? Jaossa oli maistiaisina sisaruskakkua, vehnäsiä ja kermavohveleita.

Traktori kiskoi vaunua juhannuksesta syyskuun alkuun.

Traktori kiskoi iloisenvärikästä vaunua juhannuksesta syyskuun alkuun, kaikkiaan 2 500 kilometrin taipaleen. Kuljettaja **Ole Mäkelää** hirvitti, kun ajoneuvo punnersi pitkin kapeita, kiharaisia maanteitä, ylitti vanhoja siltarumpuja ja ajoi pienille, kiikkerille losseille, mutta kaikki meni hyvin. Jarrumies **Rainer Ruhkanen** hillitsi vauhtia alamäissä.

Kiertue oli valtaisa menestys. SOK:n kotitalousneuvojat **Esteri Nieminen**, **Irma Jokimäki**, **Sirkka-Ilona Ruotsalainen**, **Aila Kaukinen** ja **Maija-Liisa Leskinen** vakuuttivat ammattitaidollaan ja esiintymiskyvyillään. Yhteishyvä luonnehti esitystapaa ”sujuvaksi ja selväpiirteiseksi sanonnaksi, jota pieni leikinlasku sopivasti piristi”.

Yleisömäärä nousi 75 000:een. Kahden kesän kiertueet ulottuivat maantieteellisesti Lohjalta Kemijärvelle.

Kotitalousvaunu ei ollut pelkkä kiertävä tietoisku. Maatalousnäyttelyiden →

”Vaunu oli virkistävä tuulahdus kaupungista ja modernista elämästä.”

kylkeen ilmestyviin meluisiin tivoleihin ja markkinakojuihin verrattuna kotitalousvaunu oli säädyllinen ja suositeltava ohjelmanumero, johon ei liittynyt mitään arveluttavaa. Vaunu oli virkistävä tuulahdus kaupungista ja modernista elämästä, viehättävästä kotielämästä ja sen ajanmukaisesta hengettärestä. Se oli kuin mukaansatempaava näytelmä, jota voi katsoa yhdessä naapurien ja tuttavien kanssa. Puheenaihetta riitti pitkäksi aikaa.

Myös nuoriso oli tärkeä kohderyhmä. Seuraavina vuosikymmeninä nuorten taloustaidot kytkeytyivät kaupungistumiseen ja perheenäitien työssäkäyntiin. Peruskouluissa alettiin tarjota kaikille oppilaille kotitalousopetusta eli ”köksää” eli ”kotsaa”, monien lempiainetta.

Vuonna 1965 aloittanut *Tänään kotona* -ohjelma oli eräänlainen televisiovastaanottimiin siirretty joka kotiin karauttava kotitalousvaunu. Yhtä lailla television nykyiset ruoanlaitto-ohjelmat jatkavat kotitalousvaunujen viihdyttävän tiedon perinnettä.

1950-luvulla vaunun lavalla oli nähtävillä haave ihanteellisesta naisesta, nykyaikaisesta perheenäidistä. Kenties vaikutelma on verrattavissa 2020-luvun kotielämää käsitteleviin blogeihin ja sosiaalisen median sisällöntuottajiin, jotka julkaisevat vinkkejä parempaan arkeen ja terveellisempään elämään. ■

LÄHTEET: Timo Herranen: Yhdessä eteenpäin. SOK sata vuotta. Edita 2004; Makeisjuna maantiellä. Mainoselokuva, SOK 1953; Iris Olavinen: Osuuskaupallista valistusta perheenemännille. Talous- ja sosiaalihistorian pro gradu, Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta 2013; Oma väki 1953; Suomalaisen arjen historia. Modernin Suomen synty. Weilin+Göös 2007; Suomen Kuvalehti 31.3.1951; Yhteishyvä 1.7.1953, 15.7.1953, 12.8.1953, 16.9.1953, 23.6.1954, 18.8.1954, 6/2012.

Kuva SOK

Suvena 1952 SOK:n makeisjuna kiersi Suomea. Kesäkuussa 1953 se puksutti Linnanmäelle.

Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen.

MAKEISVAUNUN MATKASSA

ENNEN KOTITALOUSVAUNUA samalla lavetilla kulki aivan toisenlainen lasti. Makeisvaunu oli SOK:n kesäjippo 1950-luvun alussa. Alkunsa se sai Pelastakaa lapset ry:n Lasten messuilla, jotka järjestettiin Helsingin Messuhallissa keväällä 1951.

Suuret ikäluokat olivat syntyneet. Kehittyi uudenlaista kysyntää lastenkulttuurille ja -tapahtumille.

Lasten messuilla kohderyhmää riemastuttivat jäätelöbaarin, tivolin, ilmapallojakelun ja saippuakuplien lisäksi yleisön joukossa liikkuvat satuhahmot. Omat osastot löytyivät esimerkiksi leikkikaluille, kirjallisuudelle, vaatteille ja makeisille.

Vuonna 1951 elettiin pula-aikaa ja makeanhimo oli kova. Makeiset edustivat jotakin tavattoman ylellistä lapsille, joiden ensikokemus imelästä oli ollut tippa sakariinia, juurikassiirappia tai puolukkahilloa.

SOTA OLI lopettanut makeistuotannon Vaajakoskella vuonna 1943. Kun se jatkui, ensimmäinen makea tuote oli porkkanamarmeladi. Syksystä 1945 lähtien karamelleja oli taas säännöstellysti saatavilla. Erityisesti suklaa ja lakritsi olivat haluttuja.

SOK rakennutti Lasten messuille junaa muistuttavan näyttelyosaston, "Vaajakosken makeisjunan". Sen suurin viehätys oli leikissä: lippukassalta sai matkaliput, jotka "konduktööri" leimasi. Sitten sai kiivetä junan kyytiin ja käyttää kimeää veturinpilliä.

Messuilla syntyi idea. Entäpä jos makeisjuna nostetaankin lavetille kuorma-auton korin päälle ja valjastetaan traktori vetämään sitä? Kesällä 1952 olympiarenkaita kantava makeisvaunu teki kiertueen ympäri Suomea. Junassa oli musiikkia soittava "äänikone". Lapset ihastuivat karkkisateeseen aivan kuten nykyäänkin penkinpainajaisajoja seuratessa. Peräti 115 000 lasta pääsi tutustumaan junaan ja sai lahjaksi makeisia ja mukavia muistoja.

