yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI 6 | 2018

yhteishyvä.fi

KIRJAILIJA TUOMAS KYRÖ

”Harjoittelen paremmaksi jouluihmiseksi”

PUHETTA RAHASTA

TUOKO RIKKAUS ONNEA?

OSTOSKORIN MUUTOS

BATAATTI VOITTI, PERUNA HÄVISI

Nauti enemmän, tee vähemmän

Rento JOULU

- NÄYTTÄVÄT JOULUHERKUT OIKAISEMALLA
- SUPERNOPEAT RUOKALAHJAT
- PUKIN PARHAAT PAKETIT: 51 VINKKIÄ

CLIPPER®
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

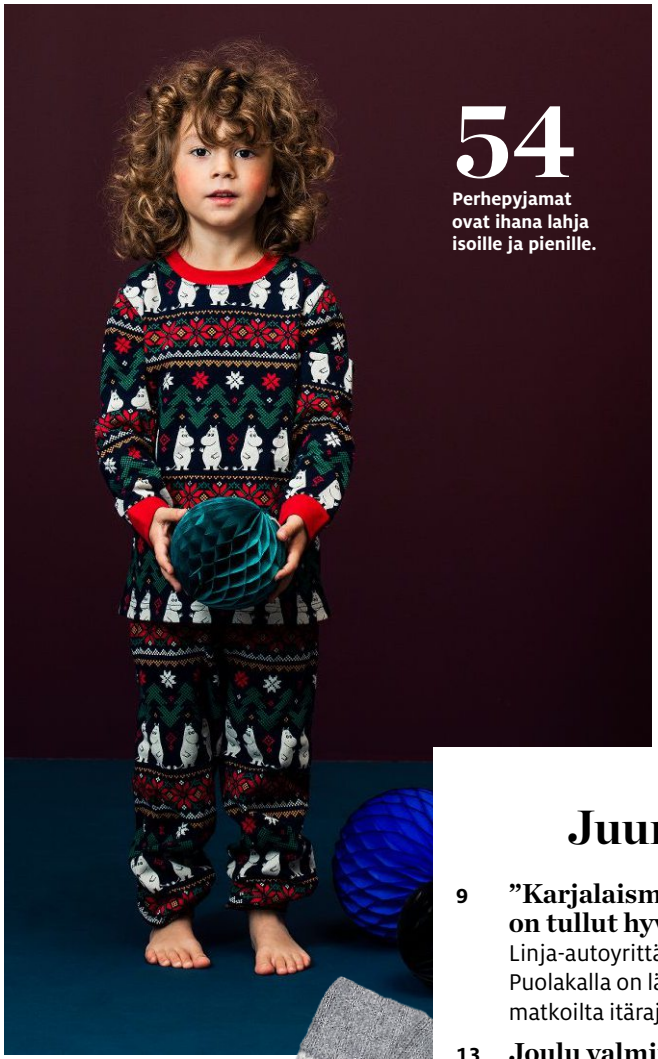
ADUKI
LUOMUA JA REILUA KAUPPAA VUODESTA 1980

Löydä Clipperin taika

Herkullisesti maustetut ja taidolla sekoitetut Clipper-teet ovat täydellisiä satumaisiin teehetkiin

SISÄLTÖ

6 / 2018



54
Perhepyjamat ovat ihana lahja isoille ja pienille.

61
Pitkävartiset porosukat lämmittävät jalkojen lisäksi mieltä.

Leikkaa rieskat hauskasti piparkakkumuotilla ja päällystä savuporojäädykkeellä.

Ruoka-liitteessä
Helppoa ja näyttävää joulu-pöytään

Juuri nyt

9 **”Karjalaismummoista on tullut hyviä tuttuja”**
Linja-autoyrittäjä Veli-Pekka Puolakalla on lämpimiä muistoja matkoilta itärajan taakse.

13 **Joulu valmiissa paketissa**
Hotellijoulu tarjoaa mahdollisuuden istua valmiiseen pöytään.

15 **Pikkuhilut säästöön**
S-Pankin asiantuntija kertoo, mitä tarkoittaa mikrosäästäminen.

17 **Koska mennään kauppaan?**
Alakoululaisten retkellä avataan kaupan maailmaa lapsille.

19 **Näin jouluna ostetaan**
S-ryhmän ruokakaupoista ostettiin viime jouluna 232 000 kiloa sinappia.

20 **Kansi: ”Kirjoittaminen on turvapaikka”**
Kirjailija Tuomas Kyrö kirjoittaa joka päivä edes vähän.

Sesonki

22 **Kansi: Helposti näyttävä joulu**
Rakenna joulun tunnelma rennosti oikaisemalla. Kaunis kattaus syntyy yhdistelemällä joulun klassisia värejä.

30 **Odotettu herkku**
Näin valmistat täydellisen joulukinkun.

32 **Taikinan taikaa**
Pakastetut valmistaikinat pelastavat kiireisen leipurin.

36 **Pieni suklaatehtailija**
Goodion perustaja Jukka Peltola ei olisi arvannut ryhtyvänsä suklaatehtailijaksi.

29
Herkkusuu ilahtuu yhteen purkkiin kootuista naposteltavista.

26
Lue vinkit joulukuusen hoitoon ja hävitykseen.

67
Marja Laurikaisen pienessä rintamamiestalossa on aina joulu.

41 **Joulumielellä, vesi kielellä**
Syksyn uusia juomia ja maku-yhdistelmiä voi kokeilla pikkujouluissa.

43 **Kansi: Herkullisesti paketoitu**
Oivaltavat paketointi-ideat ja parhaat lahjavinkit.

54 **Joulu on taas**
Perheen pienimpien aattoillan vaatteissa on sekä tyyliä että rentoutta.

61 **Paituli ja parhaat kaverit**
Joulun suosikkiasu ja sointuvat seuralaiset.

62 **Vahvana uuteen vuoteen!**
Lahtelainen Veera Siiri sai muuttumisleikissä uusia ideoita silmämeikkiin.

Vakiot

7 Pääkirjoitus **35** Anna Perho **111** Lukijat **113** Ristikko **114** Olen mitä syön

Yhteinen hyvä

67 **Haaveiden joulu maalla**
Marja Laurikainen säästää vuoden Bonukset jouluhankintoihin.

70 **Kaikilla ei ole varaa valita**
MLL:n Liisa Partio on huolissaan lapsiperheiden elintasoeroista.

74 **Kansi: Ruokakori muuttaa muotoaan**
Kansainväliset maut ovat löytäneet tiensä suomalaisten ostoskoreihin ja ruokapöytiin.

82 **Kansi: Oletko varakas?**
Yritysjohtaja Ilkka Brotherus, sijoittaja Merja Mähkä ja filosofi Frank Martela pohtivat rahan ja onnellisuuden suhdetta.

88 **Tomaattisäilykkeet tarkkailussa**
S-ryhmä haluaa parantaa työ-olosuhteita Italian tomaattipelloilla.

Hyödy

103 **Lapset tietävät parhaiten**
Jumbon Prisman lelumyyjä Hanna Matikainen tietää, että tänä jouluna monesta paketista paljastuu robotti.

105 **Etuja sinulle**
Menovinkit tuleviin tapahtumiin.

114
Kirjailija Elina Hirvosen mielestä ruoanlaittoon liittyy paljon rakkautta.

Kuvittele elämä

ILMAN SILMÄ-LASEJA?

Laserleikkaus Silmäasemalla on turvallinen tapa korjata näkemisen ongelmia, sinun silmiesi ja toiveidesi ehdoilla. Silmäaseman 14 silmäsairaalassa tehdään valtaosa Suomen laserleikkauksista, joten voit luottaa lääkäriemme, hoitajiemme ja optikoidemme ainutlaatuiseen asiantuntemukseen. Aloita maksuttomasta hoitoarviosta lähimmältä Silmäasemalta.

Mitä laserleikkaus maksaa?

Hoitoarvio	**0 €**
Silmälääkärin esitutkimus	**nyt alk. 100 €**
Laserleikkaus FemtoLasik®	**995–1 295 €/silmä**
Laserleikkaus SMILE	**1 295–1395 €/silmä**
Silmälääkärin jälkitarkastus	**160 €**
Rahoitus 24 kk	**alk. 46 €/kk**

Varaa
HOITOARVIO
0 €

VARAA AIKA SILMÄASEMA.FI
TAI SOITA 010 190 201 (mpm/pvm)

Maailman ainoa
SILMÄASEMA

SUOMALAISTA PALVELUA®

100 € esitutkimus voimassa Helsingin, Espoon, Rovaniemen, Seinäjoen, Tampereen ja Vaasan silmäsairaaloissa 31.12.2018 mennessä tehtyihin esitutkimusvarauksiin. Muissa silmäsairaaloissa esitutkimuksen hinta on 200 €.

URTEKRAM®
Always organic

NAPOSTELUHERKUT LUOMUNA

Sertifioitua luomua

urtekram.fi

yhteishyvä

TOIMITUS

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Digisisältöjen päällikkö Juho Kahilainen
Sisältöpäällikkö, ruoka, Sanna Autio
Vastaavat tuottajat Katri Saukkonen
ja Sara Malmberg
Tuottaja Enna Koivunen

TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE
Sisältöpäällikkö Tytti Kontula
AD Leena Majaniemi
Feature- ja lifestyletuottaja Leila Mehto
Ruokatuottaja Tiina Valkonen
Sometuottaja Sanna Vaitjoki
Videotuottaja Jani Koskinen

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
Kanavajohtaja Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYYNTI
Maija Owie

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
Asiakasomistajapalvelu
010 765 858 (0,088 euroa/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi www.s-kanava.fi
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

KIRJAPAINO
Hansaprint

114. VUOSIKERTA
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 891 084 (MediaAuditFinland, 2017)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

Ympäristöystävällisempi...
• Kerää käytetty paperi kierrätykseen
...parempi sinulle.
EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel: FI/028/004

Kannen kuva Konsta Leppänen
Kuvausjärjestelyt Mirkka Siusluoto

Yhteishyvä on kaikkien S-ryhmän asiakasomistajien oma lehti. Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä lehti jaetaan noin kahteen miljoonaan suomalaiseen kotiin. Yhteishyvän tavoite on tehdä arjesta parempi yhdessä asiakasomistajien kanssa. Lehden välissä olevassa Ruoka-liitteessä on aina kauden parhaat reseptit, joiden raaka-aineet saat omasta kaupastasi. Lisää hyödyllisiä ideoita löydät yhteishyvä.fi:stä.

3 syytä keskittää

HELPOTAT ARKEASI
Kaikki asiakasomistajat omistavat yhtä suuren osan osuuskaupastaan, eikä muita omistajia ole. S-ryhmä tarjoaa palveluillaan omistajilleen ylivoimaista hyötyä ja helppoutta omasta kaupasta.

SAAT ETUA
S-ryhmän ainoa tarkoitus on palvella omistajiensa tarpeita ja helpottaa heidän arkeaan laajalla palvelutarjonnalla ja järkevillä hinnoilla. Omistajien eduista tärkein on asioinnin keskittämisestä palkitseva Bonus.

KAIKKI HYÖTYVÄT
S-ryhmä on kotimainen kaupparyhmä, joka takaa hyvät palvelut koko maahan, työllistää lähes 38 000 ihmistä ja maksaa verot Suomeen. Lisäksi S-ryhmä tukee monin tavoin suomalaista kulttuuria, urheilua ja yhteiskunnallista toimintaa.

KUVA SATU KEMPPAINEN

Maailma lautasellamme

Vuosi 1952 ja Helsingin olympialaiset. Helsinki-Vantaalle avataan uusi moderni lentokenttä, ja **Armi Kuusela** valitaan Miss Universumiksi – Suomi on kansainvälisyyden kynnyksellä. Kun seuramatkat yleistyvät, päästään oikein porukalla aistimaan muiden maiden ihmeitä ja maistelemaan makuja, joiden olemassaolosta ei edes tiedetty.

Vielä omassa lapsuudessani maut olivat yksinkertaisia: perunaa, uunituoretta leipää, kalaa, juhlapöydässä porsaankyljyksiä. Omalle jälkikasvulle chilikastikkeet, tortillat, nuudelit ja bataatit ovat olleet arkea pienestä pitäen.

Tämän lehden sivulta 74 alkava juttu kertoo kiinnostavaa tarinaa suomalaisten ruokamaailman avartumisesta. Tullitilastojen mukaan esimerkiksi oliiviöljyn tuonti on kasvanut 704 prosenttia vuodesta 1996 vuoteen 2017. Lokakuussa Helsingin keskustassa avatussa Food Market Herkussa erilaisille ruokaöljyille on kokonainen osasto, jonka äärellä moni on äimän käkenä. Sellaista asiakkaat ovat toivoneet, ja toiveeseen on nyt pieteetillä vastattu.

MIKÄ SITTEN on kotimaisen ruoan asema, jos maut muualta vievät yhä enemmän tilaa lautasillamme ja ostoskoreissamme? Ehkäpä juuri kansainvälistymisen vuoksi suomalaisen ruoan arvostus on vahvempi kuin koskaan. Yhä useampi tarkistaa, mistä ruoka on kotoisin. Suomalaiset haluavat suosia kotimaista myös työllisyyden ja talouden näkökulmasta.

Vähitellen suomalaisen ruoan arvo on hoksattu myös maailmalla. Lihatalot vievät suomalaista possua kiinalaisten ruokapöytiin, ja kauratuotteet kiinnostavat Keski-Euroopassa. Viennissä vaatimattomuus ei silti kaunista. Vielä rohkeammin voisimme kertoa siitä, mikä on erityistä ja ainutlaatuista tässä arktisessa, yöttömien öiden kesässä kasvaneessa ruoassa.

Tulevaisuuden ruoantuotantoa haastavat monet tekijät. Ilmastonmuutos pakottaa pohtimaan tapoja tuottaa entisenlaisia satoja yhä pienemmällä ympäristökuormalla. Samalla ruokittavien suiden määrä kasvaa maailmanlaajuisesti. Nämä ovat isoja haasteita, joihin on etsittävä ratkaisuja juuri nyt. Tässä työssä myös me S-ryhmässä haluamme olla mukana.

Vuoden suurimman ruokajuhlan alla tärkeintä on kuitenkin muistaa ruoan arvostus. Nautitaan jokaisesta suupalasta. Ja aina kun mahdollista, syödään yhdessä.

VELI-PEKKA ÄÄRI
päätoimittaja

Viennissä vaatimattomuus ei kaunista.

OSTA MOCCAMASTER SAAT KAKSI ARABIA MAINIO SARASTUS -MUKIA!

HBG961 AO Polished

MOCCAMASTER

ARVO 27,80€
SVH

ARABIA
1873

JUURI NYT

SYTY IHMISISTÄ JA IDEOISTA LÄHELLÄ SINUA

Linja-auto- ja matkailuyrittäjä Veli-Matti Puolakka käy Kouvolan Valkealan ABC:llä syömässä tai kahvilla useasti viikossa, koska firman toimipiste on vain 300 metrin päässä.

ABC-KAHVILLA

”Karjalaismummoista on tullut hyviä tuttuja”

Linja-autoyrittäjä Veli-Matti Puolakalla on lämpimiä muistoja matkoilta itärajan taakse, vaikka pysähdyspaikat ovatkin erilaisia kuin oma koti-ABC Valkealassa. →

TEKSTI ANNA TOMMOLA **KUVAT** JUSSI HELTTUNEN

Sarjassa käydään kahvilla ABC-asemalla jossain päin Suomea.

Veli-Matti Puolakka kiittelee erityisesti ABC:n ystävällistä ja iloista henkilökuntaa: ”On kuin kotiin tulisi.”

”Talvikaudella ajan koululaiskuljetuksia. Niitä olen melkein koko ikäni ajanut – isä aloitti tällä alueella koulukyydit jo 1966.

Kesä meneekin sitten pitkälti ryhmämatkoilla Venäjän puolella.

Siinä on oma eksotiikkansa, kun kulttuuri on erilainen. Pysähdyspaikat ovat hyvin toisenlaisia kuin tämä tuttu ABC.

VARSINKIN ALKUAIKOINA 1990-luvulla tiestö rajan takana oli valtavan huonossa kunnossa.

Piti arvioida, uskaltaako jotain reittiä ajaa, ettei auto säry sinne matkan varrelle, kun apukin on kaukana. Mutta mie tykkään haasteista. Siksi ajan ihan mielelläni Pietarissakin, missä on valtavat liikenneruuhkat. Saa miettiä, mistä kannattaisi ajaa ja olisiko jossain joku väljempi reitti.

Kun tarpeeksi monta kertaa vuosien saatossa on käynyt jossakin karjalaiskylässä, paikallisista vanhuksista on tullut tosi hyviä tuttuja. On kutsuttu karjalanpiirakalle ja teelle, vaikkei edes nimiä ole tiedetty.

Ne kohtaamiset ovat yksi syy, miksi tykkään siellä liikkua.

PARHAITEN MIELEEN on jäänyt, kun yhdellä matkalla pysäytin linja-auton tien sivuun ihan vain kauniin maiseman takia. Viereisestä mökistä tuli venäläinen mummo, joka oli ollut sairaanhoitajana rintamalla. Hän puki päälleen mustan jakun, jossa oli kunniamerkit rivissä, ja kiikutti säilykepurkkia lahjaksi.

Aloin pysähtyä siinä joka kerta. Mummo esitteli vaatimatonta mökkiään, ja turistit antoivat lähtiessä kiitokseksi ruplia.

Kun oli kulunut kolme neljä kesää, sieltä alkoi tulla joulukortteja. Olin vienyt jonkun turistin minusta ja mummosta ottaman valokuvan hänelle ja kirjoittanut taakse nimen ja osoitteen. Aikuiset tyttäret sitten lähettivät mummon puolesta kortteja, kun mummolle oli tullut niin hyvä mieli.

Jossain vaiheessa kuutisen vuotta sitten tuli viimeinen joulukortti ja tieto, että mummo on poissa.”

KAHVILLA

Veli-Matti Puolakka, 66, Valkeala
KAHVIN JUON
Mustana, tumma paahto.
KAHVIN KANSSA
Joskus myös ruoka.
PÖYDÄSSÄ
Paikallisia tuttuja kahviseurana, mutta lounas yleensä yksin.

ABC VALKEALA
Avoinna 6–24.
Noutopöytä, ABC Burger, mobiilitankkaus ja ruokakauppa.

GRANDIOSA®

UUTUUS:
PAKASTEALTAAN JUUSTOISIN PIZZA

Aina voi olla perjantai - pizzaperjantai!

HEITÄ POIS HUOLET!

ÄLÄ (JOULU)RUOKAA.

Ole sinäkin hävikinvähentäjä.

Uusi pakkaus!

ESKIMO

TEKSTI LEENA LUKKARI

Lapin joulu revontulineen houkuttelee erityisesti brittejä, italialaisia, espanjalaisia ja australialaisia.

Rovaniemen Original Sokos Hotel Vaakunassa voi aina kokea joulun. Yhden hotellihuoneen teema on joulu, ja sieltä löytyy koristeltu joulukuusi myös keskellä kesää.

BONUSTA

Kaikille aisteille

REVONTULET
Revontulet loimuavat Lapin taivaalla noin 150 yönä vuodessa. Rovaniemen Hotelli Vaakunan teemahuoneissa on erityisefektinä revontulivalaistus.

HERKULLINEN RUOKA
S-ryhmän ravintolat Frans & Chérie, Amarillo, Rosso ja Coffee House löytyvät aivan Rovaniemen Hotelli Vaakunan lähituntumasta.

PUHDAS OMATUNTO
Rovaniemen Vaakunalle on myönnetty Green Key -merkki, eli hotelli on sitoutunut energian- ja vedenkäytön tehostamiseen sekä ympäristörasituksen pienentämiseen.

Joulu valmiissa paketissa

Houkuttelisiko kiireetön aatto rakkaiden kanssa? Varaa perheellesi rauhallinen joulu Sokos Hotellista.

Mielikuvissa joulu on kynttilöitä, glögin ja piparien tuoksua, hymyileviä kasvoja ja muhkea joulupöytä kukkuroillaan perinneherkkuja. Todellisuus on toisinaan ihan muuta: taas yksi imeltymätön perunalaatikko, jännityksestä kitisevät lapset ja keittiö täynnä pesemättömiä astioita.

”Hotelliin tullaan kokemaan kiireetön joulu. Meillä kaikki saavat istua valmiiseen pöytään, eikä kenenkään tarvitse huolehtia tiskeistä”, Rovaniemen Original Sokos Hotel Vaakunan johtaja **Jussi Perkkiö** muistuttaa.

Jouluna Sokos Hotellit loistavat upeimmillaan kauniisti koristeltuina ja jouluherkkuja löytyy niin lasten kuin vaativimpien aikuistenkin makuun. Joulusaunan jälkeen voi pujahtaa ylellisiin, sileisiin lakanoihin.

Rovaniemelle, Suomen kolmanneksi vilkkaimmalle lentokentälle laskeutuu joulunpyhinä satoja tilauslentoja ympäri maailmaa. Lapin joulusta on tullut niin suosittu, että Rovaniemen Vaakunan joulunajan huoneet on myyty loppuun jo syksyllä, näin on ollut vuodesta 1992. Varaus ensi vuodelle kannattaa siis tehdä hyvissä ajoin. Monista muista Sokos Hotelleista löytyy vapaita huoneita myös täksi jouluksi.

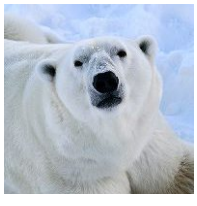
3 X LASTEN LAPPI

1

SANTA PARK

Santa Parkissa lapset voivat tavata Joulupukin vuoden jokaisena päivänä. Joulupukille voi viedä lahjatoivelistan ja postista lähettää kortin ystävälle Napapiirin erikoisleimalla.

2



RANUAN ELÄINPUISTO

Ranuan eläinpuisto sijaitsee tunnin ajomatkan päässä Rovaniemeltä. Puistossa voit nähdä jääkarhun ja 50 muuta arktista eläinlajia. Välillä voit lämmitellä iglubaarissa.

3

OUNASVAARA

Kolmen kilometrin päässä Rovaniemen keskustasta sijaitsee hiihtokeskus, jossa on 11 rinnettä, 5 hissiä, 200 km hoidettua latua. Rinteitä ja latuja on monen tasoisille liikkujille.

KUVAT JORMA LUHTA, JANI KÄRPPÄ, JN LANTHIEZ JA OLLI-PEKKA KARLIN / VISIT FINLAND

JUHLI JUUSTOKAKULLA

Kermainen ja raikas Philadelphia on juhlanjärjestäjän luottotuote. Perinteisen juustokakun sijasta voit valmistaa vuodenvaihteen juhliin suussa sulavan herkun suoraan annosmaljoihin.

Elämä on täynnä syitä pienempiin ja isompiin juhliin.
Phildelphia auttaa onnistumaan.

JOULUN JA UUDEN VUODEN MUSTIKKAMALJA

10 ANNOSTA; RAKENNA SUORAAN KAUNIISIIN LASEIHIN!

Mustikat:

250 g mustikoita murskattuna
1 dl ruokosokeria

Sitruunavaahto:

400 g Philadelphia Original
1/2 dl vettä
150 g lemon curd -sitruunatahnaa
1 sitruunan kuori raastettuna
1 1/2 dl tomusokeria

Koristelu:

150 g keksinmuruja, esimerkiksi Bastonge- tai Marabou-kekseistä

Näin se käy:

1. Sekoita kylmät mustikat ja ruokosokeri. Lusikoi sokeroitu mustikkamurska lasien pohjalle.
2. Sekoita vesi ja Philadelphia ja vaahdota kevyesti. Lisää joukkoon lemon curd -sitruunatahna, sitruunankuoriraaste ja tomusokeri. Lusikoi vaahto mustikoiden päälle laseihin.
3. Koristele keksinmuruilla.

Lisää reseptejä: philadelphia.fi

Philadelphia
Original 200 g

Philadelphia
Original 300 g

Pikkuhilut säästöön

Lastenhoitaja ja teatteri-ilmaisun ohjaaja Essi Hakkarainen, 30, miettii, millainen säästömuoto sopisi pieniä summia tallettavalle.

1 Kuinka pieniä summia kannattaa laittaa säästöön?
Eurollakin pääsee alkuun. Pienten summien säästäminen käy kätevästi S-Pankin Säästäjä-palvelulla, jonka voi ladata puhelimeensa sovelluskaupoista. Sen avulla voi ohjata säästöön S-ryhmän bonukset tai vaikkapa euron jokaisen korttiostoksen yhteydessä. Rahastoihin säästöt siirtyvät automaattisesti.

2 Mitä tarkoittaa mikrosäästäminen?
Se on maailmalla levinnyt trendi, jossa säästöön pannaan kerralla hyvin pieniä summia. Kertyneitä varoja sijoitetaan esimerkiksi rahastoihin. Oma säästötavoite kertyy arjen pienistä puroista.

3 Millainen tili tai rahasto olisi sopiva pieniä summia tallettavalle?
Säästötilille voi laittaa rahaa syrjään, jos ajattelee, että varoja voi tarvita yllättäviin menoihin. Tileille maksettavat korot ovat nyt matalalla, joten tuottoja ei juuri kerry. S-Pankissa tili on asiakasomistajalle maksuton. Rahastot sopivat pitkäaikaissäästämiseen. Niissä varat voivat poikia ajan mittaan voittoa. Säästäjä-rahastojen kulu on 0,5 prosenttia säästön määrästä.

4 Voiko pankkiin vielä viedä säästöpossuun keräämiään kolikoita?
Possun voi tyhjentää monissa S-Pankin palvelupisteissä. Pieniä kolikkoeriä voi tallettaa S-Pankkiin myös S-ryhmän kauppojen kassoilla.

Helsinkiläinen Essi säästää asuntoa ja matkoja varten.

TEKSTI ANU VALLINKOSKI **KUVA** AMANDA AHO

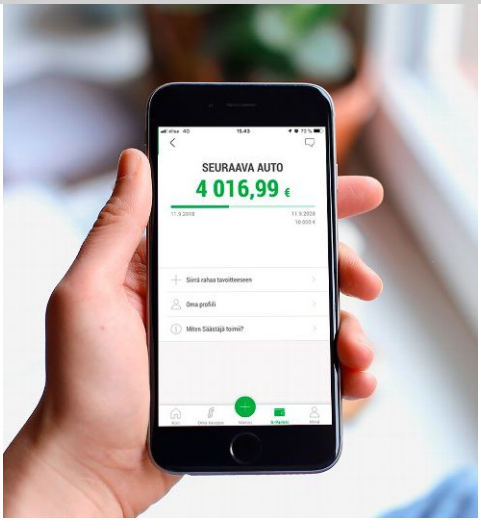
SINULLA TÖISSÄ
S-Pankin tuoteryhmäpäällikkö Annika Pohtila neuvoo säästämisen ja sijoittamisen asioissa.

SÄÄSTÄJÄN AVULLA SÄÄSTÖPOSSUSI ALKAA KASVAA KORKOA

UUDESSA Säästäjä-palvelussa voit ohjata Bonuksesi tai esimerkiksi euron jokaisesta korttiostoksestasi korkoa kasvamaan. Säästöjen kertymistä voi seurata helposti ja rahat voi nostaa milloin vain ilman veloitusta.

”Haluamme madaltaa säästämisen kynnystä ja tehdä siitä kansallisharrastuksen”, S-Pankin varallisuudenhoidon johtaja **Hanna Porkka** sanoo.

Palvelun kautta rahastosäästäminen maksaa vuodessa 0,5 prosenttia sijoitetuista varoista. Säästäjä ehdottaa joko maltillista tai uskaliasta linjaa mikrosäästämiseesi. Asettamasi tavoitteen lähestyessä säästettäviä rahoja siirretään vähemmän osakesijoituksia sisältävään rahastoon, jotta sijoitusriski vähenee.