Hyvä olo
31.1.–6.2.

Hyvä olo -viikko tarjoaa Suomen laajimman valikoiman tehokkaita, hyvinvointia lisääviä terveystuotteita sekä huippuetuja luonnonkosmetiikasta.

Tule innostumaan kanssamme hyvinvoinnista, ja löydä tuotteita juuri sinun tarpeisiisi kattavasta valikoimastamme myymälässä asiantuntijoiden opastuksella tai verkkokaupassa.

Hyvä olo -viikon aikana saat myös yhden normaalihintaisen luonnonkosmetiikkatuotteen –20 % S-mobiilikupongilla tai verkkokaupassa koodilla HYVAOLO20.

–20%
TERVEYSTUOTTEET

Koskee normaalihintaisia tuotteita.

Terveyskaistan Aurinko D 50 µg 300 kaps.
Vahvistaa vastustuskykyä ja luustoa. Hyvin imeytyvä öljykapseli.

Terveyskaistan Aurinko D 100 µg 200 kaps.

18,–/kpl (22,50)
0,06–0,09/kaps. (0,08–0,11/kaps.)

Harmonia niDRA 90 kaps.
Sis. helposti imeytyvän uuteyhdistelmän sahramia sekä ashwagandhaa. Sahrami (Affron®) edistää rentoutumista, emotionaalista tasapainoa sekä positiivista mielialaa ja ashwagandha (KSM66®) tukee nukahtamista.

28,70 (35,90)
0,32/kaps. (0,40/kaps.)

Möller Tupla 160 kaps.
Suomen suosituin kalaöljyvalmiste. Sis. omega-3 -rasvahappoja sekä A-, D3- ja E-vitamiineja.

9,60 (12,–)
0,06/kaps. (0,08/kaps.)

Omega 7 -kaksoistyrniöljy 150 kaps.
Limakalvojen hyvinvointiin koko kehossa.

45,25 (56,60)
0,30/kaps. (0,38/kaps.)

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Tarjoushinnat ovat voimassa Hyvä olo -tapahtuman ajan 31.1.–6.2.2022 niin kauan kuin tavaraa riittää.

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

sokos.fi

Kape ei juurikaan noudata omassa keittiössään satokausiajattelua. "Olen työssäni huomioinut sesongin ruoka-aineet niin monen vuoden ajan, että otan asian suhteen kotona iisimmin. Suutarin lapsella ei ole kenkiä."

"Pojat tulevat aina ykkösenä"

Keittiömestari ja ravintoloitsija Kape Aihinen, 49, tarjoaa urheileville pojilleen usein kaksi lämmintä ateriaa illassa. Vihanneksetkin maistuvat, kun iskä pilkkoo ne valmiiksi.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuvat **VESA TYNI**

”Olen aamuvirkku ja illan torkku. Herään joka aamu herätyskelloon 6.30. Pidän puhtaasta kodista, ja siivoan ennen kuin lähden päivän rientoihin. Iltaisin paikat jäävät sikin sokin, mutta aamulla laitan tavarat paikoilleen ja tiskit koneeseen.

Arkisin olen surkea syömään aamupalaa. Viikonloppuisin syön aamuisin rahkaa, mustikkakeittoa, marjoja ja granolaa tai mysliä.

Aiemmin aloitin aamuni jugurtilla ja sokerimuroilla, mutta muutin ruokavaliotani sen jälkeen, kun kävin 45-vuotiaana terveystarkastuksessa. Kolesterolini oli silloin hieman koholla. Jätin pois turhat sokerit, virvoitusjuomat ja majoneesit leivän päältä. Vaaleat leivät vaihtuivat tummaan. Kolesterolini laski.

On kuitenkin asioita, joista en tingi: juon aamukahvini aina punaisella eli täysmaidolla. Se on makuelämys, jota en suostu pilaamaan korvaavilla tuotteilla.”

Poikien aikataulut määrittelevät muut menot

”Työpäiväni ovat hyvin vaihtelevia, ja kalenterini näyttää joka viikko erilaiselta. Välillä olen ravintoloissani ja toisinaan televisio-ohjelmien kuvauksissa ympäri Suomea. Istun paljon myös erilaisissa palavereissa.

Erosin pari vuotta sitten lasteni äidistä, ja 9- ja 12-vuotiaat pojat asuvat luonani joka toinen viikko. Kun pojat ovat minulla, heitän heidät autolla aamulla kouluun ennen kun ryhdyn omiin hommiini.

Järjestelen tapaamiseni poikien aikataulujen mukaan. Onneksi työni mahdollistaa sen, että voin olla hyvin läsnä omalla viikollani. Pojat tulevat minulle aina ykkösenä.

Molemmat poikani pelaavat jääkiekkoa ja jalkapalloa. Valmennan molempien lätkäjoukkueissa. Kun pojat ovat luonani, illat kuluvat auton ratissa kuskaillen kundeja halleille. Yritän silti ehtiä pelaamaan tennistä pari kertaa viikossa. Muuten omille menoille ei ole aikaa, mutta se ei haittaa. Nautin tästä elämänvaiheesta suuresti.”

Torjun ruokahävikkiä olemalla jätemylly

”Kun pojat ovat luonani, ruokaa menee valtavia määriä. Aika usein kundit syövät vielä koulupäivän jälkeen kaksi lämmintä ateriaa: toisen ennen ja toisen jälkeen treenien. Välillä tuntuu, että he ovat kuin linnunpoikasia, jotka tulevat kotiin suu auki.

Lähtökohtani on, että kasvavan lapsen on saatava ruokaa, kun tulee nälkä – on se sitten pastaa, leipää tai porsaankyljyksiä. Teen aika paljon pasta carbonaraa ja bolognesea tai kanaa ja riisiä.