LATAA SOVELLUSKAUPASTA
Säästäjä-mobiilisovelluksen voit ladata puhelimesi sovelluskaupasta. Ensimmäisellä kerralla Säästäjään kirjaudutaan S-Pankin verkkopankkitunnuksilla. Jatkossa pärjäät sovelluksen tunnusluvulla tai sormenjälkitunnistuksella.
Vinkki: Varmista, että puhelimessasi on myös S-mobiili-sovellus, sillä ensi vuoden alkupuolella Säästäjä sulautuu osaksi uutta S-mobiilia.

Oppi&ilo

Jotta lapset saavat loistaa. oppijailo.fi

7–99 v.

Hulvaton perhepeli

3–5 v.

Peliuutuudet pienille

1,5–3 v.

PUUHAA pukinkonttiin!

4–6 v.

Pyyhittävät puuhasuosikit

DESIGN FROM FINLAND

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Nyt kaikki pelaamaan! Oppi&ilo tarjoaa puuhaa ja oppimisen iloa vauvasta 12-vuotiaaseen. Löydät ammattilaisten luomat Oppi&ilo-tuotteet Prismojen kirja- ja leluosastoilta. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Koska mennään kauppaan?

S-ryhmä ja Ruokatieto ideoivat alakoululaisille kolmivaiheisen retken.

Tämän lukuvuoden aikana S-marketeissa voi hyvällä tuurilla törmätä isoihin lapsiryhmiin. Innokkaat alakoululaiset saattaa löytää tutkimasta tarkkaavaisesti tuotteiden hintoja, tuotemerkintöjä tai parasta ennen -päiväyksiä samalla papereita täytellen.

Mistä oikein on kyse, viestintäjohtaja **Outi Hohti** SOK:lta?

”Kyse on S-ryhmän ja Ruokatieto Yhdistyksen yhteistyössä luomasta opintokokonaisuudesta, joka sopii parhaiten 3.–4.-luokkalaisille. Retkiä pilotoidaan kuluvan lukuvuoden aikana eri puolilla Suomea. Tavoitteena on avata kaupan maailmaa lapsille”, Hohti vastaa.

Opintokokonaisuus sisältää vähintään kolme opetuskertaa. Retki läheiseen S-markettiin on kahden oppitunnin mittainen. Opettajat valitsevat haluamansa tehtävät Ruokatiedon tuottamista aineistoista. Tehtävien avulla koululaiset voivat tutustua esimerkiksi ruoan reittiin, pakkausmerkintöihin, satokausikasviksiin ja kaupassa asioimiseen.

Ruokatiedon tuottamat oppimateriaalit eivät sisällä S-ryhmän markkinointimateriaalia.

”Retki kauppaan tarjoaa koululaisille tilaisuuden opetella kuluttajataitoja tavalla, joka ei olisi luokkatilassa mahdollista”, Ruokatiedon toiminnanjohtaja **Tiina Lampisjärvi** kertoo.

Tarkoituksena on myös tukea opetussuunnitelman ”ulos luokasta oppimaan” -ajattelua, joka kannustaa yhteistyöhön yritysten kanssa osana koulutyötä.

Retken taustalla on S-ryhmän julkaisema Ruokamanifesti, jonka tavoitteena on luoda valoisaa tulevaisuutta suomalaiselle ruoalle. Yksi manifestin teeseistä on lupaus edistää lasten terveellistä syömistä. Sen innoittamana syntyi idea koululaisten retkestä kauppaan.

TEKSTI LEILA MEHTO **KUVAT** ISTOCK

Koululaisten kiperät kysymykset

MONELTAKO KAUPAN TYÖPÄIVÄ ALKAA?

Aikaisimmat työvuorot alkavat jo ennen kukonlaulua. Kaupassa työskennellään vuoroissa eli osa tulee töihin vasta sitten, kun ensimmäiset jo lopettavat työpäiväänsä.

MITÄ TUOTTEITA KAUPASTA OSTETAAN ENITEN?

Eniten ostetaan hedelmiä ja vihanneksia, maitoa ja leipää. Suosituimpien tuotteiden lista vaihtelee hieman kaupasta ja sen asiakkaista riippuen.

MISTÄ TAVARAT TULEVAT RUOKAKAUPAN HYLLYIHIN?

Ruokaa tulee kaupan hyllyille ympäri maailmaa. Suurin osa myytävästä ruoasta tehdään Suomessa, mutta muun muassa hedelmiä kuljetetaan meille ympäri maailmaa.

MISTÄ TIETÄÄ, ONKO RUOKA SUOMALAISTA?

Ruoan kotimaisuudesta kertovat esimerkiksi Hyvää Suomesta -ja Sirkkalehti-merkit.

Retkeä pilotoitiin kahdessa koulussa pääkaupunkiseudulla keväällä 2018. Kysymykset ovat testiryhmiin osallistuneiden koululaisten esittämiä.

MAISTA SATUMAISTA SUKLAATA.

Mmm...Marabou

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

Juttusarjassa kerrotaan, mitä luvut kertovat S-ryhmän asiakkaiden ostoskäyttäytymisestä.

Näin jouluna ostetaan

Piparkakkuja ja pizzaa, sinappia ja vihreitä kuulia. Suomalaisten jouluisesta ostoskäyttäytymisestä paljastuu myös yllätyksiä.

Piparitaikinaa myytiin S-ryhmän kaupoissa viime vuoden joulukuussa 253 000 kiloa. Taikinamäärästä syntyvillä pipareilla peittäisi 12,1 hehtaaria, eli yli 17 jalkapallokenttää.

12,1 ha

Joulukuussa 2017 pakastepizzoja myytiin noin 10 prosenttia enemmän kuin marraskuussa 2017 tai tammikuussa 2018.

10 %

Voi- ja lehtitaikinaa myytiin 866 000 kilogrammaa. Joulutortut ovat siis myydyn taikinamäärän perusteella pipareita suositumpi herkku.

Bataattilaatikko on ostettavien joululaatikoiden kuningas. Sen myynti on yli kolminkertaistunut vuodesta 2011.

232 000 kg

Sinappia kinkun päälle! Viime jouluna S-ryhmän kaupoissa myytiin 232 000 kiloa sinappia.

101,9 km

Vihreitä kuulia myytiin S-ryhmän kaupoissa viime vuonna niin paljon, että kuulista muodostaisi 101,9 kilometriä pitkän letkan. Helsingistä Presidentinlinnan edestä voitaisiin tehdä Hämeenlinnaan saakka ulottuva yhtenäinen kuulajono.

Tiedot on poimittu S-ryhmän marketkaupan ostotiedoista.

TEKSTI JUHO KAHILAINEN JA LEILA MEHTO **KUVITUS** ANNA-KAISA JORMANAINEN

Tällä palstalla ajankohtaiset kirjailijat kertovat itsestään rivien välistä.

”Kirjoittaminen on turvapaikka”

Hevimusiikki siivittää kirjailija Tuomas Kyrön tekstit valmiiksi.

TEKSTI NINA RIIHIMAA **KUVA** ANNA HUOVINEN

Tuomas Kyrö

KUKA? Helsinkiläinen 44-vuotias kirjailija, joka on kirjoittanut romaaneja, kolumneja, pakinoita ja draamaa sekä piirtänyt sarja- ja pilakuvia. Hänen tunnetuin hahmonsa, Mielensäpahoittaja, on tuttu myös kahdesta elokuvasta. Vakiopanelistina MTV3:n ohjelmassa *Pitääkö olla huolissaan?*

MITÄ? Uusin kirja, *Ennen kaikki oli paremmin, Mielensäpahoittaja* (WSOY) on Prismoissa myynnissä.

Tietoisesti en kirjoita itsestäni kirjoihini. Kirjailija **Riku Korhonen** tosin totesi, että Mielensäpahoittaja on ylimináni. Ehkä tuo vanha jurottaja tosiaan on sellainen kuin haluaisin olla: oikeamielinen, mielipiteistään varma ja käsistään taitava. Vaikka kirjani hahmot eivät ole kuin minä, saattaa hahmoilla olla piirteitä, joita haluaisin itselleni. Niitä voi yrittää ujuttaa omaan minääni, jos ne sinne mahtuvat.

KIRJOITTAMINEN ON fyysisesti tylsää työtä, istumista vain 37 sentin päässä ruudusta. Kaikki jännittävä tapahtuu pään sisällä. Tästä syystä pystyn kirjoittamaan muuallakin kuin työhuoneellani. Voin jatkaa kirjaa terveyskeskuksen odotushuoneessa tai sanella kolumnin ensimmäisen version puhelimeni muistiin vaikka auton kyydissä.

Harjoittelen vähitellen paremmaksi jouluihmiseksi.

TEKSTEJÄ VIIMEISTELLESSÄNI kuuntelen aina Iron Maidenin *Hallowed be thy Name* -kappaletta. Kun kirja valmistuu, karkaan sen saamaa palautetta aloittamalla uuden kirjan. Otan ikään kuin hoivatakseni uuden vasikan, joka tarvitsee huomioni, suojaa ja syöttämistä.

Kirjoittaminen on minulle turvapaikka, jossa eivät päde yhteiskunnan lait vaan minun ja kirjani lait.

KUN KIRJOITTAMINEN EI suju, pakotan itseni kirjoittamaan edes vähän, vaikka vain puoli liuskaa päivässä. Ikääntyminen pitää kuitenkin ottaa huomioon siten, etten enää pysty kirjoittamaan aamukymmenestä yökolmeen. On toimittava kuin jääkiekkoilija **Raimo Helminen**, joka vanhempana pelaajana liikkui vähemmän jäällä mutta antoi entistä tarkempia syöttöjä.

IHAILEMIANI KIRJAILIJOITA en varsinaisesti haluaisi tavata. Kirjoissa on kaikki se, mitä heistä tarvitsee tietää. Hyppäsin ensimmäisen kustannussopimukseni saaneena kirjailijana taksin kyytiin, jota kuljetti **Arto Salminen**. Pidin hänen hauskasta, tylystä ja surullisen kuraisesta kirjoitustyylistään. Tajusin, että minun pitäisi kiittää ja kehua Salmista, mutta en saanut sanaakaan suustani. Meidän dialogimme rajoittui määränpäänä olevan baarin nimen ja loppusumman ilmoittamiseen.

LAPSENA HAAVEILIN ammattijääkiekkoilijan tai -rikollisen työstä. Myöhemmin en ole miettinyt ammatinvaihtoa. Olen laiska ihminen, joka tekee työkseen sitä, mistä tykkään. On hienoa leikkiä, luoda maailmoja ja viisastua, kun saa selville jotain uutta.

JOULUUN MINULLA ON supervaikea suhde, joka korostuu, koska puolisoni ja lapseni ovat jouluihmisiä. Kun kotona kuunnellaan Jouluradiota, minä panen kuulokkeet korville ja luukutan Rammsteinia. Harjoittelen vähitellen paremmaksi jouluihmiseksi, ja katson esimerkiksi aina televisiosta *Lumiukon* ja *Ihmeellinen on elämä* -elokuvan. Jos kerran muu maailma on päättänyt, että joulu on hyvä asia, ei se yhden murjottavan Tuomaksen takia muuksi muutu.

Tuomas Kyrö on siirtynyt omaksi yllätyksekseen perinteisestä nojatuoli-lukijasta myös äänikirjojen kuuntelijaksi. Näin kirjoille vapautuu aikaa vaikka pyöräillessä tai kaupassa käydessä.

Asettele pöydän keskellä oksia ja kukkia. Viimeistele kynttilöillä ja ripauksella kultaa.

Helposti näyttävä joulu

Anna aikaa läheisille ja rakenna joulun tunnelma rennosti oikaisemalla. Hyödynnä puolivalmisteita ja keskity viimeistelyyn. Kaunis juhlakattaus syntyy yhdistelemällä joulun klassisia värejä.

KOONNUT LEILA MEHTO JA TIINA VALKONEN **RUOAT** TAINA SALOVAARA
KUVAUSJÄRJESTELYT KAISA JOUHKI **KUVAT** PIIA ARNOULD

Käy pöytään!

Minimoi vaiva ja loihdi näyttävät alkupalat mutkattomasti: Sekoita raikas poroalkupala pakastimeen viikkoa tai kahta aiemmin ja pilko pinkin perunasalaatin ainekset jo edellispäivänä. Marinoi sillipalat superhelposti mustaherukkamehussa ja mausta graavilohiviipaleet italialaisittain. Reseptit Ruoka-liitteessä.

Lumenvalkoinen joulu

HUURTEISET HEDELMÄT

Valitse pari pientä omenaa ja päärynää, terttu viinirypäleitä ja muutama luumu. Riko kahden munanvalkuaisen rakenne syvällä lautasella. Laita toiselle lautaselle 2 dl erikoishienoa sokeria. Kääntele hedelmät ensin valkuaisessa, sitten sokerissa. Aseta leivinpaperille ja ripottele pinnalle tarvittaessa lisää sokeria. Anna kuivua yön yli.

Raikas jogurttiriisi

Sekoita 3 dl kylmää riisipuuroa, desi turkkilaista jogurttia, ripaus sokeria ja vaniljasokeria sekä tilkka sitruunamehua. Jaa kahteen kulhoon ja tarjoa välipalana marjojen tai hillon kanssa.

Joulufanin valovinkit

Joulutyypiksi tunnustautuva Riku Koskelo nauttii hämärästä ja tunnelmista, joita valojen avulla voi luoda. Poimi tästä loistavat vinkit.

1 VALAISE LOKAKUULTA HELMIKUULLE

Ripustamme jouluvalot – tai talvivalot – kerrostalokotimme parvekkeelle ja mökkiterassille lokakuussa, ja ne saavat valaista pihamaita aina helmikuulle asti. Kaikki sisäkäytössä olevat valosarjat liitämme pistorasioihin kytkimillä, joita voi ohjata kaukosäätimellä. Joulunpyhinä valonauhat hehkuvat kodissamme myös öisin. Ulkovalot toimivat ajastimella. Valosarjoilla saa sisustukseen nopeasti ja helposti fiilistä pimeään vuodenaikaan.

2 SUOSI KEKSELIÄITÄ PAIKKOJA

Valonauhoille voi keksiä uusia paikkoja. Kiedo valorimpsu peilin ympärille, piristä sillä juhlakattausta tai päästä se kirjahyllyyn luikertelemaan. Näyttäviä asetelmia saa laittamalla valosarjan yksinkertaiseen, isoon lasipurkkiin, kulhoon tai kynttelikön ympärille. Valonauha antaa uuden elämän esimerkiksi vanhalle kastemaljalle tai perinteiselle olkipukkikoristeelle. Mökillä roikotamme palloista koostuvaa valosarjaa ulkohuussissa.

3 KOKEILE UUTUUKSIA

Viime aikoina olen käyttänyt erityisesti sarjoja, joissa on läpinäkyvä johto ja paljon pituutta, silloin valomassa saa päähuomion. Uusissa led-valosarjoissa on enemmän tehoa kuin vanhemmissa.

4 TOSI PALJON TAI TOSI VÄHÄN

Valaistuksessa voi valita tyylinsä: joko paljon tai vähän. Se pätee erityisesti joulukuuseen. Aitoon luonnonkuuseen riittää yksi valosarja ja muutamia käsintehtyjä puukoristeita. Muovikuusesta voi rakentaa amerikkalaistyylisen spektaakkelin, jossa oksat peittyvät koristeiden ja valojen vyöryyn. Kun mennään tietyn rajan yli, kuusi on kuin rocky road -leivonnainen – täynnä kaikkea makeaa. Sama pätee mielestäni valaistuihin eläinhahmoihin. Jos sille linjalle lähtee, kannattaa hankkia koko eläintarha.

Riku Koskelo on kekseliäs talvivalojen käyttäjä.

KUVA ANNA HUOVINEN

Paista piparit pakastetaikinasta tai käytä valmispiparkakkuja. Panosta leipomisen sijaan koristeluun.

Rakkaudella leivottu

Vastapaistettujen piparkakkujen tuoksu tuo monelle joulun. Piparien leipomisesta on jäänyt rakkaita muistoja silloinkin, jos leivonnaiset ovat kärähtäneet mustiksi tai piparitalon katto sortunut. Yhteishyvän lukijoille tehdyn kyselyn mukaan valmistaikina on ajanut suosiossa itse tehdyn taikinan ohi. Näin enemmistö vastasi.

SYÖN PIPARKAKKUNI MIELUITEN

raakana taikinana (paistettuna)

ALOITAN PIPARKAKKUJEN SYÖMISEN

varhain syksyllä (joulukuussa)

LEIVON ITSE JOULUPIPAREITA

(vuosittain) harvemmin

JOS LEIVON PIPAREITA, KÄYTÄN

(valmistaikinaa) itse tehtyä taikinaa

PIPARI MAISTUU PAREMMALTA

ilman sokerikuorrutetta (sokerikuorrutettuna)

PIPARI ON PARHAIMMILLAAN

(ohut ja rapea) muhevan paksu

PARAS PIPARIMUISTONI

”Vieläkin muistan, kun ekan kerran maistoin piparia homejuuston kanssa. Niin hyvää!"

”Viimeiset piparitalkoot äidin kanssa toissa jouluna. Alzheimerista huolimatta hän teki pipareita viimeisen päälle huolellisesti ja asetteli muotit reunoja pitkin säästeliäästi. Itse ehdin vain lykätä peltejä uuniin ja ottaa pois, kun vanha piparimestari taikoi pellit täyteen."

"Lasten kanssa tehty piparitalo... oli ensimmäinen ja viimeinen. Katto sortui, sormeen tarttui kuumaa sokeria.”

"Äitini aikoinaan löysi juhannusaattona aitan hyllyltä 10 litran sangon, joka oli täynnä pipareita. Maistuivat hyviltä myös kesällä."

"Lapsenlapsen ilme loppiaisena, kun sanoin, että saa syödä koko talon."

Vastaukset ovat kyselystä, joka tehtiin yhteishyvä.fi:ssä. Siihen vastasi 1159 ihmistä.

NÄIN TEET PIKEERIN

Vatkaa munanvalkuaisen rakenne rikki kulhossa. Sekoita joukkoon 2 dl tomusokeria. Lisää sitten sen verran tomusokeria (1–2 dl), että saat jähmeän massan. Laita pikeeri pursotinpussiin, jossa on mahdollisimman pienireikäinen tylla eli pursotinterä. Voit laittaa seoksen myös vahvaan muovipussiin, jonka kulmaan leikkaat pienen reiän. Koristele jäähtyneet piparit pikeerillä ja anna kovettua huoneenlämmössä.

Juhlavat kaneliservietit
Pyöräytä servietti rullalle. Aseta päälle leikkokukkien tai luonnonkasvien oksia. Sido nauhalla ja solmi mukaan kanelitanko.

Havunvihreä joulu

6 x kuusi

1 SULATA JÄINEN joulukuusi mieluiten viileässä, tyvi kylmään vesiämpäriin upotettuna, muistuttaa Joulupuu-seura. Jos sulatat kuusen pesuhuoneessa, muista silloinkin vesiämpäri ja suihkuttele myös runkoa ja neulastoa kylmällä vedellä. Pesuhuoneessa kuusen sulatus kestää pari tuntia, viileässä tilassa pari vuorokautta.

2 KUN ASETAT kuusta jalkaan, ravistele ensin roskat ja kuolleet neulaset pois. Mittaa huoneen korkeus. Lyhennä kuusta riittävästi tai sahaa tyvestä ainakin muutama sentti uuden imupinnan aikaan saamiseksi. Älä poista tai riko kuorta. Tyven pitää mahtua kuusenjalkaan ohentamattomana.

3 TYVEN LEIKKAUSPINNAN on oltava vedessä koko ajan. Kuusi juo eniten ensimmäisen vuorokauden aikana, joten tarkasta veden riittävyys useita kertoja.

4 KUN KORISTEET joulun jälkeen on riisuttu, näppärä tapa hävittää kuusi on katkaista oksat joko kokonaan tai osittain, niin että kuusi ja oksat sopivat pussiin. Silloin neulasia varisee vain oksien leikkauspaikalle.

5 TUNTUUKO AJATUS elävästä kuusesta liian työläältä? Hanki tekokuusi tai pieni huonekuusi. Vaihtoehtoisesti voit askarrella jouluisen koristeen kiinnittämällä seinälle piparkakkuja, oksia tai joulukortteja kuusen muotoon.

6 JUHLISTA KUUSTA laulamalla sille lauluja läpi joulun. Teemaan sopivia ovat esimerkiksi *Joulupuu on rakennettu, Oi terve, joulukuusi, Kuusen kotiin tuoda saamme* ja *Oi kuusipuu. Reippahasti käypi askelet* –laulun viimeinen säkeistö kannattaa säästää Nuutinpäivän haikeisiin luopumisen tunnelmiin.

RUISKRANSSI JA MÄTIDIPPI

Levitä 1 paketillinen (130 g) merisuolalla maustettuja jälkiuunilastuja kranssiksi pyöreälle vadille. Sekoita 200 g sulatettua ja valutettua kirjolohenmätiä, 150 g ranskankermaa, 100 g tuorejuustoa ja ruukulliset silputtua tilliä sekä ruohosipulia. Mausta dippi mustapippurilla ja tarjoa lastujen kanssa.

AASIALAINEN BATAATTILAATIKKO
Notkista bataattilaatikko (700 g) 2 dl:lla kookoskermaa. Ripottele pinnalle 1 tl chilirouhetta, koristele neilikoilla ja kuumenna.

JOULUMAUSTEINEN LANTTULAATIKKO
Sekoita lanttulaatikon (700 g) joukkoon 120 g smetanaa ja 2 tl piparkakkumaustetta. Kääntele pekaanipähkinät (100 g) öljytilkassa, asettele laatikon pinnalle ja paista.

Tuttu, mutta tuunattu

Taio valmiisiin joululaatikoihin uutta makua ja ilmettä pienellä vaivalla. Paista laatikoita 175-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

TILLIHUNNUTETTU PERUNALAATIKKO
Sekoita perunalaatikkoon (700 g) ½ dl voisulaa ja 1 rkl siirappia. Kuumenna. Lisää pinnalle 1 ruukku hienonnettua tilliä.

ROUSKUVA PORKKANALAATIKKO
Lisää porkkanalaatikon (700 g) mausteeksi 1 rkl vaahterasiirappia, 2 tl pestyn appelsiinin raastettua kuorta ja 2 rkl appelsiinimehua. Kääntele 1 dl kurpitsansiemeniä öljytilkassa ja levitä laatikon pinnalle. Kuumenna uunissa.

Puolukanpunainen joulu

Pirskahteleva glögiskumppa

Jaa 1 dl viilennettyä glögitiivistettä tai 4 dl glögijuomaa kuuteen lasiin. Täytä lasit kuohuviinillä ja koristele marjoilla ja hedelmillä.

Vuoden maukkain ilta

Valmista uudenvuodenjuhliin näyttävä, mutta yllättävän helppo menu ja valmistaudu aplodeihin. Reseptit löydät Ruoka-liitteestä.

Aloita uudenvuoden-juhlat tarjoilemalla raikas savuporoalku-pala rieskan tai ruisleivän päällä. Koristele puolukoilla ja ruohosipulilla.

Viimeistele pääruoaksi tarjotta-va rubiinilohi näyttä-väksi granaattiome-nansiemenillä. Tarjoa salaatin kanssa.

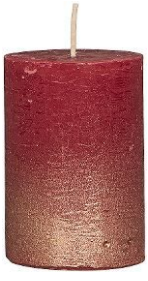
Sekoita rocky road -jäädyke vaniljajäätelöstä, karkeista ja pähkinöistä. Tarjoa karpalo-kinuskin kanssa.

Tunnelman tuojat

Karelia-tyynyn-päällinen ilahduttaa joulun jälkeenkin. Koko 45 x 45 cm. 28 e, Pentik.

Iittalan lasipallot sopivat vaativankin sisustajan makuun. Yhden pallon koko 80 mm. Viiden lasipallon lahjalaatikko. 24,95 e, Iittala.

Alva-huopa on täyttä villaa. Koko 130 x 170 cm. 119 e, Lapuan Kankurit.



Juhlavaa, punakultaista pöytäkynttilää on tarjolla useassa koossa. Alk. 8,95, Broste.

Tuotteet: Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Melkein kuin itse tehty

Kipaise ainekset kaupasta ja kokoa superhelpot joululahjat herkkusuulle.

Marinoitu pähkinä-cheddar

Lado noin puolen litran lasipurkkiin kerroksittain 160 g paloiteltua cheddaria, 1 dl saksanpähkinöitä, ½ dl kuivattuja karpaloita, 2 tl oreganoa ja 1 tl kokonaisia mustapippureita. Kaada päälle noin 2 dl oliiviöljyä. Anna maustua 1 vrk jääkaapissa. Ota huoneenlämpöön puoli tuntia ennen tarjoilua.

Joulu-leipä

Asettele joululimppu kauniin pyyheliinan päälle, sido mukaan purkillinen hilloa tai marmeladia.

Sitrus-timjami-öljy

Leikkaa sitruunan ja appelsiinin kuorista ohuita suikaleita kuorimaveitsellä. Laita ne pieniin lasipulloihin timjaminoksien ja roseepippureiden kanssa. Täytä pullot oliiviöljyllä.

Napostelu-purkki

Kokoa kauniiseen purkkiin valikoima lahjansaajan lempiherkkuja, esimerkiksi suklaata, lakua, pähkinöitä ja marmeladeja.

ODOTETTU HERKKU

Uunista hiipivä huumaava tuoksu kutsuu nautiskelijat keittiöön. Näillä vinkeillä paistat ihanan mehevän tai sopivasti murenevan kinkun – juuri sellaisen kuin tykkäät.

TEKSTI KATI POHJA **KUVAT** ANNA HUOVINEN

Viimeistele kuorrutettu kinkku juhlavaksi kuivatuilla karpaloilla.

KINKKUVINKIT

- Panosta paistolämpömittariin. Se kertoo kypsyyden tarkasti. Kun mittari näyttää 75 astetta, kinkku on mehevän kypsää, 80-asteisena murenevan kypsää.
- Paistoaika on noin tunti kiloa kohden, mutta kinkuissa ja uuneissa on eroja, joten paistoaikakin vaihtelee.
- Ota paistoliemi talteen kastikkeen pohjaksi. Voit myös pakastaa paistoliemen kastikepohjaksi myöhempää käyttöä varten.
- Pakkaa ylimääräinen paistoliemi ja rasva tyhjään maito- tai mehupurkkiin ja hävitä seka- tai energiajätteenä. Hyytyvä paistoliemi ja rasva tukkivat viemärin.
- Säilytä kypsä kinkku jääkaapissa ja ota tarjolle vain kulloinkin syötävä määrä. Ison kinkun jatkuva siirtäminen kylmästä lämpimään heikentää säilyvyyttä.

NÄIN VALMISTAT TÄYDELLISEN JOULUKINKUN

1

Sulata kinkku tarvittaessa. Siirrä jäinen, 5–7 kg luuton kinkku jääkaappiin 3 vuorokautta ennen valmistusta. Ota sulanut kinkku huoneenlämpöön noin 5 tuntia ennen paistoa. Poista pakkaus, mutta jätä verkko paikoilleen.

2

Säädä uuni 200 asteeseen. Laita kinkku isoon paistopussiin. Sulje pussi ja leikkaa pieni reikä yläkulmaan. Työnnä paistomittari kinkun paksuimpaan kohtaan. Laita kinkku uuniin niin, että mittarin asteikko näkyy uunin luukusta.

3

Paista kinkkua ensin ½ tuntia, laske uunin lämpö sitten 125 asteeseen. Paista, kunnes mittari näyttää 75–80 astetta. Anna jäähtyä 20 minuuttia. Poista pussi ja ota liemi talteen kastiketta varten. Poista kinkusta verkko, kamara ja suurin osa silavaa.

4

Sekoita kananmuna ja desi sinappia. Levitä seos kinkun pinnalle. Ripottele päälle desi korppujauhoja. Tee pintaan ruudukko veitsellä. Kuorruta 250 asteessa 10–15 minuuttia, kunnes kuorrute on hieman ruskistunut. Koristele kuivatuilla karpaloilla.