Kun iltaisin kotiudumme jätkien treeneistä, syömme yhdessä iltapalaa. Se saattaa olla vispipuuroa, ruisleipää ja kaakaota tai pasta bolognesea – sitä, mitä pojat tilaavat iskän keittiöstä. Joskus ajelemme treeneistä kotiin hampurilaisravintolan tai pitserian kautta.

Pyrin syömään aina samaa ruokaa kuin pojat. Haluan välttää ruokahävikkiä ja usein olen jätemylly, joka syö myös heidän jämänsä.”

Värikkäät vihannekset maistuvat valmiiksi pilkottuina

”Puhun usein passiivisesta syömisestä, ja vaalin sitä tapaa kotona. Se on lähes ohimennen tapahtuvaa, huomaamatonta värikkäiden ja tuoreiden raakojen vihannesten napsimista.

Pilkon päivittäin pöytään kurkkua, porkkanaa, paprikaa ja tomaattia. Niiden kylkeen laitan viinirypäleitä, omenaa ja nacho-lastujakin. Ne häviävät hetkessä.

KARI "KAPE" AIHINEN, 49

TYÖ Palkittu kokki, keittiömestari, ravintoloitsija ja keittokirjailija. Esiintynyt lukuisissa television kokkiohjelmissa ja omistaa kaksi ravintolaa, Rosterin Turussa ja Versionin Helsingissä.

ASUU Helsingissä. 9- ja 12-vuotiaat pojat asuvat isänsä luona vuoroviikoin.

AJANKOHTAISTA Kape Aihisen suunnittelemia Vietävä-valmisruokia on myynnissä muutamissa Turun osuuskaupan alueen S-marketeissa ja Prismoissa.

”Kasvavan lapsen on saatava ruokaa, kun tulee nälkä.”

Oleellista on, että kaikki on laitettu pöytään valmiiksi. Kovin moni nuori ei mene itse jääkaapille ja rupea kuorimaan porkkanaa tai pilkkomaan paprikaa.”

Likainen keittiö inhottaa

”Pidän keittiöni aina puhtaana, mutta en juurikaan panosta kattaukseen. Likainen keittiö on ehkä inhottavinta mitä tiedän.

Omassa jääkaapissani on aina voita, maitoa, vihanneksia, appelsiinituoremehua, mustikkakeittoa ja rahkaa. Kuivakaapista löytyy pastaa. Ne ovat ainekset, joilla pärjään. Pastan saa maistuvaksi vaikka vain voillakin.

Käyn sunnuntaisin isossa kaupassa, ja pyrin ostamaan kerralla mahdollisimman paljon, kuten koko viikon proteiinit. Minulla on päässäni ostoslista, enkä juuri koskaan tee heräteostoksia.

Kävelen hyllyjen väleissä rauhassa. →

Onko ihosi herkkä?

BM Anti-Age hoitaa ja vahvistaa herkkää ihoa

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

BM auttaa

- Herkkää, ohutta ja couperosa- ihoa
- Ikääntyvää ihoa
- Ongelmaihoa
- Kuivaa ihoa

BM ihonhoitotuotteet Sokoksista ja Emotioneista, sekä Sokos.fi verkkokaupasta.

BM CosmeCeuticals Sensitive Skin

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

Jälleenmyyjät: Sokos ja Emotion

*) katso www.bm-ihonhoito.fi

Mediwell Oy-Perheyritys Suomesta

Kape Aihinen on kiitollinen vanhemmilleen, jotka kuljettivat häntä lapsena harrastuksiin. Siksi hän haluaa tarjota saman palvelun nyt omille pojilleen.

Varaudun jo etukäteen siihen, että kauppareissuun kuluu tunti tai puolitoista. Myöhemmin viikolla teen pienemmistä kaupoista täydennyksiä: haen lisää maitoa ja leipää.”

Puhdas merisuola tuo ruoan maut esille

”Yksin ollessani ruoanlaittoni on surkeaa. Pidän silti myös omasta ruokarytmistäni huolen, ja syön joka päivä kaksi lämmintä ateriaa. Kun pojat ovat äidillään, syön useimmiten ravintoloissa ja tapaan samalla ystäviäni.

Jos haluan hemmotella itseäni, paistan sisäfileepihvin voissa ja nautin sen kanssa hyvää punkkua. Usein liha ei kaipaa kylkensä muuta kuin vihanneksia, kuten parsakaalia, sipulia ja tomaattia.

Käytän paljon voita ja suolaa myös televisio-ohjelmissa. Siitä tulee aina kitkerää palautetta, mutta en ymmärrä sitä parkumista. Mielestäni hyvässä ruoassa pitää olla suolaa – se ei tarkoita sitä, että ateria olisi upotettu siihen.

Kannustan ihmisiä käyttämään puhdasta merisuolaa. Se tuo ruoan maut esille.”

Siivooja on arjen luksusta

”Jo monen vuoden ajan luonani on käynyt siivooja joka toinen viikko. Haluan, että pojat saavat tulla luokseni puhtaaseen kotiin. Sitten kun he vähän varttuvat, yritän saada heitä osallistumaan enemmän kotitöihin.

Ulkopuolinen apu helpottaa arkeani valtavasti. Nautin siitä, ettei minun tarvitse olla moppaamassa ja pesemässä ikkunoita. Se on fantastista arjen pikkuluksusta.”

En koskaan stressaa nukahtamisesta

”Kymmenen aikaan illalla silmäni alkavat lupsamaan, ja menen nukkumaan ihan viimeistään *Tulosruudun* jälkeen.

Nukun yöni erittäin hyvin. Mainioiden unenlahjojeni ansiosta voin mennä aina rennolla ja hyvällä mielellä nukkumaan. En joudu stressaamaan, tuleeko uni silmään vai ei. Se on mahtavaa.” ■

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

KAIHILEIKKAUKSEEN YKSITYISELLÄ MUUTAMASSA PÄIVÄSSÄ

Merja Mattila oli kärsinyt kaihista kaksi vuotta, kun koronapandemia sulki Forssan silmäpoliklinikan. Epävarma tilanne sai hänet kaihileikkaukseen yksityiselle.

Merja Mattilalla, 64, todettiin ennenaikainen kaihi Sjögrenin syndrooman hoitoon käytettävän kortisonin seurauksena. Joulun alla 2019 hän sai pahenevista oireista tarpeekseen.

”Naapurin kauniit jouluvalot näyttivät kamalilta, lukeminen oli melkein mahdotonta ja autossa vastaantulijoiden valot häikäisivät niin, etten enää uskaltanut ajaa lapsenlapsia päiväkotiin”, hän kuvailee.

NOPEAA APUA OMALTA SILMÄASEMALTA

Silmätutkimusten jälkeen Merja pääsi julkisen puolen kaihileikkausjonoon, mutta pian silmäpoliklinikka suljettiin koronan takia.

”Silloin ajattelin, että nyt riitti”, Merja kertoo. Hän otti yhteyttä Silmäasemalle, ja kaihileikkaus järjestyi Turusta muutamassa päivässä.

”Silmäaseman silmäsairaalassa tunsin olevani osaavissa ja turvallisissa käsissä, sillä lääkäri kertoi koko ajan, mitä leikkauksessa milloinkin tapahtui. Ilmapiiri oli rauhallinen, tilat kauniit ja palvelu erinomaista kahveja ja leivonnaisia myöten”, Merja kiittelee.

RAHOITUS TOI JOUSTOVARAA ARKEEN

Silmäsairaalatilin avulla Merja pystyi maksamaan kaihileikkauksen 12 kuukauden korottomalla maksuajalla. Rahoituspäätöksen sai vastaanotolla heti.

”Rahat leikkaukseen olivat kyllä tilillä, mutta niiden käyttäminen kerralla arvelutti. Sitä ei tiedä, milloin elämässä tulee yllätyksiä”, hän sanoo.

AKTIIVINEN ELÄMÄ SAA JATKUA

Kaihileikkaus päästi Merjan jatkamaan aktiivista elämää, johon kuuluu vesiliikuntaa, lenkkeilyä koiran kanssa, yhdistystoimintaa, lastenlasten kanssa puuhailua ja vapaaehtoistyötä.

”Nyt kun taas näen, voin ajella autolla ja hoitaa asiani itsenäisesti. Kaihileikkaus yksityisellä kannatti ilman muuta. Näkö on niin tärkeä asia, että silmäleikkauksen hinta ei saisi koskaan olla este”, hän toteaa.

NYT SAAT BONUSTA KAIKISTA SILMÄASEMAN SILMÄLEIKKAUKSISTA S-ETUKORTILLA.

VARAA MAKSUTON KAIHINEUVONTA
SILMÄASEMA.FI *tai* 010 190 200 (mpm/pvm)

SILMÄASEMA

PRISMA

50 VUOTTA

Kaikkea on.

Ja on ollut, tilanteista toisiin ja tarinoista tuhansiin jo vuodesta 1972 lähtien, jolloin ensimmäinen Prisma avasi ovensa Jyväskylän Seppälässä. Nyt löydät myymälöitämme 51 paikkakunnalta ympäri Suomea ja yli 140 myymälästämme kaikkea, mitä ikinä tarvitsetkaan. Tervetuloa!

Kaikki Viaminnetin korvakorut valmistetaan pehmeästä nahasta. Metalliosat ovat nikkelitöntä terästä.

KORVAKORU, JOKA PARANTAA NAISTEN ASEMAA

Suuri, metallinhohtoinen korvakoru yllättää keveydellään. Viaminnetin korut eivät näytä nahkaisilta, vaikka ovatkin nahasta valmistettuja. Koruja leikkaavat, muokkaavat ja kokoavat vaikeasti työllistyvät.

teksti **TIIU POHJOLAINEN** kuvat **PIIA ARNOULD**

→

Kuva Meeri Utti

Minna Muhosen lisäksi yrityksessä työskentelee kaksi hänen tyttäristään.

VIAMINNET OY

- Minna Muhosen yritys suunnittelee ja valmistaa nahkaisia koruja ja asusteita. Muhonen perusti yrityksen vuonna 2014.
- Yritys ja sen ateljee toimii Helsingin Kruununhaassa.
- Kaikki korvakorut valmistetaan Iiris Pro -keskuksessa.
- Viaminnetin tuotteita myydään ympäri maailmaa. Eksoottisin jälleenmyyntipiste sijaitsee Färsaarilla.

2014

KYNSISAKSILLA KORUMALLI

Taloushallinnon parissa työskennellyt yrittäjä **Minna Muhonen** lomaili Thaimaassa 2014. Kadulta hän poimi mukaansa kauniin puunlehden. Hotellihuoneessa hän muotoili lehteä kynsisaksilla sulan malliseksi. Muhonen mietti peilin edessä, miten hienon korviksen lehdestä olisikaan voinut saada. Lomalaista jäi askarruttamaan, mikä luonnonmateriaali kestäisi paremmin kuin kuiva lehti, mutta olisi kevyt ja helposti muokattavissa.

Suomeen palattuaan Muhonen alkoi etsiä kotimaisia nahantekijöitä. Ei mennyt aikaakaan, kun hän jo teetätti nahan leikkuurautoja. Viaminnet-yritys syntyi Muhosen autotalliin.

”Nahkaiset korut ovat hämmästyttävän keveitä.”

3 TYTÖN ÄITI

Käsitöihin intohimoisesti suhtautuva Minna Muhonen ei koskaan aikonut koruntekijäksi. Alkuvaiheissa hän piirsi mallit, leikkasi, kokosi ja pakkasi korut yksin. Pian hän havaitsi tarvitsevansa apukäsiä. Yrittäjällä oli halu auttaa ihmisiä kotoutumaan. Kolmen tytön äidille valinta oli selvä: hänen yrityksensä työllistäisi maahanmuuttajanaisia, jotta nämä saisivat mahdollisuuden työskennellä ja oppia kieltä.

10 GRAMMAA

Viaminnetin nahkaiset korvakorut ovat hämmästyttävän keveitä – yksittäinen koru painaa alle 10 grammaa. Korvakorujen päämateriaali on nahka. Poronnahka tulee Suomesta, pienemmät vuohennahkavuodat Italiasta. Saksasta Muhonen hankkii 0,8 millin paksuista kierrätysnahkaa: kenkätehtaiden ylijäämämateriaali hierretään uudeksi ohueksi materiaaliksi.