3 x kinkun kaverit

HOMEJUUSTOKASTIKE

Keitä 2 dl kinkun paistolientä ja 2 dl vettä. Lisää ohuena nauhana suurus, jossa on 2 rkl vehnäjauhoja ja ½ dl vettä. Keitä 10 minuuttia. Lisää 1 dl sinihomejuustomuruja ja 1 dl kermaa.

PIPARJUURISINAPPI

Sekoita 1 dl sinappia, 2 tl piparjuuritahnaa ja 2 tl hunajaa.

PIPPURINEN RANSKANKERMA

Sekoita 200 g ranskankermaa, 3 tl murskattuja viher- ja roseepippureita, 1 tl sinappia, 1 tl hunajaa ja ripaus suolaa.

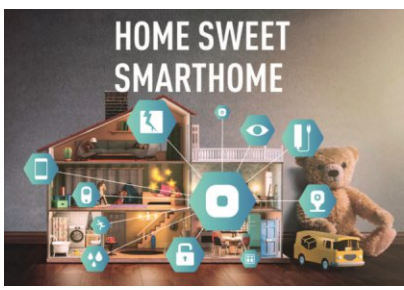
FINLUX 4K ULTRA HD FINLUX

Luonnollisen tarkka kuva joka koossa

65″ 699,00
55″ 499,00
49″ 399,00
43″ 299,00

Takuu 24kk

PRISMA HYVÄ MUTTA HALPA.



Panasonic SMART HOME

Uudenlaista kodin turvaa

Helppo asennus, turvalliset langattomat yhteydet ja kätevä hallinta puhelimella tai tabletilla ilman kuukausimaksuja

Aloituspakkaus 1

Smart Hub, ovi-/ikkunasensori, liiketunnistin. Suojaa helposti kodin tai mökin kutsumattomilta vierailta. Pakettiin voi liittää minkä tahansa muun Panasonic Smart Home tuotteen. Takuu 24kk.

149,00

Tutustu Smart Homeen Prismassa

PRISMA HYVÄ MUTTA HALPA.

Pannu-piparkakku

Leikkaa 250 g piparkakkutaikinaa 1 ½ cm:n kuutioiksi. Kuutioi noin 200 g leipäjuustoa. Sulata tilkka voita pannulla. Paista taikinakuutiot nopeasti kuumassa rasvassa, välillä käännellen. Tarjoa leipäjuuston, puolukoiden ja kinuskikastikkeen kanssa.

OIKAISIJAN LEMPPARI: PIPARKAKKUTAIKINA

Valmis piparkakkutaikina on superhelppo tapa valmistaa itse leivottuja piparkakkuja. Taikina sulaa kaulintavalmiiksi huoneenlämmössä puolessa tunnissa. Jos kaipaat pipareihin tuhdisti mausteita, kaulitse taikinaan kanelia, kardemummaa tai vaikkapa mustapippuria!

TAIKINAN TAIKAA

Pakastetaikina on kätevä vierasvara, sillä se sulaa huoneenlämmössä alle puolessa tunnissa. Poimi vinkit taikinoiden monipuoliseen käyttöön.

TEKSTI ANU BRASK
KUVA TUOMAS KOLEHMAINEN

Reseptit: yhteishyvä.fi

KOTIKOKIN VIERASVARA: LEHTITAIKINA

Laktoosittomassa lehtitaikinassa on käytetty margariinia ja taikinalevyt on kaulittu muita lehteviä taikinoita ohuemmiksi. Lehtitaikinaa saa myös isona levynä. Käytä taikinaa pasteijoihin ja kannellisiin piirakoihin tai leivo näyttävä Nutella-taatelikuusi.

JUHLAPÄIVÄN RAPEA HERKKU: VOITAIKINA

Voilla leivottu lehtevä, kuohkea ja murea voitaikina sopii suolaisiin ja makeisiin leivonnaisiin. Se on oiva valinta, kun leivonnaisessa on enemmän taikinaa kuin täytettä. Käytä sulatettu taikina nopeasti, sillä lämmennyttä taikinaa on vaikea käsitellä.

JOULUTONTUN VALINTA: TORTTUTAIKINA

Torttutaikinakin leivotaan margariiniin, ja tämän ansiosta se kohoaa paistettaessa voitaikinaa enemmän. Kokeile myös suolaisia mäti- tai punajuuritorttuja.

Rukiiset juusto-kinkkutikut

Vaivaa ruisperunataikinan (400 g) joukkoon 1 dl cheddarjuustoraastetta ja 2 rkl hienonnettua timjamia. Kauli taikina ½ cm:n paksuiseksi levyksi, leikkaa 10 suikaleeksi ja rullaa ohuiksi tikuiksi. Kääri viipale ilmakuivattua kinkkua tikun ympärille. Paista 180-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.

PERINNELEIPURIN SUOSIKKI: RUISPERUNATAIKINA

Ruisperunataikina on kuitupitoinen ja rakenteeltaan helppo työstää. Melko miedonmakuinen taikina päätyy useimmin suolaisen piirakan pohjaksi, mutta kokeilethan taikinaa myös makeissa piiraissa esimerkiksi puolukan kaverina.

Rapeat muro-taikinakeksit

Sekoita 400 g murotaikinaan 100 g tummaa suklaata ja 1 dl rouhittuja hasselpähkinöitä tai 100 g valkosuklaata ja 1 dl kuivattuja karpaloita. Muotoile noin 5 cm:n paksuiseksi pötköksi ja leikkaa 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Paista leivinpaperin päällä pellillä 180 asteessa 5–10 minuuttia.

SOKERIHIIREN PELASTUS: MUROTAIKINA

Murotaikina sopii marja- ja hedelmäpiiraiden pohjaksi. 400 g:n taikina riittää matalaan 30 cm:n ja korkeareunaiseen 25 cm:n piirakkavuokaan. Murotaikina on helposti käsin muotoiltavaa, joten siitä voit leipoa myös helpot ja nopeat pikkuleivät.

Kuninkaallinen tervehdys Savonlinnasta

MUSTAN·VIRRAN·PANIMO·SAVONLINNA

St. Olaf Pale Ale 5,5%

Panimomme ylpeys on raikas ja helposti lähestyttävä St. Olaf. Pyhän Olavin mukaan on nimetty myös kotikaupunkimme tarunhohtoinen Olavinlinna. St. Olaf toimii joulupöydässä hienosti kinkun ja juustojen parina!

Pässi Ipa 5,5%

Mustan Virran Pässi on täyteläisen ja vahvan makuinen olut. Pässi sopii erinomaisesti nautittavaksi joulupöydän kalaruokien sekä mausteisten ruokien kanssa.

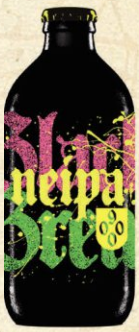
Tutustu myös muihin oluihimme

Viima Talviolut 5,2%

Santa Olaf 4,9%

St. Olaf Pale Ale 1,2%

NEIPA 9000 5,2%



Mustan Virran Panimo on savonlinnalainen pienpanimo, jonka maukkaat ja aromikkaat oluet sopivat erinomaisesti joulun ja uudenvuoden juhlapöytiin. Saimaan puhtaasta vedestä, kotimaisista maltaista ja laadukkaista humalista ammattitaidolla valmistetut lähioluet löydät S-Ryhmän kaupoista kautta valtakunnan. Lue lisää oluista ja tarkista saatavuustiedot osoitteesta: **www.mustanvirranpanimo.fi/saatavuus**

Löydät meidät myös Facebookista ja Instagramista

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

ANNA PERHO

Kolumnisti Anna Perho on omasta mielestään kaikkitietävä kotikokki, jonka jääkaapissa on aina kapriksia ja giniä.

Maistuisiko kissankarvajäätelö?

Ihmistä on aina vaivannut perspektiivin puute. Närkästelemme nykyajan ilmiöitä, vaikka useimmat niistä ovat riivanneet ihmistä kautta vuosisatojen.

Harvoin syöminenkään on ollut ongelmatonta. Arjen historiaa tutkinut **Bill Bryson** kirjoittaa tästä hurmaavasti teoksessaan *At Home*.

Otetaanpa vaikka ruokahuijaukset tai E-koodihysteria. Epäilyttävät oliiviöljyt tai irtokarkkien kreisit väriaineet ovat pientä verrattuna siihen, miten ruokaa jatkettiin silloin kun se oli länsimaissakin kortilla.

Teen joukossa oli sahanpuruja, hiekkaa ja silkkaa likaa. Giniin lorautettiin jatkeeksi tärpättiä. Punainen lyijyoksidi värjäsi juuston kuoren houkuttelevaksi.

RUOAN PUHTAUS, jonka perään nyyhkimme ponnekkaasti, oli parisataa vuotta sitten hyvin suhteellinen käsite. Antibiootit ja kasvimyrkyt olivat vielä scifiä, mutta käsi sydämelle: söisitkö itse jäätelöä, josta löytyy kissan karvoja, hyönteisiä ja lypsyliinoista irronneita kangaskuituja? Sellaista oli herkuttelu 1800-luvulla.

Giniin lorautettiin jatkeeksi tärpättiä.

Vasta kun kanadalainen liikemies keksi saman vuosisadan puolivälissä kaupallistaa jään (!), pilaantuneen ruoan säännöllinen nautiskelu alkoi siirtyä hitaasti kohti pakkauspäivämääräsulkeisia.

Ruoan eettisyys oli käsitteenä tuntematon ylellisyys. Bryson kertoo kirjassaan lihatoreista, joille karja talutettiin haavaisena ja lopen uupuneena, ja tämä on tarinoiden lempeimmästä päästä.

Ylensyönti ja ryyppääminen olivat ongelmia jo kauan ennen *Suurinta Pudottajaa*. Wellingtonin herttuan aamupala koostui kolmesta pihvistä ja parista kyyhkysestä lisukkeineen, ja tämän hän huuhteli alas portviinillä, brandylla ja pullollisella viiniä.

SE, MITÄ ruokakulttuurissa ylipäätään arvostetaan, tuntuu olevan kovin ailahtelevaista.

Peruna-parka on tästä paraatiesimerkki. Aikanaan siihen suhtauduttiin niin suurella epäilyksellä, että aiheesta pidettiin erikseen valistavia kirkkosaarnoja ja kirjoitettiin kirjoja, kuten 1700-luvulla julkaistu *Potatesten Eli Maan-Päronain Wiljelemisestä, säilyttämisestä ja hyödytyxestä Huonen hallituxesa*.

Mutta kun peruna oli jonkin aikaa maistunut, alkoivat karppausvainot: yhdessä yössä perunasta tuli maineeltaan pahempaa myrkkyä kuin tupakka – vain jotta se voisi tehdä vaivihkaisen paluun hetkeä myöhemmin.

Ehkä 200 vuoden päästä äimistellään sitä, että söimme luontoa. Ehkä ruoka valmistetaan labroissa, ja meille tuiki tavalliset nakit ja avokadot ovat kalliita kuriositeetteja.

Ehkä perunasta ollaan taas jotain mieltä.

KUVA JOUNI HARALA

Tällä juttupaikalla tutkimme, miten suomalainen ruoka syntyy.

Pieni suklaatehtailija

Helsinkiläinen Goodio-raakasuklaa herättää kiinnostusta ympäri maailmaa. Sitä ennen perustaja Jukka Peltola oli kuitenkin jo luovuttamassa, kun konkurssi vaani ovella.

TEKSTI KAISA HAKO **KUVAT** PANU PÄLVIÄ

”Olen aidosti innoissani suklaasta. Se on loputonta aistien ilotulitusta. Kaakao on luonnontuote, joka ei koskaan ole yhtä ja samaa. Kun raaka-aine sisältää luontoyhteyden, kokemuksellisuuden ja merkityksen, siihen ei kyllästy.

Täällä Helsingin Sörnäisissä, vanhassa näkkileipätehtaassa, kaakaopavut jauhetaan kivimyllyissä suklaamassaksi, kaadetaan muotteihin ja pakataan.

Suklaan ravintorikkaus säilyy, kun raaka-aineita käsitellään mahdollisimman vähän, jätetään pois kaikki ylimääräinen ja korvataan heikommat elementit paremmilla. Käytämme vain luomuraaka-aineita, ja valkoisen sokerin korvaamme kookospalmusokerilla. Uusin innovaatiomme on kaurasuklaa, jossa pystyimme vähentämään sokerin määrää 58 prosentilla normaaliin raakasuklaaseen verrattuna.

”Suklaan halpa hinta voikin olla kallis.”

Hankimme kaakaopavut suoraan pieniltä tiloilta. Tehoviljellyn sijaan käytämme sekaviljeltyä kaakaota, mikä edesauttaa luonnon monimuotoisuuden säilymistä.

AIVOSUMU HÄVISI

En olisi arvannut, että minusta vielä joskus tulee suklaatehtailija. Tein pitkään uraa pelituottajana, pääsääntöisesti mobiilipelien parissa.

Vuoden 2010 paikkeilla minusta alkoi tuntua, että haluaisin tehdä jotakin merkityksellisempää. Noihin aikoihin aloin myös kiinnittää huomiota ravintoon.

Kun muutin ruokavalioni terveellisemmäksi, aivosumu hävisi ja energiataso nousi.

Luontoyhteys ja luonnon raaka-aineet alkoivat silloin kiinnostaa uudella tavalla. Myös ymmärrykseni kaakaon ja suklaan terveyshyödyistä kasvoi. Siihen asti olin syönyt suklaata kuten useimmat muutkin suomalaiset: hotkinut sokerinhimoon. →

Goodion käyttämä kaakao tulee Perusta, Ecuadorista sekä Kongon ja Ugandan rajalta.

Goodio saa pian oman, varta vasten kehitetyn kaakaosekoituksen, jonka pavut viljellään Perussa, Piuran alueella.

Jukka Peltola on suklaatehtaan perustaja, tuotekehitystiimin jäsen sekä itse keksimänsä tittelin mukaisesti Positive Change Innovator.

Suklaalevyt, joita henkilökunta nimittää rakkauskirjeiksi, tunnetaan kauniista pakkauksistaan, jotka on suunnitellut graafikko Jesse Kühn.

Goodion raakasuklaat maustetaan muun muassa kahvilla, chilillä, lakritsilla sekä suomalaisilla marjoilla ja yrteillä.

Goodio

Goodion suklaatehdas sijaitsee Helsingin Sörnäisissä.

30

TYÖNTEKIJÄÄ

Goodiolla on kaikkiaan 30 työntekijää, joista 10 työskentelee suklaatehtaalla.

10 %

Goodion periaatteisiin kuuluu, että työvoimasta 10 prosenttia on vaikeasti työllistyviä.

500

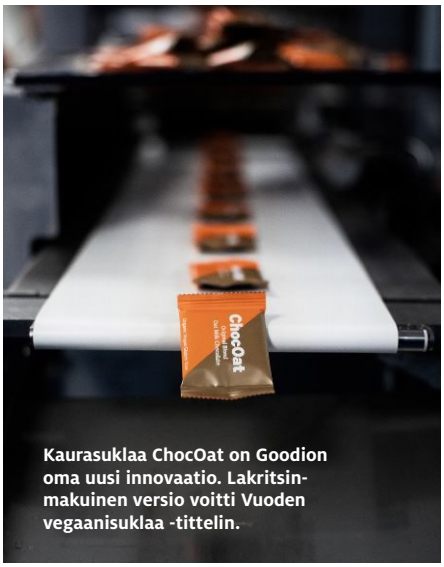
KILOA

Suklaatehdas tuottaa päivittäin 500 kiloa suklaamassaa. Päivässä valmistuu 4 000 raakasuklaalevyä.

14

MAATA

Goodio-suklaata on viety 14 maahan. Eniten sitä viedään Yhdysvaltoihin, Ruotsiin, Norjaan, Britanniaan ja Japaniin. Myyntipisteitä on yhteensä 5 000.



Kaurasuklaa ChocOat on Goodion oma uusi innovaatio. Lakritsinmakuinen versio voitti Vuoden vegaanisuklaa -tittelin.

Kaurasuklaan raaka-aineesta lähes neljännes on Helsingin Myllyn gluteenitonta luomukauraa.

”Olen fiilareissa siitä, että tuotettamme voi ostaa missäpäin vain.”

KAVERIT PITIVÄT HULLUNA

Kaupassa käydessäni turhauduin. Tuli tunne, että tarvittaisiin parempia vaihtoehtoja kaikille, sillä suklaantuotantoon liittyy valtavasti epäkohtia aina sademetsien tuhoamisesta alkaen. Suklaan halpa hinta voikin olla loppupelissä kallis.

Ajattelin, että jonkun pitäisi tehdä jotain. Toivoin, että olisi yritys, jonka arvoihin voisi luottaa. Joka pyrkisi katsomaan suklaantuotantoa kokonaisvaltaisesti: sen vaikutusta kuluttajan terveyteen, ympäristöön ja viljelijöiden olosuhteisiin. Näin hyvä jakautuisi tasaisemmin ja kuluttajalla olisi runsaampi kirjo vaihtoehtoja.

Tämä missioni oli niin voimakas, että päätin vuonna 2011 perustaa yrityksen ja hypätä tuntemattomaan, vaikka monet kaverit pitivät hulluna. Arvelin, että on parempi kärsiä muutosprosessin vuoksi kuin voivotella ja kärsiä asioiden muuttumattomuuden vuoksi.

Ei ollut vaikeuksia löytää kumppaniksi muita superfoodista kiinnostuneita. Vuonna 2012 saimme markkinoille yrityksen ensimmäisen suklaan, joka oli tehty Amazonin alueen kaakaosta. Ensimmäinen erä oli tosi hyvä, mutta seuraava oli pahimman makuista suklaata, mitä ikinä olin maistanut. Ei auttanut kuin anteeksipyytävin silmin tarjota sitä jälleenmyyjille. Tuolloin meillä ei ollut vielä paljon muskeleita pelailla raaka-aineilla.

Tässäkö tämä nyt oli, ajattelin.

Vastoinkäymisten määrä oli valtava, sillä henkilökohtaiset vahvuuteni eivät ole bisnesmaailman puolella. Jossain vaiheessa minulla oli ollut vähän säästöjä, mutta ne hupenivat nopeasti. Tein hanttihommia kavereille. Tulimme toimeen pienillä ihmeillä. Tietotaitoa ei ollut tarpeeksi, mutta en halunnut luovuttaa. Tuntui, että tämä on niin tärkeä juttu.

Jukka Peltola (oik.) katselee, kun suklaatehtaan työntekijä Jorma Korhonen lohkoo kaakaovoita.

MALLIA OLUTKULTTUURISTA

Vuonna 2015 olimme konkurssin partaalla. Olin niin uupunut, että olin jo kirjoittanut valmiiksi viestin, jossa firma annetaan eteenpäin. Kun olin valmis antautumaan, yksi puhelinsoitto muutti tilanteen. **Sampsa Siekkinen** ja **Jonni Sinkkonen** lähtivät mukaan kumppaneiksi, ja kaikki kääntyi parempaan suuntaan. Vuonna 2016 sain ensi kertaa tästä työstä palkkaa.

Olen oppinut vuosien myötä luottamaan, hyväksymään ja tarvittaessa päästämään irti. Asioiden kulkua ei voi pakottaa. Kaikki tapahtuu juuri oikealla ajallaan.

Nyt kansainvälistyminen etenee järjettömällä draivilla. Goodiolle on juuri perustettu tytäryhtiö Yhdysvaltoihin: tuotteemme ovat amerikkalaisen Whole Foods -ketjun valikoimissa.

Kaurasuklaamme tuli heti myyntiin kaikkiin S-ryhmän kauppoihin. Olen fiilareissa siitä, että tuotettamme voi ostaa missäpäin vain. Parempia vaihtoehtoja kaikille -ajattelu ei toteudu, jos tuotteita myydään vain erikoisliikkeissä.

Suklaan nauttimiskulttuuri ei tähän asti ole juurikaan perustunut laadusta ja kaakaon vivahteista nauttimiseen. Olisi hienoa, jos se muuttuisi viini- tai olutkulttuurin suuntaan. Enhän itsekään osta enää isointa mäyräkoiraa, vaan pari kolme käsityöläisolutta. Ne ovat jo ottaneet hyllytilansa kaupoissa. Suklaan kohdalla otetaan vasta alkuaskelia.

Olen alusta lähtien ajatellut, ettei tämä positiivisen muutoksen missio ole tarkoitettu vain suomalaisille. Miksi näperrellä? Hyvä sataa kaikkien laariin, myös tuleville sukupolville.

Empatiasta ja välittämisestä tämä kaikki kumpuaa. Me kaikki linkitymme toisiimme. Jos ympäristö voi hyvin ja kanssakulkijat voivat hyvin, silloin voin itsekin hyvin.” ■

JOULUN DORO
MATKAPUHELIMET

Doro 8035
Helppokäyttöinen 4G älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitussivua ja takaisin -toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoiminnot ja etäohjaus. Väri: metallinsininen. www.doro.fi

Doro 6031
Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus –toiminto, Bluetooth® ja turvaominaisuudet. Väri: punainen ja grafiitti. www.doro.fi

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

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Dr. Oetker

VOITA HEHKUVA REVONTULIMATKA SUOMEN LAPPIIN!

KERÄÄMÄLLÄ 10 KOODIA SAAT KÄTEVÄN DR. OETKER -PIZZALEIKKURIN

OSALLISTU OSOITTEESSA RISTORANTEKAMPANJA.FI

Kampanja-aika 1.11-31.12.2018

Ruoan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.

”Syksy toi tullessaan uusia juomia ja houkuttelevia makuyhdistelmiä. Näitä kivoja uutuuksia voi kokeilla jo pikkujouluissa tai vaikkapa uudenvuodenjuhlissa.”

Joulumielellä, vesi kielellä

HEDELMÄINEN ROMMIBOOLI
Sinebrychoffin Pear Breezer on rommipohjainen päärynänmakuinen makea juomasekoitus. Nauti kylmänä jäiden kanssa.

MALTAISEN PEHMEÄÄ
Olvin jouluolut on tumma, pastöroimaton täysmaltainen juoma, joka sopii hyvin perinteisten jouluruokien kanssa. Kokeile myös sienisalaattileipien tai loimulohen kaverina.

SIIPIRAVINTOLAN FIILISTÄ
Atrian Hornet Snacks Buffalo Bites -pakkauksessa on kilon verran maissipaneroituja luuttomia kanapaloja, jotka maistuvat joko popcornilta, lempeän tuliselta juustolta tai mehevältä pekonilta. Paista vaikkapa uudenvuoden suolapaloiksi. Tarjoa kasvisten ja dipin kanssa.

PIENI PULLO – KEVYT VIINI
Pierre Chavin Organic cabernet 5,5 % -luomupunaviinissä maistuu herukka. Matalaalkoholinen viini tuotetaan Etelä-Ranskassa sekoittamalla viiniä ja rypälemehua.

HOKKUSPOKKUS-JÄLKKÄRI
Joulun helpoin jälkiruoka syntyy sekoittamalla salaatti joulukuun satokausihedelmistä: omenasta, klementiinistä, persimonista ja granaattiomenasta. Kumoa Valion Jäätelöfabriikin Aura-lakujäätelö purkista ja kruunaa komeus Annas-lakritsipiparkakuilla. Tarjoa kaveriksi hedelmäsalaattia. Siemaile kahvin sijaan Tornion Panimon Arctic-jouluporteria.

TÄYTELÄINEN SIIDERI
Hartwallin Orchard Thieves Crisp Apple -puolikuiva omenasiideri valmistetaan makeista ja happamista omenoista. Yltäkylläinen maku on peräisin omenamehusta, jota juomassa on 75 prosenttia. Maista täyteläisten juustojen kanssa.

FIINIMMÄT LEIKKELEET
HK:n Rypsiporsas Gourmet Kylmäsavustettu Filee ja Ilmakuivattu Kinkku ovat voimakkaanmakuisia, savustettuja leikkeleitä. Kokeile vaikkapa joulun alkupalapöytään rullattuina hedelmien kanssa.

SÄIHKYVÄ TORTTU!
Tesco Finest -sarjan Mango Passion -kääretortun rapean marenkisen kuoren kätköissä on kermavaahtoa ja hedelmäkastiketta. Katseen vangitsee pinnalla hohtava metallinen säihke. Pakastekääretorttu on näppärä vierasvara tai jälkkäri. Valmistusmaa Iso-Britannia.

KAHVINAUTINTO
Kulta Katriina Luomu tummapaahto maistuu luonteikkaalle ja vahvalle. Siitä voi valmistaa juoman myös pressopannulla. Kahvin pavut tulevat Itä-Afrikasta ja Väli-Amerikasta.

TEKSTI SANNA AUTIO **KUVAT** PIIA ARNOULD JA VALMISTAJAT

IHANAA HELPOTUSTA KIPUUN

”Kärsin aika ikävästä, toispuoleisesta migreenipäänsärystä ja hartiani ovat usein jumissa. Lääkärini suositteli minulle TENS-laitetta. Laite on aina yöpöydälläni, ja kun tunnen migreenikohtauksen alkavan, käytän sitä hartiaseudulla. Saan siitä aina parhaan avun päänsärkyyn, ja suosittelen ehdottomasti TENS-laitetta kaikille samanlaisista kivuista kärsiville!”
Sanni, 47

”Ystäväni suositteli minulle TENS-laitetta, sillä minulla on niskakivuista johtuvaa päänsärkyä. Käytän laitetta niskanseutuun ja hartioihin. Laite on hyvin monipuolinen ja sopii käytettäväksi monenlaiseen kipuun, tai ihan vain rentoutukseen. Säädeltävä hieronta-toiminto tuntuu ihan kuin olisi oikeasti hieronnassa! Laite auttaa rentoutumaan, ja se tuntuu siksi niin hoidolliselta ja tehokkaalta.”
Anne, 50

Jopa kolmannes suomalaisista kärsii kuukausittain erilaisista kivuista*. Kipu voi olla esimerkiksi akuuttia niska-hartiaseudun kipua, alaselän kipua, nivelkipua, migreeniä tai kroonista, pitkittynyttä kipua.

Kipukokemukset ovat meillä kaikilla hyvin erilaisia, mutta kipu on aina aivojen tuottamaa. Toisinaan tunnemme yhä kipua, vaikka kivun lähde on jo parantunut. Kivun kanssa selviytymiseen on onneksi paljon työkaluja.

Omron E3 Intense

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Mikä TENS-hoito?

Terveydenhuollon ammattilaiset ja kipua hoitavat lääkärit hyödyntävät kivun hoidossa lääkkeettömän kivunlievityksen menetelmiä. Myös Käypä Hoito -suositus painottaa kivun hoidossa ensisijaisesti lääkkeetöntä kivunlievitystä. Yksi tällainen menetelmä on kotona annettava TENS-hoito.

TENS-hoito perustuu ihon kautta tapahtuvaan sähköiseen stimulaatioon. Hermojen ärsytys kipualueella katkaisee kipuviestin matkan aivoihin. Lisäksi laite vähentää kivuntunnetta vapauttamalla elimistöön endorfiineja ja lisäämällä verenkiertoa lihaksessa.

Sopiiko se minulle?

Omron E3 Intense -kivunlievittäjä tuo terveydenhuollon ammattilaisten hyödyntämän TENS-teknologian myös kotikäyttöön. Kokeile TENS-laitetta esimerkiksi selälle, olkapäille, nivelille ja lihaksille. Laitteen eri ohjelmista on helppo valita omiin tarpeisiin sopiva hoito-ohjelma ja tehotaso. Hoitoaika on 15 minuuttia. Helppokäyttöinen Omron E3 Intense -kivunlievittäjä on saatavilla marketeista, tavarataloista ja apteekeista. Lue lisää: omron-healthcare.com/fi

*) Lähde: Kivun Käypä Hoito -suositus, kivun esiintyvyys.