2 LÄHEISTÄ YHTEISTYÖKUMPPANIA

Ensimmäiset apukädet korujen valmistukseen löytyivät Monika-Naiset liitto ry:n kautta. Yhdistys edistää maahanmuuttaneiden naisten tasa-arvoa ja osallisuutta. Nykyään korvakorut valmistuvat alusta loppuun Iiris Pro -työkeskuksessa, joka työllistää osatyökykyisiä sekä heitä, joilla on heikot mahdollisuudet työllistymiseen. Minna Muhonen kouluttaa jokaisen tuotteidensa parissa työskentelevän.

1 EHDOTON SUOSIKKI

Suomalaiset rakastavat koruissaan ruusukullan väriä. Myös kullan- ja hopeanväriset sekä mustat korut ovat aina suosittuja. Mallisto pysyy samana, mutta kun nahasta on saatavilla jokin uusi, kiinnostava väri, erä lisätään mallistoon. Malliston muuttumattomuus minimoi varastohukkaa. Minna Muhonen vinkkaa, että tulevana keväänä erilaiset liilan sävyt tekevät tuloaan. ■

Koruja on myynnissä Sokoksissa. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Asiantuntevaa palvelua ilman jonottamista

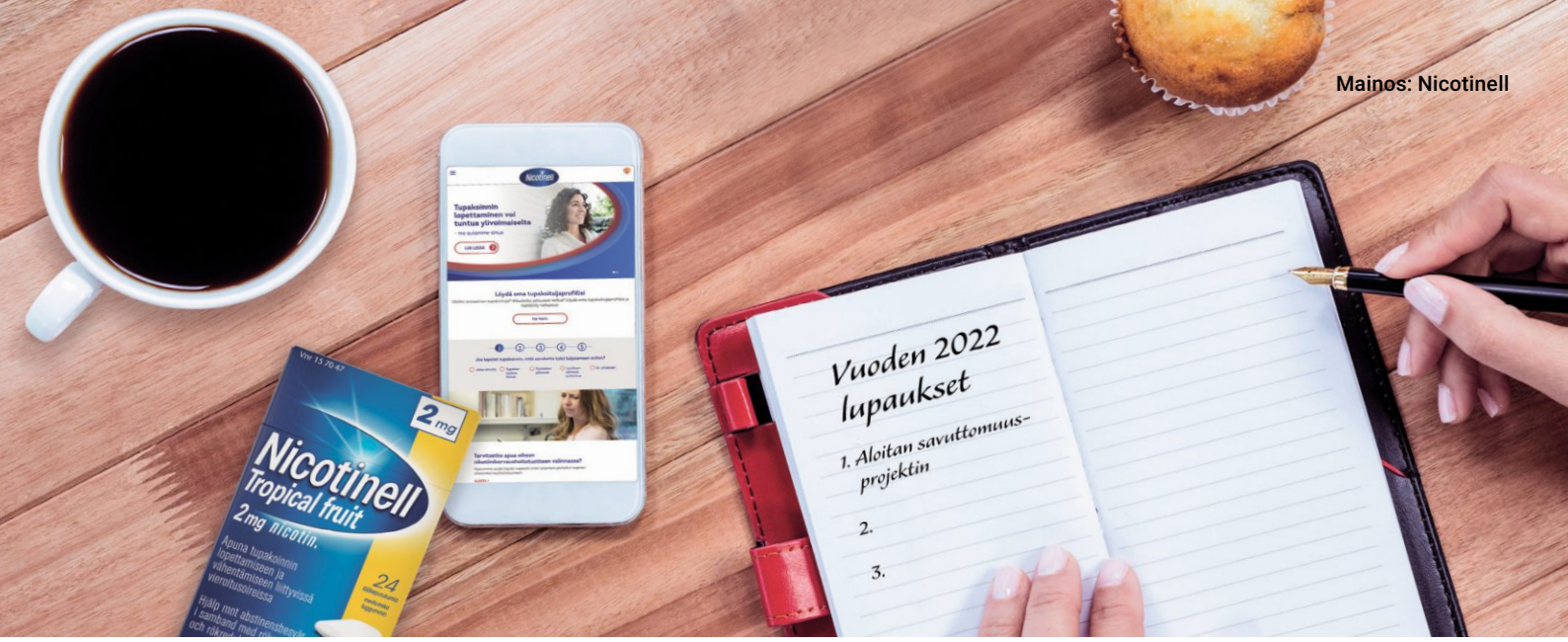
Varaa aikasi suun terveyden asiantuntijalle näppärästi soittaen tai verkossa. Saat asiasi hoidettua yhdellä kertaa ja ilman turhaa odottelua: puhelimitse asiakaspalvelussamme vastataan noin 30 sekunnissa, ja verkossa varaat ajan kellonaikaan katsomatta. **Muistathan, että saat meiltä aina käynneistäsi S-Etukortilla Bonusta.**

Varaa aika verkossa osoitteessa **oral.fi** tai puhelimitse arkisin klo 8-17 p. **010 400 3400***.

*010-numeroon soittaminen lankapuhelimesta maksaa 8,35snt/puhelu + 6 snt/min ja matkapuhelimesta 8,35 snt /puhelu + 17,17 snt/min. (sis. alv 24 %).

ORAL

Aina aikaa sinulle



Mainos: Nicotinell

Tiesitkö? 28 päivää ilman tupakkaa viisinkertaistaa mahdollisuudet lopettaa kokonaan[1]

Tupakoinnin lopettaminen on * vaikeaa – kyllä, tähän jokainen voi samaistua. Mutta mahdotonta tupakoinnin lopettaminen ei ole. Aloita pienin askelin jo näin alkuvuodesta! Se voi olla elämäsi paras uudenvuodenlupaus.**

Kun haluat tumpata lopullisesti, onnistunein lopputulos syntyy pienillä pohjatöillä. Katso vinkkimme[1]:

- Ajoita savuttomuusprojekti fiksusti, aseta myös aikataulu ja välitavoitteita. Näin alkuvuodesta energiaa usein riittää ja motivaatio omaan hyvinvointiin panostamiseen on korkealla.
- Tutki arkirutiinejasi. Mieti, miten ne liittyvät tupakointiin ja millaisia muutoksia voisit tehdä joka päivä. Jos käsi alkaa hamuilemaan askia aina tiettyyn aikaan päivästä, voisitko keksiä jotain korvaavaa tekemistä tai uuden tavan?
- Kerro asiasta lähipiirille ja liity vertaistukiryhmiin vaikkapa sosiaalisessa mediassa. Tukea ja kannustusta saa, kun pyytää.
- Luota asiantuntijoiden apuun ja puhu terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Heiltä saat hyviä vinkkejä.
- **Pohdittavaa:** kun olet pysynyt erossa tupakasta 28 päivää, olet jo viisinkertaistanut mahdollisuutesi lopettaa kokonaan. Siinäpä kunnon kannustin!

Nikotiinikorvaushoito lisää tupakoinnin lopettamisen onnistumismahdollisuutta 50–60 %

Nikotiinikorvaushoito helpottaa tutkitusti tupakoinnin lopettamista. Esimerkiksi tohtori Jamie Hartmann-Boycen johtama ryhmä totesi laajassa selvityksessään[3], että nikotiinikorvaushoito lisää tupakoinnin lopettamisen onnistumismahdollisuutta merkittävästi – jopa 60 prosenttia!

Nicotinell-tuoteperheestä löytyy nikotiinikorvaushoitotuotteita moneen makuun: mm. imeskelytabletteja ja lääkepurukumeja. Tupakoinnin lopettamisessa onkin tärkeää löytää oikea tuote juuri sinulle. Sellainen, joka antaa keholle totutun vaikutuksen ja hillitsee tupakoinnin riippuvuutta aiheuttavia elementtejä.

Monta syytä lopettaa tupakointi

Ensin se huono uutinen: tupakointi on haitallista. Kun vetää savua henkeen, avaa tuhansille aineille tien keuhkoihin. Verenkierrossa aineet leviävät aina laajemmalle. Tupakointi vaurioittaa keuhkokudosta ja heikentää limakalvojen puolustusmekanismeja. Siksi myös hengitystievirukset, kuten esimerkiksi koronavirus SARS-CoV-2, pääsevät helpommin tupakoijan elimistöön.[4]

Nikotiini kiihdyttää sydämen lyöntitiheyttä, kohottaa verenpainetta ja nopeuttaa aineenvaihduntaa. Tupakoitsija kärsii heikentyneen verenkierron takia muita useammin aknesta, huonommasta hiustenlaadusta ja ihorypyistä – samoin riski sairastua kakkostyypin diabetekseen ja nivelreumatistmiin on kohonnut.

Elimistö on siitä ihmeellinen, että se alkaa palautua jo minuuteissa tumppaamisen jälkeen. Kun tumppaamisesta on kulunut 20 minuuttia, verenpaine ja pulssi reagoi myönteisesti. 24 savuttoman tunnin jälkeen häkä eli hiilimonoksidi on poistunut elimistöstä ja keuhkot alkavat poistaa limaa ja muita tupakoinnin aiheuttamia jäämiä. Pidemmän aikavälin hyödyt ovat vielä merkityksellisemmät.

Tupakoinnin lopettaminen on * vaikeaa, mutta se todella kannattaa! Aloita pienin askelin nikotiinikorvaushoidon avulla.**

Lue lisää: www.nicotinell.fi

Lähteet:
1. Asruf, Iliaz & Houtenbos, Laura. (2018). Stoptober: an effective way for smokers to quit for 28 days, with five times more chance to stop permanently. Tobacco Induced Diseases. 16. 10.18332/tid/84246.
2. https://www2.hse.ie/wellbeing/quit-smoking/success-stories-and-inspiration-quit-smoking/if-you-quit-smoking-for-28-days-youre-5-times-more-likely-to-quit-for-good.html
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29852054/
4. https://www.terveyskirjasto.fi

Nicotinell-nikotiinikorvaushoitovalmisteet avuksi tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviin vieroitusoireisiin. Sisältää nikotiinia. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ja noudata annosteluohjeita. Ei alle 18-vuotiaille eikä tupakoimattomille. Ei lasten ulottuville eikä näkyville. Älä tupakoi samanaikaisesti, kun käytät Nicotinellia. Älä käytä Nicotinellia, jos olet yliherkkä jollekin valmisteiden sisältämistä aineista tai et tupakoi. Haittavaikutuksena voi esiintyä huimausta, päänsärkyä, ruuansulatuskanavan ja nielun alueen oireita, yskää, unettomuutta, purukumia käytettäessä purentalihaksen kipua, laastaria käytettäessä myös ihoärsytystä. Jos sinulla on sydän- tai verenkiertoelimistön sairaus, diabetes, jokin muu sairaus tai olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Itsehoitolääke. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 23.09.2021. Perustuu 07/2020 – 07/2021 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. Lisätiedot: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Finland Oy, puh: 0800 77 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com. Tavaramerkit ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2021 GSK tai lisenssinhaltija. 12/2021, PM-FI-NICOT-21-00114

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

MATKALLE

Miniristeily ja buffetruokailu m/s Finlandialla

S-Etu 3 e

S-Etukortilla miniristeily ja buffet-ruokailu edulliseen yhteishintaan 39 e/hlö (norm. 42 e). Voit lähteä aamulla lounasristeilylle tai iltapäivällä illallisristeilylle.
Liput ja lisätiedot: *eckeroline.fi.*

Kaupunkikiertoajelulle Helsingissä

S-Etu 9,60 e

S-Etukortilla liput kiertoajelulle aikuiset 22,40 e (norm. 32 e), lapset 6–15 v. 11,20 e (norm. 16 e) etukäteen verkosta koodilla SETU30.
Esplanadin puisto, Fabianinkatu, Helsinki.
Liput ja lisätiedot: *stromma.com/helsinki.*

MUSIIKKI JA TEATTERI

Elämänmeno Elannon näyttämöllä

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 15 e (norm. 17 e) Elämänmeno-näytelmän esityksiin 15.1.–12.2.
Elannon Näyttämö, Kirjan talo juhlasali, Kirjatyöntekijäinkatu 10, Helsinki.
Liput ja lisätiedot: *info@elannonnayttamo.fi, puh. 040 560 9633.*

Armageddon Espoon kaupunginteatterissa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Armageddon-esitykseen 24 e (norm. 29 e) to 3.3. klo 19 ja la 5.3. klo 14.
Espoon kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.
Liput ja lisätiedot: *Espoon kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 ti–pe klo 11–17, espoonteatteri.fi, lippu.fi.*

Armageddon on show maailmasta, joka ei tuhoutunutkaan.