POPCORNIT SUOJAAVAT SÄRKYVÄÄ
Ostitko rakkaallesi lahjaksi kauniin lasiesineen? Jos kulta ei saa erityistä riemua kuplamuovin poksauttelusta, suojaa lahja vaihteen vuoksi popcorneilla.

LAHJAKORTIN KARKKIPIILO
Lahjakortti on monelle mieluinen lahja. Tylsän kirjekuoren sijaan sen voi piilottaa kekseliäästi. Kauniiseen lasipurkkiin karkkien keskelle kätketty lahjakortti paljastuu vasta, kun muutamia namusia on syöty.

Katso videolta muita ideoita lahjakortin paketointiin osoitteessa: yhteishyvä.fi

TEKSTIT LEILA MEHTO JA ENNA KOIVUNEN **PAKETIT** JANI KOSKINEN
KUVAT PANU PÄLVIÄ JA VALMISTAJAT

Herkullisesti paketoitu

Hae paketteihin inspiraatiota ruokakaapista. Kauniit lahjaideat löydät seuraavilta sivuilta.

KAUNIIT PASTATÄHDET
Luova paketoija voi hakea virikkeitä myös kuivakaapista. Putkipastasta syntyy kuumaliiman avulla kauniita tähtikoristeita. Jos koristeeseen kiinnittää narun, sen voi ripustaa kuuseen.

Paketointitarvikkeet: Prisma

PURINA GOURMET

Todellisille kulinaristeille.

Osta 8€:lla Purina Gourmet -tuotteita, saat Iittala Kastehelmi -kulhon!

iittala

1 Osta 8 eurolla Purina Gourmet -tuotteita

2 Ota kuva kuitista ja osallistu kampanjasivulla

3 Saat Iittala Kastehelmi-kulhon

Lue lisää kampanjasta:

PURINAKERAILY.FI

Kampanja koskee kaikkia Gourmet –tuotteita.
Palkintoja rajoitettu määrä.
Kampanja-aika: 19.11.-30.12.2018

PURINA Your Pet, Our Passion.

Kotoilijalle

Kaunista kotiin ja pehmeää ylle. Nämä lahjaideat saavat kotikissan kehräämään.

1

2

3

4

5

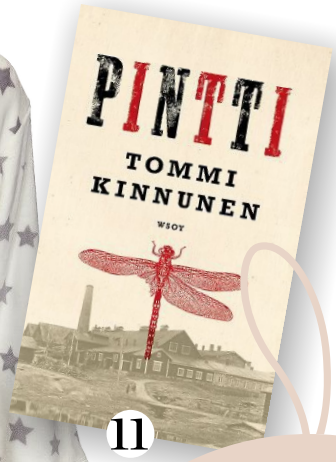
6

7

8

9

10



11

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

1. Kylpytakki tuo tähtien loistetta koti-iltoihin. 29,95 e, Actuelle. Prismat. Myös viinin- ja vaaleanpunaisena. **2.** Naisten Shine-trikoohousut. 24,90 e, House. Prismat. **3.** Masque Barin kertakäyttöinen, herttainen Lumiukko-kangasnaamio kosteuttaa ihoa. 3,5 e. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. **4.** Lämmitettävät vehnänjyvätossut hellivät kylmiä jalkoja ja rentouttavat. Naisten koko 37–40 tai miesten koko 40–45. 17,90 e, Emendo. Sokokset ja Sokos.fi. **5.** Valkea-kynttilälyhty valaisee talvi-iltoja, hiekka, 60 mm. 19,95 e, Iittala. Sokokset. Myös muita värejä, alk. 17,50 e. Prismat ja Sokokset. **6.** Ihana, kuparinvärinen paljettityyny vaihtaa väriä, kun sen pintaa silittää ja paljetit kääntävät suuntaa. Myös valkoisena ja kullanvärisenä. Koko 40 x 40 cm. 12,90 e, House. Prismat. **7.** Huopakori, 45 x 33 x 33 cm. 16,90 e. Prismat. **8.** Kodissa on ihana tuoksu. Let me get Cosy -huonetuoksu, 200 ml. 38,95 e, Luin Living. Sokokset. **9.** Estelle & Thild Rose Blonde -lahjapakkaus sisältää vartalovoin ja -kuorinnan. 35,90 e. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi **10.** Klassikon lohenpunaista väriä on tarjolla rajoitettu erä. Aalto-maljakko, 160 mm. Alk. 99,90 e, Iittala. Prismat ja Sokokset. **11.** Pintti on Tommi Kinnusen odotettu uutuusromaani. 24,90 e, Wsoy. Prismat.

Lasol 100
TIEN NÄYTTÄJÄ

Naruska
-35°
Rovaniemi
-18°
Oulu
Jyväskylä
-2°
Lahti
Helsinki
-0°

★★★★★ Auto Bild SUOMI TESTIVOITTAJA

TESTIVOITTAJA!

Pesee tehokkaasti. Hoitaa pyyhkijänsulkija. Pakkaskesto jopa -60°C.

BERNER

lasol.fi

Keittiöihminen villiintyy ilosta, jos paketista paljastuu kauniita ja käytännöllisiä astioita tai virikkeitä uusiin kokkailuihin.

Kotikokille

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

1. Amaryllis kukkii juhlavasti näissä kotikokin lempiesineissä. Purkki, 0,8 l. 14,90 e, ja tarjoilulautanen, halkaisija 29 cm. 14,90 e, Kulta-keramiikka. Prismat. **2.** Nappula-kynttilänjalka tuo tyyliä ruokapöytään, 107 mm. Alk. 34,90 e, Iittala. Prismat ja Sokokset. **3.** Joulu-sydän-patalapussa on perinteistä joulutunnelmaa, 20 x 20 cm. 1,95 e, House. Prismat. **4.** Ihanan jouluisen keittokirjan voi antaa kotikokille jo pikkujoululahjaksi. Teresa Välimäki: Hyvää joulua. 12,90 e, Wsoy. Prismat **5.** Tyylikkään termoskaatimen vetoisuus on 1,5 litraa. 14,90 e, House. Prismat. **6.** Tehokas Kenwood Chef -yleiskone säästää voimia ja aikaa, sillä se vaivaa kaiken puolestasi. Laitteen mukana tulevat taikinakoukku, k-vatkain ja vispilä. Malli KVC3100S. 299 e, Kenwood. Prismat. **7.** Kauniin glögitiivisteen voi jättää näkyville seuraavaa käyttö-kertaa varten. 25 cl. 7,95 e, Nicholas Vahe. Sokokset. **8.** Oliiviöljy, 50 cl. 22,95 e, Nicholas Vahe. Sokokset. **9.** 4-litrainen pata odottaa sydän-talven haudutettavia ruokia. 34,90 e, House. Prismat. **10.** Juuston ystävä ilahtuu kolmen veitsen setistä. 3 kpl / pkt. 6,95 e, House. Prismat.

TAPAS-TARJOILU SYNTYY KÄDEN KÄÄNTEESSÄ

VAHVOJA MAKUJA

TUC Original
chorizomakkaraa
manchegojuustoa
oliiveja
rucolaa

KLASSISTA ITALIALAISTA

TUC Tomato & Herbs
mozzarellaa
tomaattia
basilikaa

SAVUINEN SKANDINAAVINEN

TUC Seeds & Chives
Philadelphia-tuorejuustoa
savustettua lohta
tilliä

SUOLAISTA JA VÄHÄN MAKEAA

TUC Original
ricottajuustoa
hieman hunajaa
päärynää ohuina siivuina
ilmakuivattua kinkkua

Innostu TUC-resepteistä:
keksihylly.fi

Nautiskelijalle

Laadukkaat materiaalit ja ripaus kultaa saavat luksuksen ystävän suupielet ylöspäin.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

1. Korkealaatuinen Estée Lauder Revitalize + Glow Multiple Signs of Aging -lahjapakkaus sisältää kasvovoiteen, silmänympärysvoiteen, seerumin ja puhdistusvaahdon. 104 e. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. **2.** Ylellistä velourkylpytakkia myydään myös punaisena. 69,95 e, Ratia. Sokokset. **3.** Miehen toivelahja on Ted Baker Regime Washbag Gift Set -lahjapakkaus, joka sisältää kasvoja kuorivan puhdistusvoiteen, ravitsevan kosteusvoiteen, kosteuttavan partavaahdon ja voimakkaan mattavahan hiuksille. 59,90 e. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. **4.** Sirot mokkanahkaiset käsineet, 44,99 e, Pieces. Sokokset. **5.** Kali-kaulakoru ja -korvakorut ovat klassisen tyylikkäät. 41,90 e/kpl, Edblad. Sokokset. **6.** Bluetooth-vastamelukuulokkeet tarjoavat ylellisen kuuntelukokemuksen. Malli T600BTNC. 99 e, JBL. Prismat. **7.** Bestseller-kirjailija Jojo Moyesin Elä rohkeasti kertoo englantilaisen pikkukaupungin tytöstä, joka tekee unelmistaan totta. Gummerus. 23,90 e, Prismat. **8.** Riippuvia Art Deco -lyhtyjä voi hankkia myös useamman ja sijoittaa ryhmäksi. Korkeus 45 cm. 24,90 e, House. Prismat. **9.** Ruusukultaisilla yksityiskohdilla varustettu PROluxe-hiustenkuivaaja kuivaa hiukset nopeasti ja jättää ne kuivauksen jälkeen sähköttömiksi ja sileiksi. 79,95 e, Remington. Sokokset ja Sokos.fi. **10.** Miesten neule on villa-kasmir-sekoitetta, myös viininpunaisena. 89,95 e, Fynch-Hatton. Sokokset.

URTEKRAM®

Always organic

Luomua leivontaan

Sertifioitua luomua

VEGAANISET KOOKOSPIPARKAKUT

Ainesosat

200 g	**Urtekram Luomu Kookossokeria**
250 g	**Urtekram Luomu Kookosöljyä**
200 g	Kookossiirappia
2 tl	Ruokasoodaa
1 rkl	Vettä
500 g	Vehnäjauhoja
11 g	**Urtekram Luomu Aito Kanelia**
4 g	Inkivääriä
2 g	Jauhettua mustapipppuria
2 g	Jauhettua kardemummaa
2 g	suolaa
1	Luomu appelsiinin kuori raastettuna

Valmistus

1. Sulata keskikokoisessa kattilassa kookosöljy, -sokeri ja -siirappi miedolla lämmöllä. Ota seos pois levyltä, kun öljy on sulanut ja massa notkeaa. Sekoita ruokasooda veteen ja kaada se öljy-sokeriseokseen. (Huomaa, että taikina turpoaa soodan ansiosta, joten varaa reilumman kokoinen kattila jo alussa.)
2. Anna seoksen hieman jäähtyä ja sekoita sillä välin kaikki loput ainekset keskenään erillisessä kulhossa. Kaada jäähtynyt öljy-sokeriseos jauhoseokseen ja sekoita massa tasaiseksi taikinaksi.
3. Muotoile seoksesta kapea, pitkulan muotoinen taikinapötkö ja kääri se muovikelmuun. Anna taikinan tekeytyä ainakin 5 h, mieluiten yön yli.
4. Nosta piparkakkutaikina ajoissa huoneenlämpöön ennen leivontaa, sillä kookosöljy kovettaa taikinan kovaksi. (Voit varovasti pehmentää taikinaa mikrossa miedolla teholla.) Kaulitse taikina jauhojen kanssa ohueksi levyksi ja ja painele piparkakkumuoteilla kuvioita.
5. Paista piparkakkuja 200 C° uunissa noin 6-8 minuuttia. Piparkakut palavat nopeasti, joten seuraa tarkasti paistumista.
6. Ennen mahdollista koristelua anna pipareiden jäähtyä täysin.

Lisää luomutuotteita ja -reseptejä:

Urtekram.fi

Urtekramin Aito kaneli sopii myös pienille lapsille: matala kumariinipitoisuus

Liikkujalle

Nämä lahjat sopivat hänelle, joka nauttii ulkoilusta talvisäässä. Pakkasten paukkuessa vaihtelua haetaan sisäliikunnasta.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

1. Kaisa Jaakkolan uutuuskirjasta saa lisää vinkkejä liikuntaan. Kaisa Jaakkola: Palaudu & vahvistu. 23,95 e, Tammi. Prismat. **2.** Lumenen Arktis-lahjapakkaus sisältää tehokosteuttavan ja rauhoittavan huuli- ja käsivoiteen. 13,90 e. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. **3.** Aikuinenkin ilahtuu uusista luistimista. Bauer NS Skate -hokkarit. 39,95 e, Bauer. Prismat. **4.** Kevyt GPS-multisportkello on täydellinen kumppani moniin eri lajeihin. Mittaa sykkeen ranteesta. Polar Vantage M, 279 e. Prismat. **5.** Miesten puuvillainen Norway-neule näyttää hyvältä myös after-skissä. 24,95 e, House. Prismat. **6.** Kaupunkiulkoiluun sopivat tyylikkäät naisten jalkineet. 59,95 e, London Fog. Prismat. **7.** Piikkirullalla voit käsitellä lihaskalvoja ja kokeilla paikallista akupistehierontaa. 49,95 e, Gymstick. Prismat. **8.** Highhealer huoltaa jalan, nilkan ja pohkeen lihaksia viidellä erilaisella hoitotavalla, joilla voi vahvistaa suorituskykyä tai parantaa jalkakipuja. 69,95 e. Prismat. **9.** Klassinen Kånken-reppu on kulutusta kestävää ja vettä hylkivää kangasta. 69,95 e, Fjällräven. Prismat. **10.** Macs Viggo Bluetooth -nappikuulokkeet ovat langattomat, eivätkä ne häiritse urheilusuoritusta. Kevyet ja lähes huomaamattomat napit latautuvat kotelossaan. Kuulokkeet ovat vesi- ja pölytiiviit. 69,95 e. Prismat. **11.** Kaunis pipo saa toivomaan kylmiä päiviä. 8,95 e, House. Prismat.

Jordan*

Yksi lataus – **kuukauden hymy**

Jordan Clean Fresh -sähköhammasharjan akku kestää jopa *kuukauden** yhdellä latauksella. Mikä parasta, sisäisen litium-akun ansiosta harjaus-teho ei vähene ajan kuluessa, vaan tarkat ja hellävaraiset SoftClean™-harjakset puhdista-vat täysin kierroksin latauksen loppuun asti. USB-laturilla lataat harjan kätevästi kannet-tavasta tietokoneestasi tai muusta kannet-tavasta virtalähteestä. Kokeile harjaa nyt **100 päivää** - jos et ole tyytyväinen, saat rahasi takaisin!

Jordan Clean Fresh
-sähköhammasharja alkaen 49,95€
Katso tarkemmat tiedot ja ostopaikat *Prisma.fi*-verkkokaupasta.

**120 minuuttia harjaamista*

wilfa

Skandinaavista tyyliä aamiaispöytään

Kahvinkeitin Wilfa Classic CCM-1500S **79,90€**
Uusi klassikko parempiin kahvihetkiin! Voit säätää uuttoaikaa veden määrän mukaan ja saat aina täydellisen aromikasta kahvia niin muutamaan kupilliseen kuin täyteen pan-nulliseen. Classic saavuttaa optimaalisen läm-pötilan nopeasti. European Coffee Brewing Centren hyväksyntä takaa että keitin täyttää tarkat laatuvaatimukset. **5 vuoden takuu!**

Leivänpaahdin Wilfa Morgen TO-1S **39,95€**
Tyylikäs paahdin, jossa 7 paahtoastetta sekä uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoi-minnot. Paahtovipu helpottaa käyttöä ja irro-tettava alusta kerää leivänmurut.

Vedenkeitin Wilfa Boil WK-5S **34,90€**
Käytännöllinen ja kestävä 1 litran vedenkeitin harjattua terästä. Johdoton kannu ja 360° pyörivä pohja helpottavat käyttöä. Tyhjänä kiehumisen esto ja automaattinen sammutus.

Nyt saatavilla Prismoista kautta maan!

Leikkijälle

Värikkäät lelut ja pelit vievät perheen pienimmät satujen ja seikkailujen maailmaan.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

1. Snow Kick -lumipotkulauta antaa villit vauhdit hangille. 29,95 e, Stiga. Prismat. **2.** Reipasta rymistelyä on tiedossa, kun ohjaa Robo Kombat -robotit taistoon toisiaan vastaan. Pakkauksessa kaksi robottia ja ohjaimet. Ikäsuositus 5+. 29,90 e, Silverlit. Prismat. **3.** Talvimuumi-pussilakana ja -tyynyliina takaavat kauniit unet, 150 x 210 ja 50 x 60 cm. 44,90 e, Finlayson. Prismat. **4.** Valloittavan suuri yksisarvispehmo, 120 cm. 39,90 e, Ciraf. Prismat. **5.** Kauniin kuvituksen ja mainioiden hahmojen Iltasatuja, 11 hyvän yön tarinaa, Gummerus. 15 e, Prismat. **6.** Lego Unikingdomin hauskassa huvipuistossa päivä kuluu iloisesti. Rakenna ja huristele huvipuistolaitteilla ja pistä pystyyn jäätelökioski. 49,90 e, Lego. Prismat. **7.** Mukavat kuulokkeet lapsille äänenvoimakkuuden rajoittimella. Kuvan Disney Star Wars -aiheen lisäksi tarjolla Frozen-kuulokkeet. 14,95 e, Tech2go. Prismat. **8.** Onko ratsusi kiltti vai villi? Keppihevosta voi harjata ja rapsuttaa loputtomiin, ja sillä voi ratsastaa niin sisällä kuin ulkona. 9,95 e, Toyrock. Prismat. **9.** Koko perheen Trivial Pursuit Family Refresh -pelissä on omat kysymyskortit lapsille ja aikuisille. Ikäsuositus 8+. 47,90 e, Hasbro Gaming. Prismat.

JOULU ON TAAS

Aattoiltaan mahtuu jännitystä ja leikkiä. Illan päätteeksi pukeudutaan lahjaksi saatuihin yöasuihin.

TYYLI JA TEKSTI MIRKKA SIUSLUOTO **MEIKKI JA HIUKSET** AINO-SOFIA KOJONEN **KUVAT** VUOKKO SALO **VAATTEET** PRISMA

KOSKA JOULUPUKKI TULEE?
Isommalla pojalla: Ruutupaita 12,95 e, House. Neule 14,95 e, Ciraf. Housut 12,95 e, House. Kengät 54,95 e, Wrangler.
Pienemmällä pojalla: Ruutupaita 12,95 e, Ciraf. Raitaneule 9,95 e, Ciraf. Farkut 14,90 e, Ciraf. Kengät 34,95 e, House. Kuusen alla meriheinäkori 9,90 e.

SYDÄMIN KUVIOIDUSSA YÖPAIDASSA NÄKEE TAATUSTI KAUNEIMMAT YÖUNET.

SUKAT MAKKARALLA
Isolla tytöllä:
Sydänkuvioitu yöpaita 22,95 e, Ratia.
Energiset-sukat 7,95 e, Sidoste.
Kengät 54,95 e, Wrangler.
Pikkutytöllä:
Body ja housut yhteensä 9,95 e, Ciraf.
Jarrusukat, 2 kpl / pkt, 3,95 e, House.

VELJESTEN KESKEN SYNTYVÄT PARHAAT LEIKIT

Isommalla pojalla:
Ruutupaita 9,95 e, House. Collegehaalari 14,95 e, House. Kengät 39,95 e, House. Pipo 29,95 e, Burton.

Pienemmällä pojalla:
Nalle-college ja housut 14,95 e, Ciraf. Kengät 54,95 e, Wrangler. Cirafin pipo kuvausrekvisiittaa.

JOULUSAUNAN JÄLKEEN ON IHANAA SOVITELLA UUTTA KYLPYTAKKIA.

SAUNAN RAIKKAANA
Pyjamapaita ja flanellihousut 19,95 e, House. Kylpytakki 36,95 e, Ratia.

KOHTA MENNÄÄN IHAN MUUMEINA NUKKUMAAN.

KOKO PERHEELLÄ SAMA KUOSI
Vauvalla:
Muumipyjama 14,95 e, Muumi.
Jarrusukat, 2 kpl / pkt 3,95 e, House.
Pikkupojalla:
Muumipaita ja -housut 19,95 e, Muumi.
Äidillä:
Paita ja housut 34,95 e, Muumi.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

JUHLAPÄIVIEN ONNISTUMINEN LÄHTEE LAADUKKAISTA RAAKA-AINEISTA

Ulkokanat pääsevät heti aamuruokinnan jälkeen tepsuttelemaan katetun ulkoterassin kautta ja ulkolaitumelle.

Tule tutustumaan ulkokanojen elämään Laitilaan. Järjestämme kuukausittain tutustumiskierroksia. Katso lisää munax.fi/yritys/vierailukeskus

VOITA TUOTTEITAMME!

@laitilankanatarha

Meille on myönnetty avainlippu!

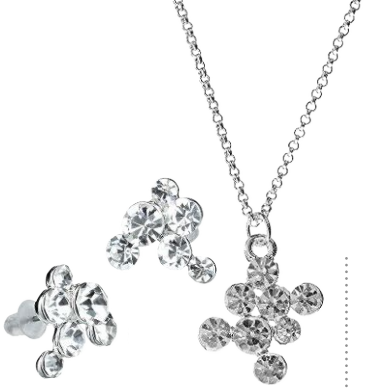
Laadukkaat kananmunat pakataan Laitilassa.
Munax Oy | p. 02 858 3400 | munax.fi

MUNAX

TEKSTI LEILA MEHTO

Paituli ja parhaat kaverit

Joulun perinteinen suosikkiasu on täällä taas! Lisää pakettiin paitulille sointuvat seuralaiset.



KORU KUIN KUURANKUKKA
Kairo-kaulakoru, 33 e ja Kairo-korvakorut, 22 e, Snö of Sweden.

TYYLIKKÄÄSTI RENTO
Pinkissä hupparissa on kivoja yksityiskohtia. 89,95 e, Naketano.

LÄMPIMÄT TASSUT
Tekoturkislapaset muistuttavat vaaleanpunaisen nallen tassuja. 21,99 e, Pieces.

PETTERI KORISTAA SUKAN VARTTA
Pitkävartiset porosukat lämmittävät ja hymyilyttävät. 16,95 e, Vogue.

KUKKIVIA UNIA
Kukallinen yöpaita on ihanasti retro. Paitulista on tarjolla myös vihreä vaihtoehto. 59,95 e, Pip Studio.

KAUNIS KÄTKÖ KOLIKOILLE
Nahkaisessa Siri-kukkarossa unikot toistuvat uudella tavalla. 70 e, Marimekko.

HELPPO YHDISTELLÄ
Viehättävä kirjoneulepipo piristää yksiväristä asua. Pipoa myydään myös harmaana. 39,95 e, Kusan.

PAITULIN ALLE
Darling Spotlight -rintaliivit, 47,95 e, ja -alushousut, 24,95 e, Triumph. Myymälöissä viikolla 49.

VILUVARPAILLE
Talven tassutteluihin sopivat herttaiset huopatohvelit. Niitä myydään myös punaisina ja sinisinä. 44,95 e. Shepherd.

RIPAUS BLINGBLINGIÄ
Kukka tuo persoonallista ilmettä harmaaseen neuleeseen. 69,99 e, EDC.

Tuotteet Sokokset. Valikoimat vaihtelevat tavarataloittain.

Vahvana uuteen vuoteen!

Paniikkihäiriö ei estä Veera Siiriä elämästä täysillä.

TYYLI JA MEIKKI TINTTI LEPPÄNEN **HIUKSET** TIIA LUKKARI JA TIINA HIRVILAMMI / SALON KLIPSI SOKOS HELSINKI
TEKSTI LEENA LUKKARI **KUVAT** MINNA KURJENLUOMA

Veera nyt

Veeran kauniit kasvot nostettiin esiin selkeän otsatukan ja upean persikkaisen hiusvärin avulla. Veera sai myös toivomiaan meikkivinkkejä. Pikkujoulumeikissä sävyinä käytettiin purppuraa ja kullan hohdetta. Kauniita poskipäitä hehkutettiin persikan sävyisellä poskipunalla.

Veera ennen

Veera toivoi, että aiempaa parempi sisäinen olo näkyisi myös ulospäin.

”Laittaudun vaihtelevasti, mutta yksinkertaisesti.”

Toimistosihteerinä työskentelevä Veera, 30, asuu Lahdessa rivitalossa miehensä ja Hilma-koiran kanssa. Hän harrastaa ratsastusta ja ryhmäliikuntaa sekä käy kuntosalilla. Toimeliaasta arjesta huolimatta Veera kärsii ajoittain paniikkioireista ja ahdistushäiriöstä. Viime vuoden syksyllä oireet laukaisivat uupumuksen ja masennuksen.

”Ensimmäiset oireeni sain varhaisnuoruudessa. Aikuisena välissä oli monta hyvää vuotta, kunnes noin kuusi vuotta sitten kohtaukset palasivat”, Veera kertoo.

Runsas vuosi sitten Veeran oli uupumuksen takia jäätävä neljäksi kuukaudeksi sairauslomalle. Toivuttuaan hän pääsi uusiin, mukaviin työtehtäviin.

”En enää häpeä paniikkioireitani. Aikaisemmin yritin salata ne ja pidin niitä heikkouden merkkinä.”

Veera toivoo, että muuttumisleikissä uusi kohentunut sisäinen olemus saataisiin näkymään myös ulospäin. Hän kaipaa vinkkejä erityisesti meikkipohjan ja silmämeikin tekemiseen.

”Laittaudun vaihtelevasti, mutta aika yksinkertaisesti. Jos käytän luomiväriä, laitan yleensä vain yhtä väriä. Olisi mukava saada vinkkejä, kuinka voisin paremmin korostaa silmiäni.”

GLITTERIÄ JA JOTAIN SINISTÄ

Veeran uusi look alkaa muotoutua Sokoksen Salon Klipsissä, jossa kampaaja **Tiina Hirvilammi** levittää väriaineen Veeran hiuksiin.

”Haemme persikkaan taittuvaa vaalean jäistä sävyä”, Hirvilammi kertoo.

Sävy onnistuu täydellisesti! Kuivat latvat saavat kyytiä, ja ilmettä piristämään leikataan iloinen otsatukka.

Silmämeikillä tuodaan Veeran huikean kaunis katse upeasti esiin. Kuvausmeikkaaja-kampaaja **Tintti Leppänen** valitsee huurteisen kanervan sävyjä, jotka sopivat Veeran vaalealle kuulaalle iholle ja korostavat sinisiä silmiä.

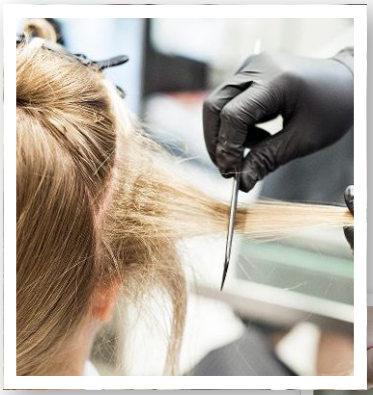
”Lähestyvän juhlakauden kunniaksi silmät saavat aavistuksen glitteriä”, Leppänen sanoo.

Hyvinvoivan ihon heleyttää aavistus poskipunaa.

Juhlakauteen sopivan ilmeen saanut Veera odottaa miehensä kanssa jo joulua, jota he viettävät kaksin. Parin perinteisiin kuuluu muumipipareiden leipominen ja joulusauna.

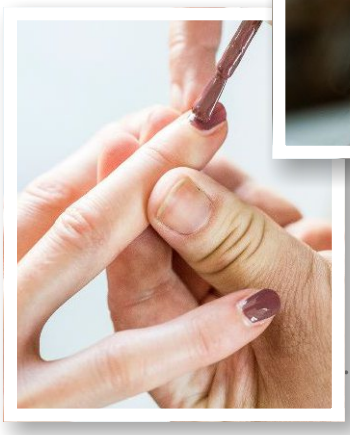
”Jouluna täytyy olla kynttilöitä ja joulukoristeita. Ostan myös aina itselleni suklaajoulukalenterin.”