Sulata sydämet palalla suklaata!

UUTUUDET!

COCOA LIFE

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

Mmm...Marabou

O'boy

TRIPLAA KAAKAONAUTINTO!

O'BOY, VAAHTOKARKIT JA KERMAVAAHTO
TÄYDELLISET YHDESSÄ

COCOA LIFE

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

MUUT EDUT

Bumerang-avainturva palauttaa kadonneet avaimet
S-Etu 3 e

S-Etukortilla Bumerang turva-avaimenperä ja 12 kuukauden palautuspalvelu 16 e + toimituskulut (norm. 19 e + toimituskulut).
Tilaukset:
punaisenristinkauppa.fi/s-etu, jossa S-Edun saa syöttämällä alennuskoodin MESVMJ3V kassalla, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma–pe klo 8.30–16.

HOK-Elannon alkuvuoden kursseja
S-Etu 10–50 e

Alkuvuoden 2022 kursseja. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: tsl-helsinki.fi, puh. 044 065 6178 (ma–to klo 10–12 & 13–15) ja toimisto@tsl-helsinki.fi. Kurssien yhteydessä on S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kurssit eivät kerrytä Bonusta. Lisää kursseja sekä peruutusehdot tsl-helsinki.fi.

LIIKUNTA JA TANSSI
Kehonpainotreeni -kurssi B
(9 x 2 ot) 162 e (norm. 195 e) to 3.3.–28.4 klo 16.15–17.45.
Senioreiden kuntosalikurssi B
(4 x 2 ot) 62 e (norm.74 e) pe 4.3.– 25.3. klo 9.30–11.00.
Argentiinalainen tango B
(9 x 2 ot) 308 e/pari (norm. 370 e) to 3.3.–28.4. klo 18–19.30.
Kuntotanssit – Latinmix B
(8 x 1,33 ot) 92 e (norm. 109 e) ma 28.2.–25.4. klo 16.30–17.30.
Kuntotanssit senioreille B
(9 x 2 ot) 147 e (norm. 176 e) ti 1.3.–26.4. klo 11–12.30.
Lavatanssit soolona - Kuntotanssit ja kehonhuolto B
(9 x 2 ot) 147 e (norm. 176 e) ke 2.3.–27.4. klo 12–13.30.
Seuratanssit pareille
(4 x 2 ot) 130 e/pari (norm. 160 e) la 5.–26.2. klo 11.30–13.
Lempeä hathajooga A2
(10 x 2 ot) 164 e (norm. 196 e) ti 29.3.–31.5. klo 11–12.30.
Method Putkisto & MP Pilates ip-ryhmä B
(10 x 1,56 ot) 140 e (norm. 168 e) ke 30.3.–1.6. klo 14.30–15.40.
Seniorikehonhuolto lyhytkurssi (hybridi)
(5 x 1,66 ot) 73 e (norm. 88 e) ma 25.4.–23.5. klo 13.30–14.45.
Slow Flow jooga 2
(10 x 1,67 ot) 136 e (norm. 164 e) ti 29.3.–31.5. klo 19–20.15.

ETÄKURSSIT
Syvävenyttely (etäkurssi)
(2 x 2 ot) 30 e (norm. 36 e) la–su 19.–20.2. klo 10–11.30.
Restoratiivinen jooga suoratoist. verkossa B
(5 x 1,66 ot) 72 e (norm. 86 e) ke 2.3.–30.3. klo 17–18.15.
Luonnollinen kasvoklinikka 2 (etäkurssi) *(6 x 1 ot) 56 e (norm. 68 e) pe 4.3.–8.4. klo 17–17.45.*
Pallopilates (etäkurssi)
(2 x 2 ot) 30 e (norm. 36 e) la–su 5.–6.3 klo 10–11.30.

KIELIKURSSIT
Presentations in English
(8 ot) 50 e (norm. 60 e) pe–la 25.–26.3. pe klo 17.30–19, la klo 10–15.
Espanjan tehokertaus 1
(3 x 4 ot) 82 e (norm. 98 e) la 5.–19.2. klo 11–14.30.
Espanjan tehoalkeet
(3 x 4 ot) 82 e (norm. 98 e) la 26.3.–9.4. klo 11–14.30.

TAIDE JA TAITO
Akryylimaalaus *(9 x 4 ot) 202 e (norm. 242 e) ti 29.3.–24.5. klo 17.30–20.30.*
Akvarellikurssi – Krysanteemit kolmella värillä
(2 x 7 ot) 98 e (norm. 118 e) la–su 9.–10.4. klo 10–15.30.
Kitara – taso 2 *(8 x 1,33 ot) 102 e (norm. 123 e) ma 21.3.–16.5. klo 17.40–18.40.*
Mandoliini – taso 2
(8 x 1,33 ot) 102 e (norm. 123 e) to 24.3.–12.5. klo 17–18.
Ukulele B – taso 1
(8 x 1,33 ot) 102 e (norm. 123 e) ma 21.3.–16.5. klo 16.30–17.30.
Ukulele band *(15 x 2 ot) 216 e (norm. 260 e) to 3.2.–12.5. klo 18.20–19.50.*
Videoeditoinnin perusteet
(3 x 4 ot) 108 e (norm. 130 e) ke 2.–16.2. klo 17.30–20.30.

Iina Kuustonen ja Mikko Töyssy ovat pääosissa Punttikomedia-elokuvassa.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Punttikomedia
S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla helmikuu22. Max. 4 lippua / S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin.
Liput ja lisätiedot: *finnkino.fi*.