Pyhiksi pariskunta suuntaa pohjoiseen, josta he ovat molemmat kotoisin. Siellä joulu on aina valkoinen.



Hiusten kuivat latvat saavat kyytiä ja väri uudistui.

Silmämeikkiin valittiin huurteisen kanervan sävyjä.



Pikkujoulumeikkiin kuuluvat myös huolitellut kynnet.

Tuotteet ja vaatteet Sokos Helsinki. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Kuvausjärjestelyt Piia Hollo.

Avaintuotteet

1 Persikansävyisellä Goldwell Soft Color -hoitovaahdolla hiusväri pysyy kauniina pidempään. 125ml, 18,90 e.

2 L’Oréal Paris Cherry My Cheri -luomiväripaletilla meikkaat silmäsi pikkujouluhehkuun. 15,90 e.

3 Dr. Hauschka Blush Duo 03 -poskipunalla siveltiin poskille muotoa. 5,7g, 28,90 e.

4 NYX Born to Glow Liquid Illuminator -korostusvoiteella saatiin poskipäille hehkua, sävy 02 Gleam. 18ml, 10,90 e.

5 Vuohenkarvaisella Duroy-puuterisiveltimellä sudit myös poskipunan tasaisesti. 17,90 e.

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Melissa Muumi
Pikku Myy -vedenkeitin
Keraaminen vedenkeitin. Teho 1 650 W. Kahden vuoden takuu.
69,90

Omron E3 Intense
Kivunlievittäjä
Hermoratojen (TENS) ja lihaskudosten (EMS) sähköinen stimulaatio (TENS) sekä hieronta. TENS on kliinisesti todennettu. Kahden vuoden takuu.
89,95

Sencor SUB 181BE
Lämpöhuopa 150 x 80 cm
Fleecepolyesteria. Kahden vuoden takuu.
29,95

Electrolux Sport Blender ESB2500
Tehosekoitin
Smoothie suoraan irrotettavaan juomapulloon, joka on helppo napata mukaan minne tahansa. Nopeusvalinta, irrotettava terä. Särkymätön B PA-vapaa juomapullo 0,6 l. Mukana kaksi juomapulloa. Kahden vuoden takuu.
34,90

Philips S5110/06
Sähköparranajokone
MultiPrecision-teräjärjestelmä ja 5-suuntaiset Flex-ajopäät. Trimmeri viimeistelyyn. Akku riittää 40 minuuttin ajoon 1 tunnin latauksella. Kahden vuoden takuu.
84,90

Remington S6505
Pro Sleek & Curl
Hiustenmuotoilija
Kiharra, suorista tai muotoile. Lämpötilan säätö 150–230 °C. Valmis 15 sekunnissa, automaattinen virrankatkaisu. Mukana lämmönkestävä säilytyspussi. Kolmen vuoden takuu.
49,95

JBL T600BTNC

Bluetooth-vasta-melukuulokkeet

Aktiivinen melunpoisto.

99,00

JBL T460 BT

Bluetooth-sankakuulokkeet

Kulokemikrofoni puhelinkäyttöön.
Akun kesto jopa 11 h.

39,00

Sony Playstation 4 Pro

Pelikonsoli

Turboahdettu PS4 – nopeampi, tehokkaampi ja varustettu dynaamisella 4K-tekniikalla. Kaikki mitä tarvitaan lataamiseen ja pelaamiseen.

399,00

JBL T160BT

Bluetooth-nappikuulokkeet

Kuulokemikrofoni puhelin-käyttöön. Akun kesto jopa 6 h.

29,00

JBL Flip 3

Bluetooth-kaiutin

Roiskevesitiivis rakenne.
Jyhkeä bassotoisto.
Akun kesto jopa 10 h.

79,00

Polar Vantage M

GPS-multisportkello

Uusi erittäin tarkka ranne-sykkeen mittaus.

279,00

BONUS ON PUHELIMESSA

S-mobiili pitää sinut aina ajan tasalla bonustilanteestasi. S-mobiilista löydät myös:

- lähimmät bonustoimipaikat
- sähköiset kassa- ja takuukuitit
- sinulle kohdistetut ajankohtaisimmat edut ja tapahtumat

LATAA S-MOBIILI

Saat sen maksutta omasta sovelluskaupastasi

Lataa App Storesta

HANKI Google Play PALVELUSTA

BONUSTA ELÄMÄÄN

Haaveiden joulu maalla

Jouluihmiseksi tunnustautuva Marja Laurikainen säästää koko vuoden Bonukset juhlaa varten. Jouluna herkutellaan ja luetaan uusia dekkareita. →

Marja Laurikainen valmisti jouluaiheisen nukketalon alun perin Etelä-Pohjanmaan maakuntamuseon nukketalonäyttelyyn, jossa se oli näytteillä vuosina 2016–2017.

TEKSTI KAISA HAKO **KUVAT** LAURI ROTKO

Juttusarjassa asiakasomistajat kertovat mitä he ovat Bonuksilla hankkineet.

Marja Laurikaisen valmistamassa nukketalossa ollaan aivan joulun kynnyksellä. Pikkuruiset joulukoristeet on laitettu esille, lahjat paketoitu ja kuusi koristeltu. Äiti on tehnyt jouluruokia.

Tänä jouluna **Marja Laurikainen** saa ensi kertaa viettää joulua maalla.

”Olin jo kauan haaveillut asumisesta mummonmökissä. Ja kun olen jo tämän ikäinen, haaveita on paras alkaa toteuttaa”, sanoo 73-vuotias Laurikainen, jota ystävät kutsuvat Myyksi.

Haave toteutui viime tammikuussa, kun Laurikainen vuokrasi Hollolan Herralassa sijaitsevan ”mökin”, joka on itse asiassa 1930-luvulla rakennettu suuri kaunis talo.

Muuttoa edelsi pitkän linjan suunnittelu – esimerkiksi ajokortin suorittaminen 62-vuotiaana.

”Lähimpään kauppaan on 11 kilometriä. Ei sinne rollaattorilla mennä”, Laurikainen tokaisee.

BONUKSET JOULUHANKINTOIHIN

Marja Laurikainen tunnustautuu jouluihmiseksi ja antaa Bonusten kertyä koko vuoden pelkästään jouluasioita varten.

”Eläkkeeni on niin pieni, että sillä ei kauheasti juhlita. Mutta yksin asuva vanha ihminenkin haluaa jouluksi piparkakkua, rosollia, graavilohta ja kinkkua. Bonuksia kertyy yleensä riittävästi kaiken tarvittavan hankintaan”, hän kertoo.

Nyt Laurikainen odottaa joulua innolla siksikin, että haaveiden kotiin mahtuu kunnolla joulukuusi. Se saa oksilleen muun muassa aarteet lapsuudesta: Riihimäen Lasin valmistamat kimaltelevat jääpuikkokoristeet. Tämä mummonmökki on siitäkin mainio, että nyt on riittävästi tilaa myös Laurikaisen rakentamille upeille nukketaloille. Eräässä niistä on ainainen joulu.

Juhlaan valmistautuminen alkaa jo joulukuun alussa, kun Laurikainen laittaa esille seimiasetelman ja muut koristeet. Sitten hän laatii listan: mitä pitää hankkia, ja mihin rientoihin tänä vuonna osallistua.

”Haaveita on tässä iässä paras alkaa toteuttaa.”

Jouluviikolla kaikki on valmista, ja saa nautiskella ja herkutella. Laurikainen viettää yleensä joulua yksin seuranaan 13-vuotias Zara-koira, joka sonnustetaan juhlan kunniaksi tonttulakkiin.

”Se suhtautuu lakkiin tyynesti. Että ’laita nyt sitten’”, Laurikainen naureskelee.

Hän viettää juhlaa pitkään ja hartaasti tammikuun puoliväliin asti. Ja eräs asia kuuluu ehdottomasti jouluun:

”Pitää aina olla pari hyvää uutta dekkaria. Jo lapsena kirjapaketti oli minun mielestäni paras paketti.”

POHJOISMAIDEN SUOSITUIN PAKASTEVÄLIPALA

Billys PAN PIZZA

Herkullinen välipala helposti ja nopeasti, vain 2 minuuttia mikrossa.

Amazing food in 2 minutes

2 min

Amazing food in 2 minutes

www.billys.com

Liisa Partio

KUKA?
Mannerheimin Lastensuojeluliiton johtava asiantuntija.

MITÄ?
Tekee vaikuttamistyötä lasten ja perheiden puolesta, erityisalueena kansalaisyhteiskunta ja hyvinvointipolitiikka.

MIKSI?
Marraskuun lopulla käynnistyneellä Hyvä Joulumieli -keräyksellä hankitaan ruokalahjakortteja vähävaraisille lapsiperheille. Keräyksen järjestävät MLL ja SPR yhdessä Ylen Aamutv:n, Yle Radio Suomen ja Radio Vegan kanssa. Myös S-ryhmä on mukana keräyksessä, ja lahjakorteilla voi ostaa ruokaa myös S-ryhmän kaupoista. Keräys jatkuu jouluaattoon asti.

”Väestömme ylin tuloluokka on kasvattanut ruokamenojaan selvästi, mutta alimmassa tuloluokassa ruokamenot ovat pysyneet ennallaan. Se näkyy selvästi ihmisten arjessa”, kertoo Liisa Partio.

Juttupaikalla tavataan ruokavaikuttaja, joka kertoo kolme teesiään.

Kaikilla ei ole varaa valita

Ruokakeskustelu ryöpsähtää välillä äärilaitoihin. Lapsiperheiden puolustajan Liisa Partion mielestä ruokaan tulisi suhtautua ennen muuta arvostaen.

TEKSTI KIRSI HEMANUS **KUVAT** PIIA ARNOULD

Lapsiperheiden elintasoerot huolettavat Mannerheimin Lastensuojeluliiton johtavaa asiantuntijaa **Liisa Partiota**, 51. Erot näkyvät erityisen selvästi jouluna, joka on herkuttelun ja lahjojen juhlaa. Mutta näkyvät tuloerot ruokapöydässä arkenakin.

Lapsen leikkikaveri voi kylässä ollessaan tokaista spagettilautasen äärellä, että ”eikö teillä ole parmesaania? Ja appelsiinimehua, ottaisin sitäkin”. Sellainen voi toisessa perheessä olla täysin tuntematon tapa, koska siihen ei yksinkertaisesti ole varaa.

Aikuisetkaan eivät aina ymmärrä toisten arkea. Partio puhuu empatiavajeesta, joka näkyy ruokakeskusteluissa.

”Pienituloisia ihmisiä neuvotaan ostamaan tarjouksesta monta pakettia jauhelihaa pakastimeen, mutta se ei onnistu, jos rahaa on vain yhteen. Tai heitä kehotetaan aloittamaan ruoanvalmistus hankkimalla isot säkilliset multaporkkanoita, lanttuja ja perunoita ja laittamaan niistä laatikoita. Ei ymmärretä, että jatkuva rahanpuute vie niin paljon energiaa, että perinnelaatikoiden kokkailu voi tuntua aika urakalta”, Liisa Partio sanoo.

Hän puhuu myös ruoan arvostuksesta ja yhdessä syömisen merkityksestä.

1 YHDESSÄ SYÖMINEN ON TÄRKEÄÄ

”Ihminen on laumaeläin. Ehkä siksi yhdessä syöminen on niin oleellista hyvinvoinnin kannalta.

Suomessa leikki-ikäisten lasten perheistä 87 prosenttia syö iltaruoan yhdessä, mutta kahdeksasluokkalaisten perheistä vain puolet. Tämä kävi ilmi THL:n selvityksessä. Kokoontuminen kerran päivässä syömään yhdessä olisi kuitenkin murkkuikäisellekin tärkeä asia. Vanhemmille se tarjoaa tilaisuuden jutella ja päästä selville, mitä lapsille kuuluu. Lapselle se on turvaa luova rutiini. Yhteiseen ateriaan kannattaa pyrkiä kiireestä huolimatta.

Suomalaiset viettävät mielellään aikaa oman perheen kesken, eikä lasten leikkikavereitakaan välttämättä kutsuta ruokapöytään. Kaverin luona syöminen voisi kuitenkin olla merkityksellistä. Kun lapsi näkee monenlaisia ruokia, ruokailutilanteita ja tapoja, hän oppii, että eri ihmisten luona syödään eri tavalla: mummon luona karjalanpaistia tai sieniä, tädin luona aina kasvisruokaa.

”Koulussakin ruokailun pitäisi olla turvallinen tilanne.”

Yhdessä syömiselläkin voi rikkoa kuplia, joihin mahtuu vain oma tapamme tehdä asioita.

Ruokahetkien rauhoittaminen on tärkeää. Koulussakin ruokailun pitäisi olla turvallinen tilanne. Ruokalassa saatetaan kiusata ja jättää joku toistuvasti yksin, mikä voi pahimmillaan olla syynä siihen, että lapsi ei syö koulussa ollenkaan. Aina ei siis ole kyse lapsen nirsoudesta.

Syömättä jättäminen voi johtua myös siitä, että ruokailutilannetta on vaikea rauhoittaa, se on liian lyhyt, liian aikaisin tai liian myöhään.”

2 KAIKKI RUOKA ON ARVOKASTA

”On hyvä pohtia, miten suhtaudumme ruokaan ja millaista uutta sukupolvea kasvatamme.

Joskus näkee, että lapsi haukkaa leivästä yhden kerran ja sitten se heitetään roskiin. Ja on perheitä, →

”Kaupallakin on roolinsa terveyserojen kaventamisessa. Olisi hienoa, jos helppous, halpuus ja terveellisyys voisivat toteutua yhtä aikaa”, Liisa Partio sanoo.

3 pientä

JOS OLISIN RUOKALAJI,
olisin kantarellirisotto. Olen innokas sienestäjä, ja kantarellirisotossa yhdistyvät suomalaisen metsän antimet sekä Italian mammojen keittotaito, jota kovasti arvostan.

80-VUOTIAANA HALUAN
syödä lapsuuteni herkkuja: tuoreita, paistettuja muikkuja, pannulla voissa paistettuja ruisleipiä, metsämansikoita ja mustikoita sekä vuoden ympäri laskiaispullia.

NOLOIN RUOKA-OSTOKSENI
oli, kun ostin kaupan hyllyn tyhjäksi manteli-päärynä-tummasuklaasta. Olin kuullut, että sen valmistus lopetetaan. Ostin ainakin 20 levyä, ja ohikulkija kaupassa kommentoi, että sinulla taitaa olla karkkipäivä.

joissa joka aterialle tehdään uusi ruoka. Edelliseltä aterialta jääneet tähteet heitetään pois. Ruoan poisheittämiseen tottuu helposti, ja ruokajätteen määrä on hurjissa lukemissa kaikissa länsimaissa, myös Suomessa.

Omien lasteni suosikkiruoka aikoinaan oli ’Sitä sun tätä’. Se koottiin jääkaapista erilaisista ylijääneistä aineksista, joita ei sekoitettu keskenään. Siinä saattoi olla kolme nakkia, keitettyjä perunoita, vähän raejuustoa, salaattia, kananmunaa ja eilistä pastaa kaikki omissa astioissaan. Se oli ikään kuin arkinen noutopöytä. Ja mikä parasta: vanhemmille helppo toteuttaa.

Helppoutta tarvitaan. Kun pitkän päivän jälkeen pääsee lasten kanssa kotiin, ruoanlaitto ei aina ole riemua. Ainakaan minä en revennyt väsyneenä kokeilemaan uutta tai kokkailemaan gourmet’ta.

Ruokaa pitää arvostaa ja ruoanlaitto on kiva harrastus, mutta varsinkin arjessa on hyvä muistaa myös kohtuus.”

3 KAIKILLA EI OLE VARAA MIETTIÄ, ONKO RUOKA TERVEELLISTÄ

”Ruokavalinnat vaikuttavat terveyteen, mutta kaikilla ei ole varaa hyviin valintoihin. Kun rahat ovat todella vähissä, pyritään ostamaan suurin mahdollinen ruokamäärä pienellä budjetilla. Netin keskustelupalstoilla opiskelijat kertovat suosivansa kananmunia, ranskalaisia perunoita, nakkeja, nuudeleita, pastaa eri muodoissa ja näkkileipää.

”Köyhää ei auta ihmettely, miksi pienituloiset eivät hae ilmaista ruokaa sienimetsästä.”

On tutkittu, että äidin koulutustausta vaikuttaa suoraan siihen, ostetaanko perheessä kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Parhaiten ravitsemussuosituksia noudatetaan pitkälle koulutetuissa, suhteellisen hyvätuloisissa perheissä.

Köyhää ei auta ihmettely, miksi pienituloiset eivät hae ilmaista ruokaa puolukka- tai sienimetsästä tai lähde pilkille. Silloin ei ymmärretä toisen arkea. Jos lähiössä asuvalla yksinhuoltajalla ei ole autoa, miten hän tällaisen retken toteuttaisi?

Luullaan myös, että jos on vähän rahaa, on automaattisesti paljon aikaa. Mutta ei se aina niin ole. On pienipalkkaisia, jopa kahta työtä tekeviä ihmisiä, joiden rahat eivät tahdo riittää.

Pienituloisuus voi johtua myös omasta tai lapsen sairaudesta. Rahan lisäksi usein myös voimat ja aika ovat vähissä.

Kaupallakin on roolinsa terveyserojen kaventamisessa. Olisi hienoa, jos helppous, halpuus ja terveellisyys voisivat toteutua yhtä aikaa. Hintaan toki vaikuttaa moni asia, mutta perheiden terveyden kannalta olisi hyvä, että varmistettaisiin, että kaikkein halvimpien tuotteiden joukossa olisi myös vähärasvaisimpia ja -suolaisimpia.” ■

Electrolux

Puhdas ja raikas Joulu

ESP73IW

SilentPerformer on kaikille lattiapinnoille sopiva miellyttävän äänitason imuri, joka liikkuu jouhevasti kaikkiin suuntiin 360° astetta kääntyvien pyörien ansiosta. Mukana DustMagnet Silent -suulake ja erillinen parkettisuulake kaakeli- ja parkettipinnoille. Opastettu imutehon säätö auttaa valitsemaan oikean tehotason. Energiatehokkuusluokka: A+

149€

YHTEISTYÖSSÄ ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALIITON KANSSA

EUOC92IW

199€

Markkinoiden paras puhdistuskyky
• A-luokitus kaikissa energiamerkin vaatimuksissa. • Erittäin hiljainen, vain 65 dB.

EAP150

189€

Kompaktin kokoinen tehokas ilmanpuhdistin
• Käyttöala maksimiteholla 7 - 32 m² • Kolme tehotasoa • Takuu 2 vuotta

EER73IGM

149€

Tehokas 2in1 varsi-imuri kodin joustavaan pikasiivoukseen
• 14,4 voltin litiumakku • Jopa 30 min käyttöaika • Irrotettava käsiosa

Lahjaksi - Herkutteluhetkiin

EKF5700

49€95

Termos pitää kahvin tuoreena pitempäänkin.
• Tilavuus 10/15 Kuppia
• Teräksinen termoskannu
• Aromitoiminto

EKF7500

49€95

Kätevä ajastin varmistaa, että heräät kahvin tuoksuun.
• Tilavuus 10/15 kuppia
• Väri: teräs • Ajastin • Kello
• Pun. ja valk. rajoitettu saatavuus (Hinta 59,95€)

EKF3700

36€95

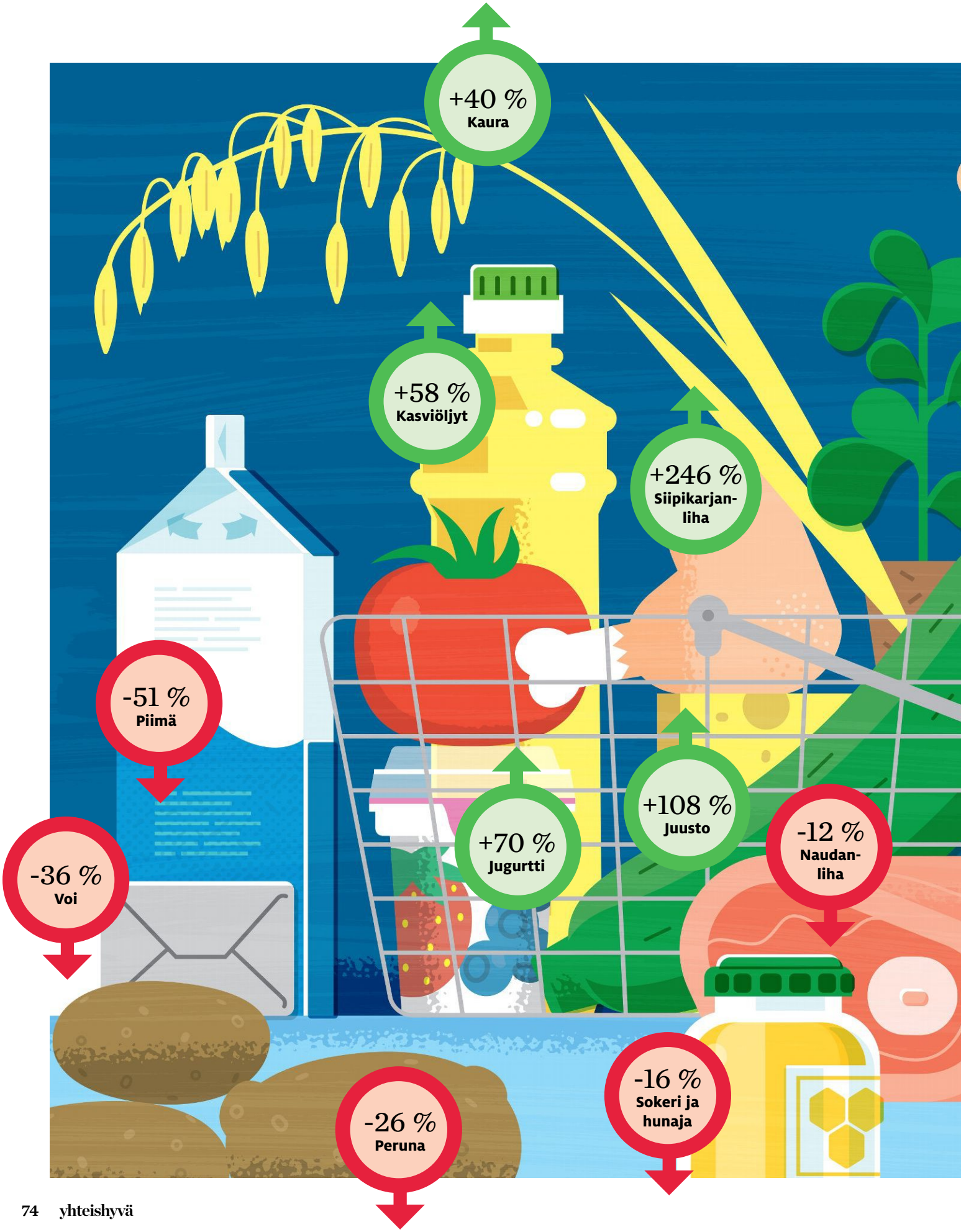
Keitä kahvit isommallekin porukalle - jopa 18 kuppia.
• Tilavuus 12/18 kuppia
• Autom. virrankatkaisu 40 min
• Lämpölevyssä tarttumaton pinnoite

EEWA7700

49€95

Tyylikäs vedenkeitin lämpötilan säädöllä 40-100 °C
• Säätö viiden asteen tarkkuudella
• Digitaalinen näyttö kertoo veden lämpötilan • Lämpinäpitotoiminto

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.


+40 %
Kaura
+58 %
Kasviöljyt
+246 %
Siipikarjan-
liha
-51 %
Piimä
-36 %
Voi
+70 %
Jugurtti
+108 %
Juusto
-12 %
Naudan-
liha
-16 %
Sokeri ja
hunaja
-26 %
Peruna

Ruokakori muuttaa muotoaan

Kotimaisen ruoan puolesta liputetaan vahvasti, mutta kansainväliset trendit ovat uineet myös ostoskoreihimme.

TEKSTI RIINA-MARIA METSO JA JUHO KAHILAINEN **TILASTOPOIMINNAT** JUUSO KOPONEN
KUVITUS JUKKA PYLVÄS **KUVAT** MAIJA ASTIKAINEN, JANNE KARVINEN, JOHANNA KOKKOLA JA LARI LAPPALAINEN

Kiireinen iltapäivä ruokakaupassa. Ostoskärryyn tipahtaa paketillinen riisiä ja broilerinsuikaleita iltaruokaa varten. Samalla mukaan lähtee bataattia, vuohenjuustoa ja ilmakuivattua kinkkua viikonlopun päivälliselle. Ja toki mukaan pitää napata vielä banaaneja lapsille terveelliseksi välipalaksi.

Ai suosinko suomalaista? Totta kai!

Suomalaisia on 5,5 miljoonaa. Meistä yli 2,5 miljoonaa käy päivittäin töissä. Keskimääräinen työmatka on 14 kilometriä, se nielee oman aikansa.

Arkena moni meistä ei halua vaivata päätään ruoanlaitolla. Valinnoissa korostuvat helppous ja nopeus.

Kyselyissä suomalaiset kertovat halustaan suosia suomalaista, mutta todellisuudessa ruokakulttuurimme on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana huimasti.

Harva arpoo, ottaisiko suomalaista kermajuustoa vai ranskalaista brietä? Molemmille on tilanteensa.

Suomalainen tekee keskimäärin 1,5 ulkomaanmatkaa vuodessa. Matkoilla on totuttu kokeilemaan erilaisia ruokia, ja makuina esimerkiksi chili, avokado ja inkivääri ovat tulleet tutuiksi. Riisi, oliivit ja tonnikala tuntuvat liki perinteisiltä vaihtoehdoilta.

Suomalaisen ruokamaailma ei ole entisensä. Kysyimme kuudelta asiantuntijalta, mistä muutos johtuu ja mihin ollaan menossa.

RUOKAKORIN NOUSIJAT JA LASKIJAT

KUVITUKSESSA näkyvät numerot kertovat siitä, paljonko eri tuoteryhmien myynti on kasvanut tai laskenut vuodesta 1990 vuoteen 2016. Lähteenä on käytetty Luonnonvarakeskuksen ylläpitämää Ravintotase-tilastoa.

SEURAAVILLA sivuilla näkyvien yksittäisten tuotteiden kohdalla näkyvä numero kertoo niiden maahantuonnin suhteellisesta kasvusta Tullin tuontitilastojen perusteella vuodesta 1996 vuoteen 2017.

Omaan dataan pohjautuvaa ruokaa

Tutkija Emilia Nordlund ennustaa yhä yksilöllisempien ruokatrendien nousua.

”RUOKAKORIN MUUTOS on monen asian summa. Globalisaation ansiosta arkiruokaviikkoon mahtuu ruokia ympäri maailman: itämaisia wokkeja, sushia ja eksoottisia hedelmiä. Toisaalta teollisuuden ja kuluttajien tietoisuus ilmastonmuutoksesta ja väestönkasvusta on lisännyt kasvipohjaisia vaihtoehtoja liha- ja maitotuotteille. Lisäksi digitaalinen vallankumous, kuten sosiaalinen media ja itsensä mittaaminen, voimistaa yksilöllisen ruokakorin trendiä. Kuluttaja haluaa ja osaa vaatia juuri itselleen sopivia tuotteita. Samalla ruokakauppojen myymäläkoko on kasvanut, ja tarjolla on monipuolisempia vaihtoehtoja.

Nelihenkisessä perheessämme ruokakorin monipuolistuminen näkyy erityisesti uusien kasvipohjaisten tuotteiden kokeilussa. Kun mietin omaa lapsuuttani Loimaalla maatalon tyttönä, en olisi ikinä voinut kuvitella, että ruokapöydässä olisi tarjottu thaimaalaista kasviswokkia, hyönteisleivästä tai sieniproteiinipihvistä puhumattakaan.