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

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

VASTAA 15.2.2022 MENNESSÄ osoitteessa *yhteishyva.fi/osallistu* tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

A.Vogel

Vahvista VASTUSTUS-KYKYÄSI

ITSEHOITOLÄÄKE NUHAKUUMEEN TUKIHOITOON JA ENNALTAEHKÄISYYN

KLIINISESTI TUTKITTU!*

Echinaforce on perinteinen kasvirohdosvalmiste nuhakuumeen tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä tuotetta. Saa käyttää enintään 10 vrk:n ajan akuuttien oireiden hoitoon ja korkeintaan 2 kk ajan yhtäjaksoisesti vilustumisoireiden ennaltaehkäisyyn. Keskustele lääkärin kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atoopikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.

*Jawad M, Schoop R, Suter A, Klein P, Eccles R. Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012 doi:10.1155/2012/84131

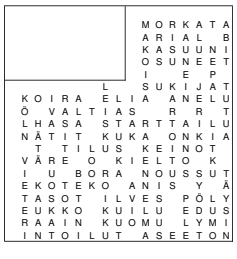
ristikko

	NAPA-ALUE	LENTO-KYVYT-TÖMIÄ	LYMFO-SYYTTI	TAI SUKU-LAINEN			OOPPERASSA		KALLIS		REPPU SELÄSSÄ TEHTYJÄ	KEL-LUVA	SUOSII HANNU HANHEA			TÄTÄ EI TOIVOTA KYNTEEN	
															1		
									LEHTO-LAINEN							VIN-HASTI	
										PUH-DISTU-MINEN		TUOKIO DEBO-RAH					
									?					LINTU			TÄYTET-TYINÄ SYÖTYJÄ
									LAUTA-SILLE								
										7			ASIAN-MUKAI-NEN			LAULA-JATAR	
KOVA PIRS-TALE									LIIKUN-TAA								
			6		NHL-SEURA							RAN-TALA					2
		LÄHE-TYS-TÖSSÄ		1/50 MYYR-MÄKEÄ					USEIN TARK-KOJA								
RAN-NASSA						PÄÄ-KAUP. NUOTTA		8				KEIT-TIÖISSÄ		ROVAN-PERÄ AHOLA			NYT
PIIKKI-MÄISIÄ							KOK-KONEN		KÄSITYS								
VIRHE			EPÄTA-SAINEN MART										VALAI-SEVA			KIRJAI-LIJA JORMA	
				5							JOKI-KUNNAS						3
SAIRAA-LASSA																	
PAPU-KAIJO-JA					EMÄK-SISTÄ				4		KEHIT-TYÄ						
NIINIS-TÖNI							ITKEVÄ VAUVA?										

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen ristikon ratkaisu: SUOSINTA

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.



1	2	3	4	5	6	7	8

VASTAA 15.2.2022 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL 1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme kaikkien vastanneiden kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

9.3.

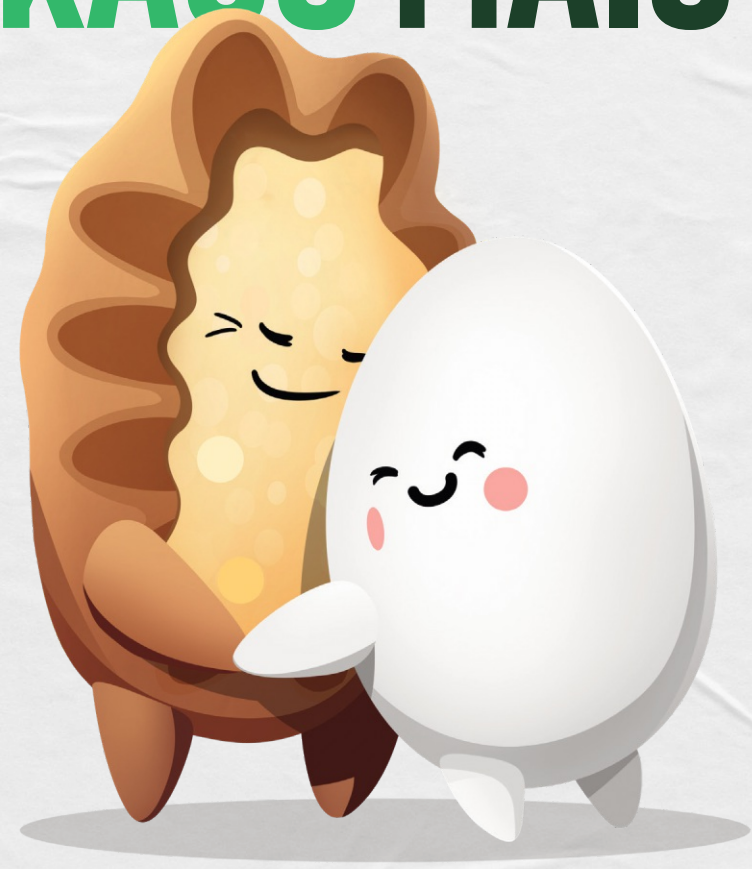
Lihapullia on sanottu ruotsalaiseksi keksinnöksi, mutta todellisuudessa niitä on versioitu pitkään eri ruokakulttuureissa. Ruotsalaisten lihapullien resepti perustuu kuningas Kaarle XII:n Turkista 1700-luvulla tuomaan ohjeeseen. Kansainvälistä lihapullapäivää vietetään 9. maaliskuuta. Pöytään voi hyvin nostaa myös kala-, kana- ja kasvispullia.

S-ryhmän ruokakauppojen valmisruokahyllyiltä myytiin yli kolme miljoonaa kiloa eineslihapullia viimeisen 12 kuukauden aikana. Kasvispyöryköitä myytiin 445 000 kiloa.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja ja asiakasrekisteri

Kuva Reetta Pasanen, kuvausjärjestelyt Sanna Kekäläinen.

SINÄ TIEDÄT, MILTÄ KOTISEUTU-RAKKAUS MAISTUU.



Asiakasomistajana ansiotasi on, että lähi-myymälästäsi löytyy satoja paikallisia tuotteita.

OLET SINÄ