Tulevaisuudessa erityisesti perinteisten lihatuotteiden osuus laskee, mutta niiden tilalle tulee lihan kaltaisia tuotteita. Itse tuotteet eivät siis muutu ruokakorissa, vaan se, miten ne on tehty.

Tulevaisuuden kaupassa osa tuotteista on tehty vain minulle: haen perheelleni tuunatut myslit ja jogurtit noutopisteestä. Teknologian kehityksestä huolimatta myös tulevaisuudessa ruoka tuo ihmisiä yhteen – ehkä jopa helpottaa löytämään enemmän aikaa perheelle ja yhteisille ruokahetkille. Suurin haaste on kehittää alkutuotantoon menetelmiä, jotka hillitsevät ilmastonmuutosta.

”Myös tulevaisuudessa ruoka tuo ihmisiä yhteen.”

Tulevaisuuden työpaikalla reaaliaikaiseen mittaukseen perustuva palvelu voisi ohjata minut välipala-automaatille. Sen interaktiivinen käyttöliittymä ehdottaisi minulle hedelmäsmoothieta kuitu- ja vitamiinilisällä, ja valmistaisi sen minulle tuoreista aineksista. Tämä välipalarobotti perustaisi suosituksen data-analyysiin, joka pohjaa terveystietoihini, kulutustottumuksiini ja toiveisiini. Helppoa ja mukavaa, eikö vain?”

Emilia Nordlund vetää Teknologian tutkimuskeskus VTT:ssa Ruokaratkaisuttiimiä, jonka tavoitteena on tuottaa hyvinvointia sekä maapallolle että ihmisille kestävän kehityksen mukaisten ja terveyttä edistävien ruokainnovaatioiden avulla.

4 x näin tunnistat kotimaisen

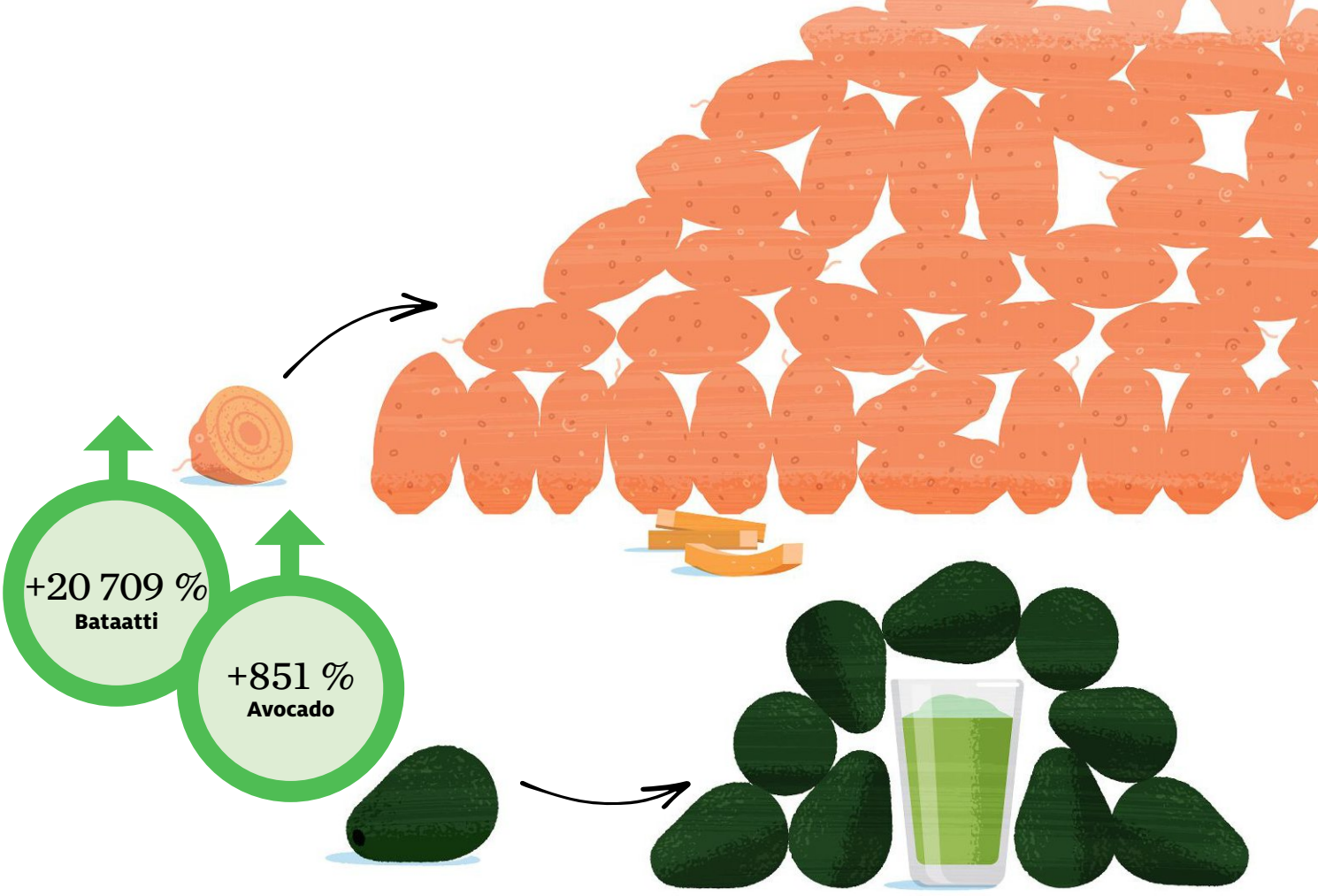
HYVÄÄ SUOMESTA -merkki kertoo, että tuote on valmistettu Suomessa ja raaka-aineiden kotimaisuus on 75–100 prosenttia. Liha, kala, kananmuna ja maito ovat aina 100-prosenttisesti suomalaisia, samoin yhden ainesosan tuotteet. Jos tuotteessa on monia ainesosia, raaka-aineista vähintään 75 prosenttia on suomalaista. Kriteerit ovat selkeät ja säännöt rakennettu niin, että järjestelmä toimii koko ruokaketjussa ja kaikissa tuotekategorioissa.

KOTIMAISET KASVIKSET ry:n sirkkalehtimerkki on suomalaisten puutarhatuotteiden – vihannesten, marjojen, hedelmien, kukkien sekä taimistotuotteiden – ja ruokaperunan tuotemerkki. Se takaa puutarhatuotteiden kotimaisuuden.

AVAINLIPPU KERTOO, että ruoka on valmistettu Suomessa, se ei ota kantaa raaka-aineisiin. Kotimaisuusaste vähintään 50 prosenttia, joka lasketaan kaikista tuotteeseen kohdistuvista kuluista, mukaan lukien raaka-aineet.

S-RYHMÄN Kotimaista-tuotemerkin tuotteet täyttävät aina Hyvää Suomesta tai Sirkkalehtimerkin kotimaisuusvaatimukset. Valvonta kuuluu näiden merkkien valvonnan piiriin.

Lähde: hyvääsuomesta.fi



Kasvisruoka voittaa

Ruoan esteettisyys on jo trendi, tietää tutkija Sami Koponen.

”Kaupalla on merkittävä rooli kulutuksen luojana.”

”TERVEELLISYYS, helppous ja vastuullisuus ovat esimerkkejä vallitsevista ruokatrendeistä. Niiden rinnalle ovat tulleet ruokaestetisaatio ja luovuus, jotka myös ohjaavat ruokakulttuuriamme. Esimerkiksi suositussa lähi- ja pientuotannossa on kyse paljon muustakin, mutta keskeisesti myös ruokaestetisaatiosta.

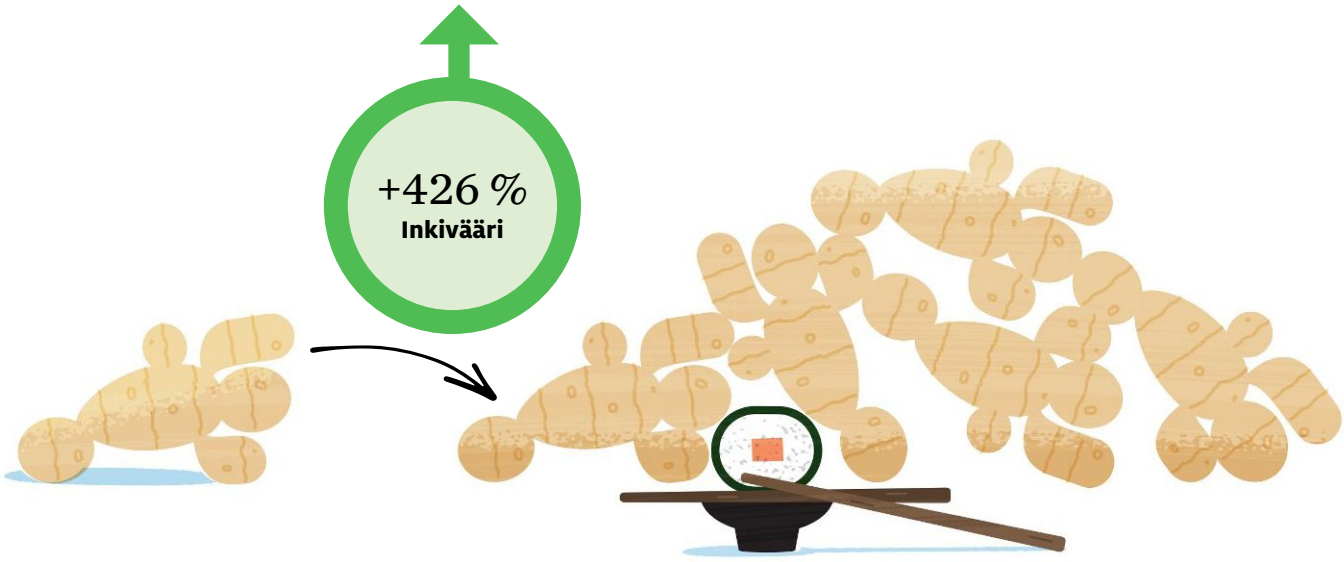
Kaupalla on merkittävä rooli kulutuksen luojana. Esimerkiksi ekologisen kestävyyden tai eläinten hyvinvoinnin suhteen ei pitäisi puhua vain kuluttajien valinnoista. Kaupan ja muiden ruoka-alan ammattitoimijoiden pitää tunnistaa roolinsa aktiivisena toimijana kestävämmän tulevaisuuden puolesta.

Uskon, että 20 vuoden kuluttua huomaamme monen asian pysyneen syömisessä yllättävän samankaltaisena. Silloin kasvisvoittoinen ruokavalio on lyönyt vahvasti läpi kuluttajien arjessa. Jo nyt kasvissyönnistä on tehty ravintolakentällä houkuttelevaa. Tulevaisuudessa tehdään varmasti myös ilmastonmuutossyistä poliittisia päätöksiä, jotka ohjaavat kohti kasvispainotteisempaa syömistä.

Trendien sijaan omiin kulutusmuutoksiini vaikuttavat osin itsestä riippumattomat tekijät, kuten perheenjäsenten ruokavaliot tai työpaikan lähellä oleva lounastarjonta.

Ruokavaliossani ei ole tapahtunut suuria muutoksia. Olen aina syönyt arjessa aika yksinkertaisesti ja perusraaka-aineita painottaen. Pyrin kohtuullisesti ekologisuuden, terveellisyyden, esteettisyyden ja muiden tärkeiden asioiden huomioimiseen. Yritän olla tekemättä syömisestä monimutkaista.”

Sami Koponen toimii väitöskirjatutkijana Helsingin yliopistolla. Hän tutkii ruokakulttuuria ns. foodiesmin ja ravintolakulutuksen näkökulmista.



Peruna sopii Pohjolaan

MTK:n ruokakulttuuriasiamies Anni-Mari Syväniemi luottaa suomalaiseen ruokaan.

”VALIKOIMIEN KASVU ja tiedon määrä ovat muuttaneet suomalaisten ruokakoria. Internetin avulla kaikki on ulottuvillamme ja meillä on myös rahaa ja aikaa kiinnittää ruokaan enemmän huomiota. Jokaisella on mahdollisuus valita omanlaisensa ruokakulttuuri.

Perheeni ruokapöydässä on ollut aina keskivertoa enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Muuten ruokakorini noudattelee yleistä muutoksen linjaa. Perunan kulutus on vähentynyt, mitä vähän harmittelen. Peruna on edullinen ja terveellinen sekä ilmasto- ja ympäristöystävällinen ruoka.

Suomalainen ruoka tunnetaan turvallisena ja terveellisenä. Sellaisena sitä pitäisi markkinoida myös ulkomaille. Oikeanlainen markkinointi pitäisi miettiä yksilöllisemmin kunkin tuotteen ja kohdemaan kannalta. Kaiken on oltava kohdillaan pakkauksesta ja viestinnästä lähtien.

”Jokaisella on mahdollisuus valita.”

Toivon, että 20 vuoden päästä ruoka on mahdollisimman lähellä tuotettua, kotimaista. Kasvisten osuus saisi kasvaa ja proteiinien monipuolistua. Uskon, että syömme enemmän kasvipohjaisia proteiineja kuten nyhtökauraa ja härkistä sekä hyönteisiä. Luotan siihen, että maito ja liha pysyvät ruokapöydissämme. Ne sopivat pohjoiseen ruokavalioon. Myös valmisruokien ja ulkona syömisen trendi kasvanee edelleen. Toivottavasti koskaan ei mennä pilleriruokaan, vaan ruoasta myös edelleen nautitaan ja saadaan iloa.”

Anni-Mari Syväniemi on MTK:n ruokakulttuuriasiamies, joka haluaa edistää suomalaisen ruokakulttuurin tunnettuutta ja elintarvikevientiä Suomessa ja ulkomailla.

Makumaailma kansainvälistyy

S-ryhmän valikoimajohtaja Antti Oksa uskoo suomalaisen ruoan kasvupotentiaaliin.

”RUOAN KULUTTAMINEN on yksilöllinen asia, ja siihen liittyy merkityksiä. Valinnoilla heijastellaan omia arvoja ja mieltymyksiä.

Megatrendejä ovat terveellisyys, hyvinvointi ja helppous. Sen jälkeen tulevat luonnollisuuden ja alkuperän arvostus. Myös eettisyys, ekologisuus ja vastuullisuus ovat nousussa.

”Arkiruoka voi muuttua aika nopeastikin.”

Kaupan ja koko elintarvikealan on tehtävä tulkinta väistämättömistä muutosvoimista, joihin on mukauduttava. Suuntaukset näkyvät kaikissa ikäryhmissä mutta korostuvat nuorissa. Kun nyt 20–30-vuotiaat perustavat perheitä, arkiruoka voi muuttua aika nopeastikin. Makumaailma kansainvälistyy. Vaikea kuvitella, että tämä kehitys muuttuisi tulevina vuosina. Kyseessä ei ole riski vaan kehittyvä ruokakulttuuri. Ruokakulttuurit kehittyvät aina ideoiden ja ihmisten virtausten kautta.

Suomalaisella ruoka-alalla olisi kansainvälisesti valtava potentiaali eettisemmässä ruoantuotannossa. Luomu on konkreettinen täky, samoin tuotantoeläinten hyvinvointiin panostaminen ja ehkäpä myös uudet kasvinviljelyn teknologiat.

Uskon, että 20 vuoden kuluttua parhaat suomalaiset menestysinnovaatiot, joissa terveellisyys, helppous, eettisyys ja ekologisuus yhdistyvät, ovat levinneet ympäri maailmaa. Suomalaisia tuotteita eivät syö enää vain suomalaiset.”

Antti Oksa on S-ryhmän valikoimajohtaja. →

RAKENNA OMA SUKLAATALOSI!

Katso ohjeet:
www.facebook.com/MarabouSuomi

Mmm...Marabou

Tieto ohjaa kulutusta

Leipomoyrittäjä Teppo Ylä-Hemmilä veikkaa, että moni ruoka muuttuu juotavaksi.

”KULUTTAJALLA ON nykyään enemmän tietoa ruoasta kuin koskaan. Vastuullisuus on kasvanut. Samalla monet ovat alkaneet kuunnella kehoaan. Koko ajan suurempi joukko haluaa muuttaa ruokavaliotaan ja maailmaa sen avulla.

Uskon, että kulutus siirtyy maapallon kantokyvyn kannalta kestävämpään suuntaan. Kaupan rooli siinä on merkittävä. Vaikka kuluttaja saa ääntään kuuluviin paremmin kuin ennen, yrityksillä on päävastuu ruokatrendien kehittämisessä. Kun kauppa näkee riittävästi värinää jossain, sen pitää poimia oikeita asioita trendeiksi. Sitä roolia kauppa on alkanutkin ottaa enemmän.

”Verkkokauppa muuttaa ostoskoria.”

Meillä on kotimaassa vielä paljon ruoka-aineita, joita voisimme nostaa enemmän, esimerkiksi kotimaiset sienet.

Uskon, että 20 vuoden kuluttua proteiinin lähteet ovat monipuolistuneet ja esimerkiksi lihaa ja muita eläinperäisiä tuotteita tuotetaan myös laboratorioissa. Moni ruoka muuttunee myös juotavaksi. Arjen ruokakori tulee eroamaan vielä rajummin viikonlopun ruokakorista kuin nyt. Viikot selviydytään, viikonloppuna panostetaan. Myös verkkokaupan kehittyminen muovaa ostoskoria.

Itse en haluaisi luopua uusista perunoista, ruisleivästä ja kahvista. Tärkeä on myös itse kehittelemäni juotava kaurapuuro, jonka nautin joka aamu kylmänä. Tulevaisuudessa haluaisin maistaa keinolihaa ja lupiinia, joka voisi toimia uutena proteiinin lähteenä.”

Teppo Ylä-Hemmilä on yksi asikkalalaisen Viipurilaisen kotileipomon perheyrittäjistä. Hän on siirtynyt kauran maailmaan kehittämällä Vuoden 2016 elintarvike Puhtikauran ja perustamalla lifestylebrändi Oatlawsin.

ÄLÄ LIUKASTELE!

Nastaton Ispo Award palkittu pitopohja-jalkine, joka on kehitetty ennen kaikkea haasteelliselle jäiselle vesikelille ja talven vaihtuviin olosuhteisiin

Nyt saatavilla Prismoissa

Vibram ARCTIC GRIP

Our Arctic Grip Collection is our most capable cold weather product for winter hikes, trails and icy city roads.

- Stay dry with a waterproof upper
- Stay on your feet with a Vibram Arctic Grip outsole – which prevents slipping on wet ice

MERRELL®

Men’s / Women’s

Light hiker

Moab FST Ice+

Kaupalla merkittävä rooli

Puutarhaviljelijä Hanne Kinnunen toivoo lisää terveellisiä vaihtoehtoja lihalle.

”RUOKATRENDIT liikkuvat nopeammin maailmalla ja meille Suomeenkin asti. Ihmiset kiinnittävät nykyään huomiota terveellisyyteen: siihen, mitä ruoka on, mistä se tulee ja mitä se sisältää.

Kauppa pystyy ohjailemaan kuluttajia sillä, mitä hyllyihin laitetaan ja mihin kohtaan. Moni menee kauppaan tietämättä tarkalleen, mitä ostaa. Kaupan rooli on merkittävä, koska se voi kertoa kuluttajalle uusia asioita tuotteista ja valita, mitkä tuotteet tulevat myyntiin. Jos jokin tuote ei pääse kaupan hyllylle, siitä ei voi tulla suurta trendiä.

Oman ruokakärrymme sisältö on aika samanlainen viikosta toiseen. Ehdottomasti kauppalistalla ovat kotimaiset maitotuotteet, kaurahiutaleet, kala ja proteiinivalmisteet. Kasviksista iso osa tulee omalta tilalta. Minun henkilökohtainen lempituotteeni on iso paketti hyvää jäätelöä, Jukka ei haluaisi luopua pienpanimoiden erikoisoluista. Haluaisimme valikoimiin lisää terveellisiä uusia vaihtoehtoja lihalle. Tulevaisuuden ruokakoriin vaikuttaa varmasti ilmaston lämpeneminen, joka ohjaa sekä tuottajia että kauppoja. Ruoasta tulee kasvisvoittoisempaa.” ■

Hanne ja Jukka Kinnunen ovat Suomen ainoat inkivääriä kasvattavat puutarhaviljelijät Puromäen puutarhalta Liperistä.

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

”Kuukauden käytön jälkeen olo on mahtava ja vatsa toimii sulavasti. Taidan tehdä tästä päivittäisen rutiinin!”

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

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

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

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

* tuotetta testasi 30 henkilöä, keväällä 2018

SOKOS emotion

sokos.fi

Molkosan Original sekä hedelmäisen makuinen Molkosan Fruit! Lue lisää: vogel.fi

Oletko varakas?

Yritysjohtaja Ilkka Brotherus ja sijoittaja Merja Mähkä kertovat, mitä varallisuus heille merkitsee. Filosofi Frank Martela pohtii, voiko rahalla ostaa onnellisuutta.

TEKSTI SIRKKU SAARIAHO **KUVAT** JUHA SALMINEN JA MEERI UTTI

Harva pitää itseään rikkaana. Tämä käy ilmi S-Pankin teettämästä selvityksestä, jossa tutkittiin suomalaisten ajatuksia vauraudesta.

Selvityksen mukaan vain alle kahdeksan prosenttia vastanneista koki itsensä rikkaaksi. Peräti 75 prosenttia vastaajista ilmoitti, että ei pidä itseään varakkaana. Vaatimattomuudestaan huolimatta lähes kaikki vastaajat tiesivät omaisuutensa arvon eli sen, kuinka paljon heillä on säästöjä ja muuta rahanarvoista omaisuutta.

Sijoittaminen on tullut lähemmäksi tavallista kuluttajaa.

Kyselyn toteutti S-Pankin toimeksiannosta Kantar TNS syyskuussa 2018. Kyselyyn vastasi 1 016 iältään 15–79-vuotiasta suomalaista.

SÄÄSTÄMISESTÄ PUHUTAAN

Säästämisestä ja säännöllisestä sijoittamisesta puhutaan nykyään aikaisempaa enemmän. Kaksi kolmesta vastaajasta uskookin, että säästämällä ja sijoittamalla voi kartuttaa omaisuuttaan. Mitä ylempään tuloluokkaan vastaaja kuului, sitä enemmän hän tähän uskoi.

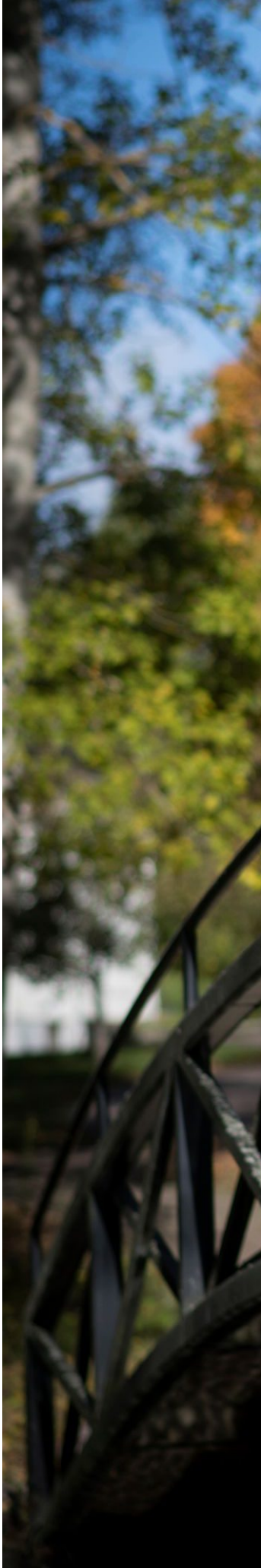
Tyypillisesti rahat ovat kiinni asunnossa ja autossa. Näiden lisäksi voi olla säästöjä ja sijoituksia. Kaikkiaan 90 prosenttia vastanneista tietää omaisuutensa arvon. Iän, sukupuolen tai tuloluokan suhteen tässä ei ole merkittäviä eroja.

Verkkopankkien ja mobiilisovellusten, kuten Säästäjän myötä sijoittaminen on tullut lähemmäksi tavallista kuluttajaa. Rahastot ja muut sijoitustuotteet ovat kaikkien saatavilla ja helppoja ottaa käyttöön pienilläkin summilla.

Miehet uskovat mahdollisuuteen vaurastua sijoittamalla hieman vahvemmin kuin naiset.

Yli 50 prosenttia miespuolista vastaajista kertoo myös osaavansa sijoittaa, kun naisissa osuus on noin 40.

Hiljaiset merkit – kuten naisten sijoitusblogien ja varallisuusvalmennuksien yleistyminen – viittaisivat, että myös naiset ovat kiinnostuneet vaurautensa kartuttamisesta muun muassa määrätietoisella sijoittamisella.



Yrittäjä Ilkka Brotherukselle 1990-luvun lama oli hirvittävän vaikeaa aikaa.

Varakkuus ei aina ole ollut itsestäänselvää

Hausjärvellä asuvan yrittäjän ja yritysjohtajan Ilkka Brotheruksen mukaan raha on työkalu tehdä asioita, joita arvostamme.

Ensimmäisen kerran minusta tuli yrittäjä vuonna 1981, kun muutimme vaimoni kotitilalle Erkylän kartanoon Hausjärvelle. Otimme perheen vanhan kauppapuutarhan hoidettavaksemme ja hoidimme sitä neljä vuotta. Sinituotteen liiketoiminnan ostimme vuonna 1988.

Varakkuus ei aina ole ollut meille itsestäänselvä asia. 1990-luvun alun lama oli hirvittävän vaikeaa aikaa. Raha oli tiukassa, ja meillä oli paljon velkaa. Riskejä oli pakko ottaa, koska muutakaan mahdollisuutta ei ollut. Vaikka siitä on yli 33 vuotta aikaa, muistan vieläkin, kun allekirjoitin pankissa lainapaperit, eikä käden tärinästä tahtonut millään tulla loppua. Mutta oli pakko päästä eteenpäin. Selvisimme, ja toivon, ettei sellaisia aikoja enää nähdä. →

Kun yrityksen taustalla on perhe, siinä ovat mukana sydän ja tunteet.

Vaikka liiketoimintamme on laajentunut, Sinikonserni on yhä perheyritys. En ole koskaan ajatellut perheyritystä vain sijoituksena. Kun yrityksen taustalla on perhe, siinä ovat mukana sydän ja tunteet. Kaikki kolme lastamme ovat mukana yrityksessä jollakin tavalla.

Tietenkin yrityksen pitää olla kannattava, jotta se voi hoitaa vastuunsa, turvata henkilökunnan työpaikat, investoida ja jatkaa kehitystä.

RAHA ON TYÖKALU tehdä asioita, joita arvostamme. Ne voivat liittyä yrityksen toimintaan tai johonkin muuhun tärkeään asiaan. Olemme tehneet hyväntekeväisyyttä esimerkiksi osallistumalla Lastensairaalan rakentamiseen sekä tukemalla sotaveteraaneja ja nuoria urheilijoita.

Olemme matkustaneet perheen kanssa paljon Afrikassa ja nähneet kuinka siellä tarvitaan apua. Siksi Harghushay-kylän koulun rakentamisesta Tansaniassa on tullut meille tärkeä projekti. Tyttäreni **Johanna Hamro-Drotz** löysi sen meille. Vuodesta 2006 lähtien olemme itse, ilman järjestöjen apua, rahoittaneet kylän koulun rakentamista.

Olen puhunut Harghushaysta julkisuudessa, koska projekti on onnistunut niin hyvin. Ajattelen, että se saattaisi innostaa jonkun muunkin tekemään vastaavan projektin. Minusta se on mielekäs ja hieno tapa perheyritykselle tehdä muutakin kuin bisnestä ja ehkä parantaa vähän maailmaa. Meille se on antanut paljon onnen ja ilon tunteita.”

Rahan avulla voin luoda vapautta

Sijoittaja ja yrittäjä Merja Mähkä kertoo, että hänen arvonsa eivät ole vaurastumisen myötä muuttuneet.

”Sysäyksen sijoittamiseen sain vuonna 2012. Olin pitkällä sairauslomalla, ja kaipasin jotakin ihan muuta ajateltavaa kuin vaikea raskauteni.

Keksin, että minullahan on arvo-osuustili. En ollut käyttänyt sitä, eikä minulla ollut edes verkkopankkitunnuksia tililleni. Isäni oli katsonut tilini perään ja tehnyt puolestani joitakin ostoja. Tililläni oli noin 60 000 euron arvosta sijoituksia.

EN OLE KÄYNYT sijoituskursseja, mutta tietoa on valtavasti saatavilla. Ensimmäinen ostoni oli Ponsse. Luin, että se on vientiyritys ja sponsoroi kuninkuusraveja. En enää ostaisi sellaisilla perusteilla, mutta se oli ihan hyvä sijoitus.

Merja Mähkän mielestä sijoittaminen on ihanaa ja älyllisesti mielenkiintoista.

Kun vauva syntyi, kiersin Töölönlahtea **Seppo Saarion** *Miten sijoitan pörssiosakkeisiin* -kirja ja termospullo vaunujen kyydissä. Kun lapsi nukahti, asetuin äkkiä penkille kahvin ja kirjan kanssa. Lapsi valvotti öisin, joten luin silloinkin.

Käytin sijoittamisen opetteluun paljon aikaa, koska se sopi elämänvaiheeseeni ja kiinnosti minua. Sijoittaminen on minusta ihanaa ja älyllisesti mielenkiintoista.

Huomattavasti vähemmälläkin lukemisella pärjää. Sijoittamiseen on hyviä pakettiratkaisuja kuten indeksirahastot, joiden kanssa ei tarvitse säätää. Niihin sijoittaessa riittää, että säästää säännöllisesti.

Tärkeintä on tehdä päätös, että ryhtyy sijoittamaan. Ei kannata aikailla, sillä mitä pidemmälle päätöstä lykkää, sitä enemmän jää tuotoista paitsi.

Sijoitusteni arvo on nyt noin 300 000 euroa. Omat arvoni eivät ole vaurastumisen myötä muuttuneet.

En ole koskaan ollut kiinnostunut kuluttamisesta, mikä tekee minusta hyvän säästäjän. Asumme yhä samassa asunnossa kuin aikaisemmin.

Olen sanonut, että tavoittelen miljoonaa euroa.

SIJOITAN TAVOITTEELLISESTI. Olen joskus sanonut, että tavoittelen miljoonaa euroa. Se on silti vain symbolinen luku, sijoittamisesta itsestään on tullut pääasia.

Sijoittamalla ansaitusta varallisuudesta on tullut minulle erilaisten asioiden mahdollistaja. Se on helpottanut monien ratkaisujen tekemistä. Minulla on ollut mahdollisuus muokata työelämää näköisekseni. Teen paljon töitä, mutta haluan enemmän aikaa kirjoittamiseen, ajatteluun ja omiin projekteihini. Rahan avulla voin luoda vapautta elämääni.

En tiedä, mitä haluan tehdä kymmenen vuoden kuluttua, mutta haluan varmistaa, että voin tehdä sen. Että se ei jää ainakaan rahasta kiinni.” →

WAVE

Wave 9000mAh lisävirtalaturi
Ohut ja kevyt lisävirtalaturi kunnon kapasiteetilla. Lataa puhelimesi ja muut mobiililaitteesi kiinteällä latauskaapelilla (MicroUSB ja Apple Lightning) tai erillisellä latauskaapelilla

24,95

Wave Verkkolaturisovitin
Älykäs latauskeskus kotiin tai toimistoon. 4 Smart Charge USB -porttia ja USB Type-C Power Delivery tekniikalla. Testatusti tehokas ja turvallinen.

49,95

Laadukkaat
Wave mobiilitarvikkeet
lähimmästä Prismastasi

TOMTOM

TOMTOM
Todellinen
suunnannäyttäjä

Tule tutustumaan

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

KENWOOD

FDP301WH
Kenwood Multipro Compact monitoimikone
69,95

KM242
Kenwood Prospero yleiskone
189,00

KVC3100S
Kenwood Chef yleiskone
299,00

BRAUN

WK3000WH
Vedenkeitin
39,95

HT3010WH
Purease leivänpaahdin
39,95

KF520.1
CaféHouse PurAroma kahvinkeitin
39,95

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Hyvään elämään ei tarvita valtavasti rahaa

Filosofi, tutkija Frank Martelan mielestä rahalla pystyy ostamaan itselleen onnellisuutta vain tiettyyn rajaan asti.

”Ihmisen onnellisuuteen liittyy tiivisti se, että pystyy tekemään asioita, joita haluaa tehdä, ja elämään oman näköistään elämää. Eli että ihminen pystyy asumaan kuten haluaa, hoitamaan laskut, harrastamaan, ilmaisemaan itseään, tapaamaan ystäviään. Raha on yksi väline, jolla näitä voi toteuttaa. Sen avulla voi hankkia asioita, jotka vaikuttavat omaan onnellisuuteen myönteisesti. Rahalla pystyy ostamaan itselleen onnellisuutta, jos sitä osaa käyttää oikein.

SILTI VÄITTÄISIN, että rahalla hankittavat onnellisuutta lisäävät asiat loppuvat jossakin vaiheessa. Silloin hyvä tapa investoida omaan hyvinvointiin on tehdä hyväntekeväisyyttä. Tutkitusti tiedetään, että hyvän tekeminen toisille lisää myös omaa hyvinvointia. Tämä näkyy Suomessakin: monet erityisesti

”Periaatteessa Suomessa olemme kaikki samalla viivalla”, sanoo Helsingissä asuva filosofi Frank Martela.

nuoremman polven varakkaat ovat perustaneet säätiöitä tai järjestöjä, joiden kautta he kanavoivat varallisuuttaan hyviin kohteisiin.

Mitä suurempaan vaurauteen mennään, sitä vähemmän varallisuudessa on suoraan onnellisuuteen vaikuttavia asioita. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan yli 75 000 dollarin (65 000 euroa) vuositulojen ylittävän osuuden vaikutus ihmisen kokemiin onnen tunteisiin on aika marginaalinen.

Superrikkaita on varsin vähän.

SUOMESSA OLLAAN taloudellisesti varsin tasa-arvoisia. Superrikkaita on varsin vähän, eikä omaisuuksilla ole ollut tapana pröystäillä. Voimme luottaa siihen, että yhteiskunta tarjoaa saman perusturvan kaikille. Tiedämme, että kriisitilanteessa varallisuutemme tai sen puuttuminen ei vaikuta esimerkiksi saamaamme sairaanhoitoon tai kohteluumme oikeuslaitoksessa.

Hyvään elämään ei tarvita valtavasti rahaa. Aika hyvään elämään riittää se, että ihminen kokee perusturvallisuutta ja hänellä on sopivasti rahaa, luotettavia ja läheisiä ihmissuhteita sekä mahdollisuus toteuttaa itseään.” ■

Luontaisesti gluteenittomat jauhoseokset

UUDET PAKKAUKSET

JYTTE JAUHOT SOPIVAT KAIKILLE

Markkinoija: *Oriola Finland Oy*

Jytte jauhoseokset sopivat lähes kaikille allergikoille, sillä ne *eivät sisällä vehnätärkkelystä, maitoproteiinia, laktoosia eikä soijaa.* Jytte jauhoilla on erinomaiset käyttöominaisuudet ja ne *ovat luontaisesti gluteenittomia, kuitupitoisia jauhoseoksia*

– TERVEELLISIÄ JA TÄYDELLISIÄ!

Tutustu Jytte tuotteisiin: *reformi.fi*
ja seuraa meitä: *facebook.com/reformi ja instagram.com/reformi*

Afrikkalaisten asuttamassa Ghetto Out -yhteisössä Etelä-Italiassa asuu noin 250 ihmistä. He elättävät itsensä tomaattien ja muiden maataloustuotteiden poiminnalla. Viimeisimmät tulijat on majoitettu telttoihin.

Tehdään yhdessä konkreettisia tekoja yhteiskunnan hyväksi. Isoja ja pieniä.

TEKSTI JUHO KAHILAINEN JA JOUNI KANTOLA
KUVAT ROCCO RORANDELLI

Tomaatti-säilykkeet tarkkailussa

S-ryhmä teetti selvityksen työoloista Italian tomaattipelloilla. Hankintajohtaja Jari Simolinin mukaan siirtolaistaustaisten työntekijöiden asema on saatava paremmaksi.

”Hyvät työolot eivät ole itsestäänselvyys. S-ryhmässä teemme töitä varmistaaksemme, että hankkimamme tuotteet ovat vastuullisesti tuotettuja. Tämä tarkoittaa, että työntekijöiden oikeuksia kunnioitetaan ja heistä huolehditaan.

Kaikkialla työntekijät eivät voi itse nostaa epäkohtia esiin. Olemme jo vuosia sitten tunnistaneet maita, joissa riskit työoikeuksien loukkaamiseen ovat suuria. Näissä maissa on tarkastettu tehtaita ja pidetty tiiviimmin yhteyttä tavarantoimittajiin.

Viime vuosina katse on jouduttu suuntaamaan EU:n sisälle: maahanmuuttajataustaisten työolot ovat huonot monissa Etelä-Euroopan maissa. Käynnistimme syksyllä Etelä-Italiassa Foggian alueella pilottitutkimuksen ihmisoikeuksien toteutumisesta säilyketomaattien hankintaketjussa.

Tomaatit ovat Italian ylpeys. Pohjois-Italiassa ne kerätään pääasiassa koneellisesti, mutta maan eteläosassa käsin. Kerääjät ovat usein maahanmuuttajia. Kymmenentuntisiksi venyvien työpäivien aikana hyvät poimijat tienaavat noin 35 euroa.

Osa afrikkalaistaustaisista kerääjistä asuu hökkelikylissä vailla juoksevaa vettä, sähköä, kunnollisia saniteettitiloja tai edes sateensuojaa. Työntekijät rekrytoidaan pimeästi, jolloin he joutuvat maksamaan palkastaan epäilyttäviä välitysmaksuja.

Ongelman syiden tunnistaminen on lähtökohta tilanteen parantamiseksi. Yhteistyössä eri tomaattiketjun toimijoiden ja muiden sidosryhmien kanssa on mahdollista löytää uusia ratkaisuja. Työkalupakkiin haluamme myös välineen, jolla voimme pureutua syvemmälle ihmisoikeusasioihin korkean riskin alueella. Tähän työhön ryhdymme nyt.”

Hyväntekeväisyysjärjestö Oxfamin raporttiin ja toimittaja Jouni Kantolan sekä kuvaaja Rocco Rorandellin reportaasiin Apulian Foggian alueelta voit käydä tutustumassa osoitteessa www.yhteishyva.fi.

Joulukalenteri

Lahjoja on täällä monenlaista.

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

1

PUHDAS+ Beauty Kollageeni & Biotiini 120 kaps. / 50 g
14,90 (33,50)
0,12/kaps. (0,28/kaps.)

2

CALVIN KLEIN
CK All EdT 50 ml
19,95 (39,90)
399,–/l (798,–/l)

3

WE CARE ICON
Erä Expert-meikkisiveltimiä
Expert Angled Buffer, Expert Buffer tai Expert Luxe Powder.
8,95/kpl (17,90)

4

MAX FACTOR
Masterpiece Max -maskara 7,2 ml
Musta.
8,95 (17,9)

5

LUMENE
CC Color Correcting -meikkivoide 30 ml
8,80 (17,60)

6

WE CARE ICON
Expert Contour Palette -korostus- ja varjostuspaletti
7,45 (14,90)

KAIKKI JOULUKALENTERIEDUT OVAT VÄHINTÄÄN –50 % NORMAALIHINNASTA.

7

BIO-OIL
Erikoisihonhoitoöljy 125 ml
9,95 (19,90)
79,60/l (159,20/l)

8

MAYBELLINE NEW YORK
Total Temptation -maskara
Musta. Myös vedenkestävänä.
8,95 (17,90)

9

JÄTTI-KOKO

NO NOTHING Super Strong Hairspray 750 ml
7,90 (Arvo 32,20) 10,53/l

10

WE CARE ICON
Artist Smoky Kit -luomiväripaletti
Saatavana viisi erilaista.
5,45 (10,90)

11

LANCÔME
Monsieur Big -maskara 10 ml
Tuuheuttava ja pitkäkestoinen.
14,75 (29,50)

12

GUCCI
Bamboo
EdP 30 ml
37,45 (74,90)

13

LUMENE
Valo Heleyttävä & Ravitseva Tehohoito 30 ml
Kuulas Kiinteyttävä V-Shaping Pikakaunistaja 30 ml
14,95/kpl (29,90)

14

L'ORÉAL PARIS
Infaillible Fixing Mist -meikinkiinnityssuihke 100 ml
5,75 (11,50) 57,50/l (115,–/l)

–50 %

15

MOROCCANOIL
Treatment-hoitoöljy 125 ml
Normaali tai Light.
29,50/kpl (59,–) 236,–/l (472,–/l)

16

PACO RABANNE
1 Million EdT 50 ml
33,45 (66,90) 669,–/l (1 338,–/l)
1 Million Deo Stick 75 ml
15,50 (31,–) 206,67/l (413,33/l)
Lady Million EdP 30 ml
27,95 (55,90)

17

WHAMISA
Organic Flowers -kuorinta-laput kasvoille 180 g
14,95 (29,90)
83,06/kg (166,11/kg)

18

LUMENE
Nordic Chic Valokynä
8,25 (16,50)

19

SALVEQUICK
Kuorintasukat
6,95 (13,90)

20

UUTUUS

MICHAEL KORS
Wonderlust Eau Fresh EdT 30 ml
Poreileva, elinvoimainen, raikas tuoksu.
26,– (52,–)

21

VEET
Sensitive Precision -trimmeri
14,90 (29,90)

22

BIOTHERM
Aquasource Cocoon -syväkosteuttava päivävoide 50 ml
Normaalille ja kuivalle iholle.
19,75 (39,50) 395,–/l (790,–/l)

23

HUGO BOSS
Ma Vie EdP 30 ml
30,25 (60,50)

–50 %

24

YLLÄTYS

Yllätystuote vaihtelee myymälöittäin.

TUOTTEITA RAJOITETTU ERÄ. VOIMASSA VAIN KYSEISEN PÄIVÄN AJAN NIIN KAUAN KUIN TUOTTEITA RIITTÄÄ.

Etuja sinulle asiakasomistaja.

HUGO

Hugo Man EdT 75 ml
Särmikäs, urbaani tuoksu, jossa raikas vihreä omena sekoittuu aromaattiseen jalokuusibalsamiin.

52,90 (66,50)
705,33/l (886,67/l)

Deo Stick 75 ml
25,50 (32,–) 340,–/l (426,67/l)

BOSS

Bottled Tonic EdT 50 ml
Menestyvän miehen raikas tuoksu, jossa yhdistyvät kirpeä verigreippi, virkistävä inkivääri ja raikas appelsiini.

57,90 (73,–)
1 158,–/l (1 460,–/l)

Bottled Unlimited EdT 50 ml
Virkistävä, energinen ja miehekäs tuoksu.

57,90 (73,–) 1 158,–/l (1 460,–/l)

Deo Stick 75 ml
25,50 (32,–) 340,–/l (426,67/l)

BRIGHT CRYSTAL, YELLOW DIAMOND, CRYSTAL NOIR JA EAU FRAÎCHE -LINJAT ETUHINTAAN

VERSACE

Esim. Bright Crystal EdT 30 ml
Raikkaan kukkainen tuoksu, jossa granaattiomenaa, yuzua, magnoliaa, pionia ja lootuksenkukkaa.

Yellow Diamond EdT 30 ml
Raikas kukkaistuoksu, jossa yhdistyvät päärynäsorbetti, bergamotti ja mimosa.

Crystal Noir EdT 30 ml
Sensuelli, kiehtova ja rohkea tuoksu, jossa on itämaisia ja kukkaisia vivahteita.

41,90 /kpl (54,50)

VERSACE

Eau Fraîche EdT 30 ml
Tyylikäs ja raikas tuoksu modernille ja karismaattiselle miehelle.

39,90 (51,50)

Deo Stick 75 ml
21,90 (28,–) 292,–/l (373,33/l)

ESCADA

Magnetism EdP 25 ml
Moderni itämaiskukkainen, naisellisen viettelevä tuoksu.

41,90 (53,–)

JIMMY CHOO -TUOKSUJA ETUHINTAAN

JIMMY CHOO

Esim.

Blossom EdP 40 ml
Riemukkaan iloinen kukkaistuoksu, joka nostaa mielialaa ja itsetuntoa.

34,90 (45,–)

Man Ice EdT 30 ml
Ihanan syvä, aromaattisen puinen tuoksu. Seksikkäälle, raikkautta ja puhtautta edustavalle miehelle.

34,90 (45,–)

Deo Stick 75 g
21,90 (28,–) 292,–/kg (373,33/kg)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.12.2018.

Jean Paul GAULTIER

CLASSIQUE JA LE MALE -LINJAT ETUHINTAAN

Esim.

Classique EdT 20 ml
Herkkä ja uskalias itämainen kukkaistuoksu, jossa ruusua, appelsiininkukkaa ja vaniljaa.

37,90 (47,50)

Le Male EdT 75 ml
Magneettinen, viettelevä ja elinvoimainen tuoksu, jossa minttua, laventelia ja vaniljaa.

54,– (67,90) 720,–/l (905,33/l)

Deo Stick 75 ml

26,– (33,–) 346,67/l (440,–/l)

CLEAN

CLEAN-TUOKSUT ETUHINTAAN

Esim.

Warm Cotton EdP 30 ml
Nostalgisessa tuoksussa sitrushedelmien raikkautta ja lämpimän pyykin tuoksua.

Fresh Linens EdP 30 ml
Vihreä kukkaistuoksu, joka muistuttaa aurinkoisesta, kiireettömästä viikonloppuaamusta ja puhtaista valkoisista lakanoista.

39,90 /kpl (49,90)

Warm Cotton Moisture Deodorant 75 g
Sisältää edistyksellisen Exclusive Cotton Vantage™ -yhdistelmän, joka imee kosteutta luonnollisesti ilman alumiinia.

19,– (24,–) 253,33/kg (320,–/kg)

OSCAR DE LA RENTA -TUOKSUT ETUHINTAAN

Esim.

Oscar de la Renta

Bella Blanca EdP 30 ml
Luonnon kauniista ilonaiheista, kuten valkoisista kukista inspiraationsa saanut kukkais-metsäinen tuoksu.

39,90 (49,90)

Signature EdT 30 ml
Pehmeän naisellinen klassikkotuoksu on kuin kaikkein hienostunein kukkakimppu.

42,90 (54,–)

NINA RICCI

L'Air du Temps EdT 30 ml
Vuonna 1948 lanseeratussa klassikko-tuoksussa on mm. Grassen ruusua, jasmiinia, neilikkaa ja Etelä-Intian santelipuuta.

41,90 (52,90)

Laura Biagiotti

Laura EdT 25 ml
Naisellinen, kukkaishedelmäinen tuoksu romanttiselle naiselle.

35,50 (46,–)

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

HOLLISTER WAVE

HOLLISTER-TUOKSUT ETUHINTAAN

Esim.

Wave For Her EdP 30 ml
Kalifornian kukat ja mehukas sitrus muodostavat sähköistä kipinää, jota hileinen sorbetti viilentää.

Wave For Him EdT 30 ml
Energinen ja virkistävä tuoksu, jossa greippi ja bambunlehdet johdattavat kohti valtameren raikkautta.

23,90 /kpl (29,90)

Deo Stick 75 g
Raikas ja virkistävän tuoksuinen deodorantti miehille.

19,90 (24,90) 265,33/kg (332,–/kg)

ISSEY MIYAKE PARFUMS

L'Eau d'Issey Pure EdT 30 ml
Raikkaan vesimäinen kukkaistuoksu naiselle. Mandariinia, nerolia ja eteeristä myskiä.

41,90 (52,90)

L'Eau d'Issey pour Homme EdT 40 ml
Ajattoman raikas ja tyylikäs miesten klassikko.

41,90 (52,50)

L'Eau d'Issey pour Homme Deo Stick 75 g
Tehokas ja raikas miesten deodorantti. Alkoholiton.

25,90 (32,90) 345,33/kg (438,67/kg)

ELIE SAAB

ELIE SAAB -TUOKSUT ETUHINTAAN

Esim.

In White EdP 30 ml
Naisellinen kukkaistuoksu täynnä valkoisia kukkia. Herkkää jasmiinia ja appelsiininkukkaa, mustaherukan makeutta ja myskin täyteläisyyttä.

49,50 (61,90)

Girl of Now EdP 30 ml
Herkullisessa kukkaistuoksussa mantelin hienostuneet sävyt sekoittuvat yhteen patsulin ja appelsiininkukan kanssa.

47,50 (59,50)

YVES SAINT LAURENT

Radiant Touch Éclant -valokynä
Klassikkovalokynä, joka häivyttää väsymyksen merkit ja varjot kasvoilta.

35,60 (44,50)

Touche Éclat Le Teint -meikkivoide 30 ml
Kasvot herättävä meikkivoide. Painotonta heleyttä, virheetöntä peittoa.

42,40 (53,–)

Touche Éclat Cushion -meikkivoide 14 g
Cushion-meikkivoide muunneltavaan lopputulokseen.

47,20 (59,–)

VOLUPTÉ-LINJAN HUULIPUNAT JA HUULIVOITEET **–20 %**

UUTUUS

Volupté Tint-In-Balm -huulivoide
Ravitseva ja sävyttävä huulivoide.

Rouge Volupté Shine -huulipuna
Huulia hoitava, helposti levittyvä huulipuna.

31,60 /kpl (39,50)

Tatouage Couture -mattapuna
Nestemäinen, intensiivinen mattahuulipuna. Rohkeat sävyt kuin tatuoituna huulillesi.

31,60 (39,50)

Volume Effet Faux Cils The Shock -maskara
Tuuheuttava, intensiivisen lopputuloksen antava maskara. Shokeeraavan näyttävät ripset.

26,40 (33,–)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.12.2018.

SHISEIDO
GINZA TOKYO

BIO-PERFORMANCE-LINJA
-20 %

Glow Revival Eye Treatment 15 ml
Silmänympärysvoide, joka kirkastaa, kosteuttaa ja energisoi sekä häivyttää tummia silmänalusia.

63,90 (79,90)

Glow Revival Cream 50 ml
24 tunnin hoitovoide palauttaa ihon luonnollisen hehkun takaisin. Ihosta tulee tasainen, kuulas, kimmoisa ja hyvinvoiva.

102,– (127,50) 2 040,–/l (2 550,–/l)

Advanced Super Revitalizing Cream 50 ml
Ensimmäisiä ikääntymisen merkkejä ennaltaehkäisevä ja korjaava 24 tunnin timanttivoide. Ehkäisee tehokkaasti ihon kosteusköyhyyttä, kuivuutta ja karheutta.

103,60 (129,50) 2 072,–/l (2 590,–/l)

SENSAI **CELLULAR PERFORMANCE-LINJA**

Prime Solution 75 ml
Täyteläinen ja virkistävä ensimmäisen vaiheen kosteuttava hoito. Jättää ihon pehmeäksi, kosteutetuksi ja virkistyneen näköiseksi ja pohjustaa sen voidetta tai emulsiota varten.

128,– (160,–) 1 706,67/l (2 133,33/l)

Wrinkle Repair Eye Cream 15 ml
Täyteläinen – silti kevyt – silmänympärysvoide, joka kosteuttaa ihoa syvävaikutteisesti ja häivyttää näkyviä hienoja juonteita. Iho näyttää silkinsileältä ja kiinteältä.

119,– (149,–)

Wrinkle Repair Cream 40 ml
Täyteläinen hoitovoide, joka syväkosteuttaa tehokkaasti ihoa ja täyttää näkyviä juonteita.

159,– (201,50)

Wrinkle Repair Essence 40 ml
Hoitoseerumi, jossa on täyteläinen koostumus. Imeytyy ihoon nopeasti ja silottaa ryppyjä ja juonteita näkyvästi.

139,– (176,50)

Total Finish Make-up Foundation SPF 10 Refill 12 g
Samettimainen meikkipuuteri levittyy iholle tasaisesti ja antaa sille heleän ja kauniin hehkun. Täyttöpakkaus. SK 10.

34,90 (44,50)

Compact Case For Total Finish Make-up Foundation
Puuterirasia Total Finish -meikkipuuterille.

18,50 (23,50)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

BIOTHERM

BIOTHERM-SILMÄNYMPÄRYS-VOITEET JA -YÖVOITEET -20 %

Aquasource Total Eye Revitalizer -silmänympärysvoide 15 ml
Turvotusta vähentävä ja silmänympärysihoa kirkastava silmänympärysvoide.
28,80 (36,–)

Skin.Best-silmänympärysvoide 15 ml
Ikääntymisen ensimerkkejä ja väsymystä vastaan.
36,– (45,–)

Blue Therapy Eye Opening Serum -silmänympärysseerumi 15 ml
Kiinteyttävä ja katsetta avartava silmänympärysseerumi, joka hoitaa myös ripsiä.
39,20 (49,–)

Blue Therapy Eye -silmänympärysvoide 15 ml
Silmänympärysvoide ikääntymisen merkkeihin.
40,– (50,–)

Esim.

Blue Therapy -yövoide 50 ml
Ravitseva yövoide ikääntymisen merkkeihin. Kaikille ihotyypeille.
60,80 (76,–) 1 216,–/l (1 520,–/l)

L'ORÉAL PARIS

ERÄ L'ORÉAL PARIS -IHONHOITOTUOTTEITA -20 % ESIM.

CICA CREAM -LINJA
Ikääntymisen merkkejä vastaan herkälle iholle. Sis. Centella asiatica -uutetta, joka tunnetaan myös tiikeriyrttinä.

Silmänympärysvoide 15 ml
Ravitseva, kevyt koostumus, joka ei jätä rasvaista tunnetta.

Anti-age-yövoide 50 ml
Ihon suojamuurin vahvistamiseen yön aikana.
11,90/kpl (14,90) 238,–/l (298,–/l)

AGE PERFECT GOLDEN AGE -LINJA
Ikääntymisen merkkejä vastaan herkälle iholle.

Emulsioseerumi 125 ml
Kosteuttava emulsioseerumi iholle, joka on tullut ohuemmaksi ja menettänyt luonnollista hehkuaan ajan myötä. Palauttaa heleyttä elottoman näköiselle iholle.

Yövoide 50 ml
Sisältää neo-kalsium-ainesosan, joka auttaa ihon suojamuuria vahvistumaan yön aikana tehden ihosta joustavamman ja kestävämmän.
15,90/kpl (19,90) 127,20–318,–/l (159,20–398,–/l)

REVITALIFT CLASSIC -LINJA
Juonteita ja ryppyjä vastaan.

Päivävoide 50 ml
Kevyt, samettinen voide silottaa ryppyjä, kiinteyttää ja suojaa ennenaikaiselta vanhenemiselta.

Yövoide 50 ml
Vähentää ryppyjä, kiinteyttää ja antaa iholle uutta energiaa. Ravitsee ihoa yöaikaan.
10,30/kpl (12,90) 206,–/l (258,–/l)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.12.2018.

LUMENE

Hehku Syväkorjaava Päivä- tai Yövoide 50 ml 558,–/l (698,–/l)

Hehku Syväkorjaava Silmänympärysvoide 15 ml

27,90/kpl (34,90)

Hehku Kaksivaikutteinen tehohoito rypyille 30 ml

Hehku Uudistava Tehoöljy 30 ml

31,90/kpl (39,90)

Nordic Nude Natural Glow Nestemäinen Meikkivoide 30 ml

Viimeistelty, luonnollisesti hehkuva iho. SK 20.

19,90 (24,90)

UUTUUSMASKARA TUTUSTUMISHINTAAN -25 %

UUTUUS

Nordic Noir Birch Black Mascara 9 ml

Kauniin kaarevat ja erotellut ripset. Intensiivisen musta lopputulos luonnollisella koivuhiilipigmentillä.

14,90 (19,90)

HUIPPU-HINTA

Nordic Nude Air-Light Irtopuuteri 10 g

19,90 (26,90)

Nordic Nude Puuteri 10 g

19,90 (24,90)

Nordic Nude Poskipuna 4 g

19,90 (24,90)

Nordic Nude Natural Perfection CC Meikkivoide 30 ml

17,50 (21,90)

Nordic Nude Peitevoidepaletti 10 g

15,90 (19,90)

Nordic Nude Korostuspaletti 6 g

19,90 (24,90)

LUMENE NORDIC NUDE -KASVOMEIKIT VÄHINTÄÄN -20 %

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

GARNIER

OLIA- TAI NUTRISSE-HIUSVÄRIT
-25 %

Olia-kestoväri

Ainutlaatuinen öljyjen tehostama kestoväri ilman ammoniakkia. Me Garnierilla tiedämme, että öljy tekee paljon muutakin kuin hoitaa hiuksiasi. Kun koostumuksessa on runsas öljypitoisuus, värin suorituskyky on maksimaalinen. Fantastisen kaunis ja eloisa väri, joka kestää pitkään. Optimaalisen hellävarainen hiuspohjalle. Silkkinen voide, joka ei valu. Ihana kukkaistuoksu. Peittää harmaat.

10,10 (13,50)

Nutrisse Cream -kestoväri

Ravitut hiukset, parempi väri. Hiusväri, joka antaa peittävän ja luonnolliselta näyttävän lopputuloksen. Hoitoaine sisältää avokado-, oliivi-, karite- ja karpaloöljyjä, jotka sulkevat hiuskuidut. Koostumus ravitsee ja vahvistaa hiuksia sekä suojaa niitä katkeilulta. Hiukset tuntuvat erittäin pehmeiltä. Väri on kolme kertaa kiiltävämpi ja kestää kolme kertaa kauemmin.

8,20 (10,90)

WE CARE ICON.

NAIL EXPERT GEL EFFECT -KYNSILAKAT
-20 %

ARTIST NUDE JA I LOVE TIGERS -LUOMIVÄRIPALETIT
-20 %

Kaikki Nail Expert Gel Effect -kynsilakat sekä alus- ja päällyslakat 5 ml

Upeasti kiiltävä, nopeasti kuivuva kynsilakka.

3,60/kpl (4,50)

Artist Nude Palette -luomiväripaletti

Kuuden luomivärisävyn näyttävä paletti. Lahjoitamme jokaisesta myydystä paletista viisi senttiä WWF:n luonnonsuojelutyöhön. Viisi erilaista.

14,30/kpl (17,90)

I Love Tigers Palette -luomiväripaletti

Kuuden luomivärisävyn näyttävä paletti. Lahjoitamme jokaisesta myydystä paletista yhden euron WWF:n luonnonsuojelutyöhön. Kaksi erilaista.

14,30/kpl (18,90)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.12.2018.

Hydrate- syväkosteuttava shampoo 250 ml

Balance Scalp -shampoo 250 ml
Herkälle hiuspohjalle.

Color Save Microlight -shampoo 250 ml
Väriä lukitseva shampoo.

18,10 /kpl (25,90) 72,40/l (103,60/l)

Hydrate- syväkosteuttava hoitoaine 200 ml

Color Save -hoitoaine 200 ml
Väriä lukitseva hoitoaine.

18,80 /kpl (26,90) 94,–/l (134,50/l)

Luxe Oil -keratiinishampoo 200 ml
Hemmotteleva ja silottava shampoo.

18,10 (25,90) 90,50/l (129,50/l)

Luxe Oil -keratiinitehohoito 150 ml tai -keratiinihoitovoide 200 ml
Hemmotteleva ja silottava öljyhoitoaine.

20,20 /kpl (28,90) 101–134,67/l (144,50–192,67/l)

Luxe Oil Reconnstructive Elixir -hoitoöljy
Syvävaikutteinen silottava hoitoöljy.

100 ml
21,60 (30,90)
216,–/l (309,–/l)

30 ml
9,90 (12,90)

Reverse-shampoo 200 ml
Elvyttävä shampoo, joka antaa hiuksille nuorentavan tunnun.

18,10 (25,90) 90,50/l (129,50/l)

Reverse-hoitosuihke 185 ml
Elvyttävä hoitosuihke, joka palauttaa hiuksille nuorekkaan sileyden ja notkeuden.

20,20 (28,90) 109,19/l (156,22/l)

Perfect Hold -hiuskiinne 300 ml
Vahva hiuskiinne, joka sisältää kosteussuojan.

Elegant Shape -muotovaahto 300 ml
Tuuheuttava.

19,50 /kpl (27,90) 65,–/l (93,–/l)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

BIOTEEKIN PROBIOOTTI JA SUPER -SARJAT

–20 %

Bioteekin Super D-vitamiini
50 µg 100 kaps. / 70 g
Varmista riittävä D-vitamiinin saantisi.
13,50 (16,90)
0,14/kaps. (0,17/kaps.)

Bioteekin Super Sinkki
100 tabl. / 40 g
Hormonitasapainolle, vastustuskyvylle sekä ihon, hiusten, kynsien ja luuston hyvinvointiin.
8,70 (10,90)
0,09/tabl. (0,11/tabl.)

Bioteekin Probiootti Comp
80 kaps. / 51 g
Neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa sekä glutamiinia ja suolen limakalvon hyvinvoinnille tärkeää biotiinia. Nyt myös pikkupakkaus.
19,90 (24,90)
0,25/kaps. (0,31/kaps.)

A. Vogel Molkosan 500 ml
Heravalmiste. Vatsan kautta hyvään oloon.
11,90 (14,90)
23,80/l (29,80/l)

Tri Tolonen Berberin + kromi
120 tabl. / 102 g
Edistää aineenvaihduntaa ja sokeritasapainoa.
25,90 (32,90)
0,22/tabl. (0,27/tabl.)

Tri Tolonen Karpalo + C-vitamiini
60 kaps. / 43 g
Kehon immuunijärjestelmän hyvinvointiin.
6,30 (7,90)
0,11/kaps. (0,13/kaps.)

Tri Tolonen E-EPA 500 mg
120 kaps. / 116 g
Vahva omega-3-kapseli, joka vastaa 4–6 tavallista kalaöljykapselia.
23,90 (29,90)
0,20/kaps. (0,25/kaps.)

Carmolis-yrttikaramelli 72 g
Tuotenimi_ruotsi
Sis. eteerisiä öljyjä. Useita makuja, uutuutena tuplatehoinen inkivääri-hunaja.
2,20 (2,75)
30,56/kg (38,19/kg)

Fructolax Helpotus
30 tabl. / 23,7 g
Hellävarainen ja luonnollinen vaihtoehto edistämään suolentoimintaa tehokkaasti. Sopii säännölliseen käyttöön.
13,20 (16,50)
0,44/tabl. (0,55/tabl.)

Puhdas+ Premium Omega-7
120 kaps. / 88 g
Sis. tyrniöljyn arvokkaat ainesosat sekä siemenistä että hedelmästä. Tuotteen sisältämä biotiini tehostaa tyrniöljyn vaikutusta limakalvoilla ja iholla.
36,70 (45,90)
0,31/kaps. (0,38/kaps.)

Omega7 Eye 90 kaps. / 64 g
Kuiville silmille ja näkökyvylle! Suomessa tutkittu SBA24-kaksoistyrniöljy ja silmien hyvinvoinnille tärkeät luteiini ja zeaxantiini samassa kapselissa.
30,80 (38,50)
0,34/kaps. (0,43/kaps.)

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–31.12.2018.

Repair & Care -hoitovoide käsille 75 ml
Rauhoittaa kuivaa ja kiristävää käsien ihoa välittömästi.

3,10 (3,90) 41,33/l (52,–/l)

Nourishing Body Milk -vartaloemulsio 250 ml
Kuivalle ja erittäin kuivalle iholle vähentämään ihon karheutta jo ensimmäisellä levityskerralla.

Express Hydration Body Lotion -vartaloemulsio 250 ml
Normaalille ja kuivalle iholle. Erittäin nopeasti imeytyvä koostumus.

Smooth Caring -vartaloemulsio 250 ml
Kuivalle iholle. Tekee ihosta pehmeän ja sileän tuntuisen.

Creme-yleisvoide 250 ml
Kosteuttaa ja rauhoittaa ihoa. Kasvoille, vartaloille, käsille – kaikkialle, mihin iho voidetta tarvitsee.

3,90/kpl (4,90) 15,60/l (19,60/l)

Good Night Cream & Mask 75 ml
Tukee ihon omaa uudistumista yöllä, lepovaiheessa. Hyaluronihappo, avokado ja jojobaöljy huolehtivat ihon kallisarvoisesta kosteudesta.

17,90 (22,90) 238,67/l (305,33/l)

Lift & Contour Eye Complex -silmänympärystiiviste 7 ml
Geelimäinen koostumus, joka kosteuttaa vaativaa silmänympärysihoa.

23,50 (29,50)

Winter Cream -kosteusvoide 50 ml
Voiteen täyteläinen mutta kevyt rakenne ravitsee ihoa, joka on stressaantunut ja kärsinyt kylmyydestä, lumesta, tuulesta ja kuivasta sisäilmasta.

29,50 (36,90) 590,–/l (738,–/l)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Sheba

HALUAN KALAA TULEVAISUUDESSAKIN

SHEBA HALUAA TURVATA VALTAMERTEMME TULEVAISUUDEN JA LUPAA, ETTÄ VUOTEEN 2020 MENNESSÄ SEN KÄYTTÄMÄSTÄ KALASTA 100 % ON KESTÄVÄSTI KALASTETTUA

SERTIFIOITU VASTUULLISESTI PYYDETTY MSC www.msc.org/fi

Pedigree

SAA HÄNNÄT HEILUMAAN

©MARS 2018

SINULLA TÖISSÄ

Lapset tietävät parhaiten

Lapset ovat leluosaston asiantuntija-asiakkaita. Onneksi he myös auliisti jakavat osaamistaan, sanoo Hanna Matikainen, joka on saanut myydä Jumbon Prismassa leluja jo yli 15 vuotta.

”Tänä vuonna pehmot ovat todella suuria”, kertoo Prisma Jumbon viihteen ja kodinteknii-kan myyntialue-vastaava Hanna Matikainen.

TEKSTI SIRKKU SAARIAHO **KUVAT** MEERI UTTI, NINA KAVERINEN

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.

Hanna Matikainen esittelee hoivaa kaipaavaa pehmolemmikkiä.

Kuka tekee ostopäätökset leluosastolla?
Pienet tulevat asiakasomistajat päättävät itse leluhankinnoistaan. He tietävät tarkkaan, mitä haluavat. Rajoitteena heillä on tiukka budjetti ja aikuinen, joka muistuttaa, että kukkarossa on seitsemän euroa, ja sen mukaan pitää toimia.

Mistä tiedät, mikä on halutuin lelu juuri nyt?
Kun meille kauppaan tulee uusi leluvalikoima, kontaktoin hyvissä ajoin pieniä asiantuntijoita. Minä kyselen paljon, ja he kertovat lelujen uusista ominaisuuksista ja niiden merkityksistä leikeissä. He ovat hyvin innokkaita jakamaan tietojaan. Koska lelujen valikoima on niin laaja, näistä keskusteluista on tullut tärkeä opetuskanava meille myyjille.

Onko uusin aina parasta?
Ei todellakaan. Monet lelut ja pelit ovat ilahduttaneet jo nykyisten asiakkaiden vanhempia tai jopa isovanhempia. Puiset junanradat kestävät useamman sukupolven leikit, ja vanhaa rataa voi aina täydentää. Afrikan tähti, Trivial Pursuit ja Cluedo ovat pelejä, joihin ei kyllästytä.

NÄILLÄ ONNISTUT AINA

1 Robotit tulevat! Tänä vuonna robotit ovat siirtyneet ihan uudelle tasolle. Monissa roboteissa on opettavaa teknologiaa ja sovelluksia. Robotteja voi nyt ohjelmoida itse siirtämään tavaroita, liikkumaan ja tekemään temppuja.

2 Pehmolelut ovat mahtavia! Jättinalleja, suloisia kissoja, ihania yksisarvisia ja dinosauruksia. Toiminnalliset pehmolelukoirat heiluttavat häntää, tanssivat ja laulavatkin.

3 Lautapelit! Suomen Leluyhdistys valitsee kokemusasiantuntijoidensa kanssa vuoden parhaat uudet lautapelit eri-ikäisille joka syksy. Pelissä kuin pelissä melkein parasta on kuitenkin se, että sitä saa pelata yhdessä muiden kanssa.

Ilkka Alarotu on SOK Vähittäiskaupan kaupallinen johtaja.

Tuoretta ruokaa kaikkialle

”S-ryhmällä on Suomessa 935 ruokakauppaa, joissa noin 20 000 työntekijäämme pitävät huolen siitä, että yli 2,6 miljoonaa suomalaistaloutta palvellaan viikon jokaisena päivänä. Suomi on pitkien etäisyyksien maa. Sipooseen tänä vuonna valmistunut logistiikkakeskus on S-ryhmän kaikkien aikojen suurin investointi. Näin takaamme, että voimme jaella tehokkaasti tuoretta ruokaa kaikkialle Suomeen. S-ryhmän marketkaupassa katse on tulevaisuudessa.”

Sipoon logistiikkakeskus on S-ryhmän kaikkien aikojen suurin investointi.

ETUJA SINULLE

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

Kokkolan kaupunginteatterissa nähdään lämminhenkinen musiikkinäytelmä Carolasta.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Kokkolan kaupunginteatteri esittää

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput Carola-esitykseen 30/26/22 e (norm. 34/30/26 e) Kokkolan kaupunginteatterissa 14.12. klo 19.

Lämminhenkinen musiikkinäytelmä täynnä unohtumattomia kappaleita.

S-Etukortilla liput Koukussa-esitykseen 22/18/12 e (norm. 26/22/16 e) Kokkolan kaupunginteatterissa 11.1. klo 19. Ray Cooneyn Koukussa-farssi on todellinen komediahelmi, jonka parissa viihtyvät niin nuoret kuin vanhat, niin eronneet kuin karanneet, niin sinkut kuin suhteellisetkin.

Kokkolan kaupunginteatteri, Torikatu 48, Kokkola.

- **Liput:** Lipunmyynti avoinna teatterilla (os. Torikatu 48) ti–to klo 12–17, pe klo 12–19 sekä aina tuntia ennen esityksen alkua. netticket.fi.
- **Lisätiedot:** kokkolanteatteri.fi/ohjelmisto/koukussa/.

Macbeth Salon Teatterissa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput teatterin lippumyymälästä 27 e (norm. 29 e). Lippupisteestä liput alkaen 29,50 e + palvelumaksu. Esitykset 28.9.–15.12. Esitys on K-18.

Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.

- **Liput:** Salon Teatteri lippumyymälä puh. 0440 316 055, toimisto@salonteatteri.com tai Lippu.fi. Kysy erikoishintaisia lippuja teatterista.
- **Lisätiedot:** salonteatteri.com.

Viulunsoittaja katolla Teatteri Provinssissa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput teatterin lippumyymälästä 35–37 e (norm. 37–39 e) tai Lippupisteestä 38,50–40,50 e (norm. 40,50–42,50 e). Esitykset 6.10.–7.12.

Teatteri Provinssi päänäyttämö, Salorankatu 5–7, Salo.

- **Liput:** Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi. Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Ryhmävaraukset teatterilta.
- **Lisätiedot:** teatteriprovinssi.fi.

Revyy Tinataan taas Salossa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Teatteri Provinssin Tinataan taas -revyyseen lippumyymälästä 23 e (norm. 25 e) tai Lippupisteestä 25,50 e (norm. 27,50 e). Etu voimassa 3.11.–15.12.

Rikala näyttämö, Turuntie 1, Salo (käynti joen puolelta).

- **Liput:** Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi. Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Ryhmävaraukset teatterilta.
- **Lisätiedot:** teatteriprovinssi.fi.

My Fair Lady -musikaali ja hotelliloma Kouvolassa

S-Etu n. 10 e

S-Etukortilla majoitus alk. 57 e/hlö/vrk/2hh (norm.alk. 63,5 e) Original Sokos Hotel Vaakunassa Kouvolassa. Bonusta majoituksesta. My Fair Lady -musikaali Kouvolan Teatterissa 38 e (norm.42 e) 7., 8., 29. ja 31.12.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola. Kouvolan Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.

- **Varaukset:** sokoshotels.fi.
- **Lisätiedot:** Sokos Hotel Kouvola puh. 010 7839 100 (8,35 snt/puh + 12,09 snt/min), Kouvolan Teatteri puh. 05 7400 330, kouvolanteatteri.fi.

Laulu-Miesten perinteinen joulukonsertti virittää juhlatunnelmaan.

Emma Salokosken ja UMOn joulukonsertti

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput 30 e (norm. 34 e) Emma Salokosken ja UMO Jazz Orchestran Muuttuvat joulut -konsertteihin Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Porvoossa ja Tampereella 7.–17.12.

Pe 7.12. klo 18 Tampereen tuomiokirkko. La 8.12. klo 18 Pyhän Laurin kirkko, Vantaa. Ma 10.12. klo 18 Porvoon tuomiokirkko. Ti 11.12. klo 18 Espoon tuomiokirkko. Pe 14.12. klo 18 Temppeliaukion kirkko, Helsinki. Ma 17.12. klo 18 Kallion kirkko, Helsinki.

- **Liput:** ticketmaster.fi/artist/1000575.
- **Lisätiedot:** umo.fi.

Kamarikuoro Key Ensemblen joulukonsertti Turussa

S-Etu 2,5 e

S-Etukortilla liput 22,50 e (norm. 25 e) Key Ensemblen tunnelmalliseen joulukonserttiin Turun Martinkirkossa su 16.12. klo 18.

Martinkirkko, Huovinkatu 5, Turku.

- **Liput ja lisätiedot:** keyensemble.fi.

Laulu-Miesten joulukonsertti

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Laulu-Miesten perinteisiin joulukonsertteihin 22 e (norm. 25 e) Temppeliaukion kirkossa 9.12. klo 18 ja 20.30 sekä Kallion kirkossa 11.12. klo 18.

Temppeliaukion kirkko, Lutherinkatu 3, Helsinki. Kallion kirkko, Itäinen Papinkatu 2, Helsinki.

- **Liput:** ennakkoon laulajilta ja Tickemastersta ticketmaster.fi.
- **Lisätiedot:** laulumiehet.fi.

Silmälasien ostajalle

KAIKKI KEHYKSET

vähintään

-70%

BONUS TUPLANA
3.–16.12.

SILMÄLÄÄKÄRIN RESEPTILLÄ
-100€

Maailman ainoa

SILMÄASEMA

0€ KAIKILLE ILMAINEN OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS

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

SUOMALAISTA PALVELUA

Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Kaikille ilmainen optikon tekemä yksilöllinen näöntutkimus (norm. 25 €), ei koske piilolinssitutkimusta. Silmälasien ostajana saat 100 €:n hyvityksen silmälääkärin voimassaolevalla reseptillä, myös muilla kuin Silmäaseman silmälääkäreiden resepteillä, kun ostos ylittää 150 euroa. S-Etukortilla Bonus tuplana 3.–16.12.2018, jopa 10 % kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Tarjous on voimassa 31.12.2018 asti.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

ETUJA SINULLE

Esitystalous 3 – Radio Espoon kaupunginteatterissa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Esitystalous 3 – Radio esitykseen 37 e (norm. 42 e) ti 18.12. klo 19 ja la 29.12. klo 14. Juha Jokelan uutuus on tarkkanäköinen kuvaus muutoksesta ja vallan uusjaosta.
Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.
• **Liput:** Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ma–pe klo 11–17) tai lippu.fi.
• **Lisätiedot:** espoonteatteri.fi.

Varkauden teatteri esittää

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput riemastuttavaan brittikomediaan Pieleen meni 21 e (norm. 24 e) ma 31.12. klo 19.

S-Etukortilla liput rakastettuun Yksin sinun -esitykseen 17 e (norm. 20 e) ma 31.12. klo 14.

S-Etukortilla liput rakastettuun musiikkinäytelmään Kaksi kitaraa 32 e (norm. 35 e) la 15.12. klo 18.
Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
• **Liput:** 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi ja ticketmaster.fi.
• **Lisätietoja:** varkaudenteatteri.fi.

Uudenvuodenaaton Sointu-konsertti Turussa

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput alk. 30 e (norm. 33 e) Sointu-konserttiin Turun Konserttitalossa 31.12. klo 18. Solisteina ovat tangokuninkaalliset Tiina Räsänen ja Petri Hervanto sekä Aulis Kotaviita.
Turun Konserttitalo, Aninkaistenkatu 9, Turku.

Martti Suosalo ja Vera Kiiskinen ovat mukana Esitystalous 3:ssa.

• **Liput ja lisätiedot:** Turun Konserttitalon Ars Musica -kulttuurikauppa, lippu.fi -palvelu tai puhelimitse 0600 900 900 (2 e/alk.min+mpm/pvm; ma–la 9–21 ja su 10–18).

Eero Koivistoinen Quartet TTT-Klubilla

S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput suomalaisen jazzlegenda Eero Koivistoisen Quartet -konserttiin 15 e (norm. 18 e) la 8.12. klo 22. Lippupisteen verkkosivuilta (Kampanja: S-Etu / Koodi: S-Etu).
TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tampere.
• **Liput ja lisätiedot:** ttt-teatteri.fi/ohjelmisto/ttt-klubi-eero-koivistoinen-quartet.

Hiljaista musiikkia Lahdessa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Hiljaista musiikkia esitykseen peruslippu 25 e/eläkeläiset 22 e/opiskelijat ja työttömät 16 e (norm. 30/27/21 e) Lahden kaupunginteatterissa pe 7.12., to 13.12. ja la 15.12. (liput 25 e) klo 19.
Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.
• **Liput ja lisätiedot:** Lahden kaupunginteatteri 0600 30 5757 (1,53 e/min+pvm), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2 e/min+pvm), lippu.fi.

Menestysmusikaali Chess Svenska teaternissa

S-Etu 5–6 e

S-Etukortilla liput 82/65 e + palvelumaksu (norm. 88/70 e + palvelumaksu) Benny Anderssonin ja Björn Ulvaeuksen menestysmusikaaliin Chess ke 13.2.2019 klo 19.
Svenska Teatern, Mannerheimintie 1, Helsinki.
• **Liput:** Liput ma–pe klo 12–18 puh. (09) 6162 1411.

NÄYTTELYT

Kohtaamisia kaupungissa Ateneumissa

S-Etu 1 e

S-Etukortilla Ateneumin pääsymaksu 14 e (norm. 15 e), alle 18 v. maksutta näyttelyyn Kohtaamisia kaupungissa –suomalaista taidetta 1900-luvulta 19.10.–20.1.
Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.
• **Lisätiedot:** ateneum.fi.

MATKALLE

Viking Linen jouluristeilyt

S-Etu 5–10 %

S-Etukortilla 5–10 %:n alennus Viking Linen jouluristeilyistä. Lähtöjä on Turusta ja Helsingistä, yhden ja kahden yön risteilyjä. Matkaan pääset vaikka jo aatonaattona. Bonusta koko matkan hinnasta.
• **Varaukset:** vikingline.fi/s-joulu.

MUUT EDUT

Häämessut Turun Logomossa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla 2 hlöä 15 e (norm. 20 e) Turun Häämessuille 26.–27.1. klo 10–16.
Logomo, Köydenpunojankatu 14, Turku.
• **Liput:** Lipunmyynti messujen sisäänkäynnissä Logomossa.

Salibandyliigaa

S-Etu 2 e

S-Etukortilla perusliput 2 euron alennuksella miesten Salibandyliigan otteluun SPV–Karhut Seinäjoen Urheilutalolla su 16.12. kello 17, Seinäjoki Areenassa otteluun SPV–TPS la 29.12. kello 17 ja otteluun SPV–Oilers su 30.12. kello 17.
Seinäjoen Urheilutalo, Kirkkokatu 15, Seinäjoki.
Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.
• **Liput ja lisätiedot:** peliveljet.com/miehet/liput.

SUOMALAISTA PALVELUA

S-Etukortilla
Miniristeily ja buffet

32 €/hlö

Lähde merelle herkuttelemaan Buffet Eckerön jouluisessa juhlapöydässä. Kuuden tunnin miniristeilyllä hankit myös edulliset lahjat, makeiset ja juomat talven juhliin.

Saadaksesi asiakasomistajahinnan ja Bonukset matkoistasi automaattisesti liitä S-Etukorttisi tiedot Eckerö Linen asiakastiliin osoitteessa **eckeroline.fi**

MEILTÄ SAAT ETUJA
s-kanava.fi

ECKERÖ LINE

ETUJA SINULLE

Miehen elämää – taidemenu Plaza Restaurantissa

S-Etu 4–6 e

S-Etukortilla Plazan Miehen elämää -taidemenu, 2 ruokalajia 35 e, 3 ruokalajia 40 e, 4 ruokalajia 45 e (norm.39 e, 45 e, 51 e) 4.10.2018–14.1.2019. Nähtävillä taiteilija Tero Annanollin teoksia.
Plaza Restaurant, Mikonkatu 23, Helsinki.
• **Pöytävaraukset ja lisätiedot:** plazarestaurant.fi.

Etuseteli Ladyline-liikuntakeskuksiin

S-Etu 30 e

S-Etukortilla 30 e:n arvoinen etuseteli käytettäväksi Ladylinen kuntoilumaksuihin. Koskee vain uusia asiakkuuksia.
• **Lisätiedot:** ladyline.fi/etuseteli11.

Plazan perinteinen joululounas

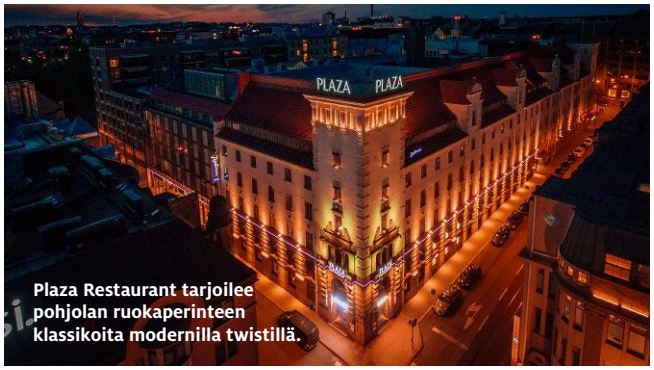
S-Etu 8 e

S-Etukortilla Plazan perinteinen joululounas 12.–14.12. ja 17.–21.12. klo 12–15 51 e (norm. 59 e), lapset 4– 10 vuotta 15 e, 11–16 vuotta 25 e.
Plaza Restaurant, Mikonkatu 23, Helsinki.
• **Lisätiedot:** plazarestaurant.fi.
• **Pöytävaraukset:** ravintolamyynti@sok.fi, puh. 020 1234 800 (0,0828 e/puhelu + 0,17 e/min).

Autokoulu Lilliputin riskientunnistamis-koulutus

S-Etu 20 e

S-Etukortilla Autokoulu Lilliputin B-ajokorttilaisten riskientunnistamiskoulutus joulukuussa 345 e (norm. 365 e). Tarvittaessa pimeänajo simulaattorilla 99 e. Edun voimassaolo 1.–19.12.
Autokoulu Lilliputti Oy, Siilitie 4, Helsinki.
• **Lisätiedot:** info@lilliputti.com.



Plaza Restaurant tarjoilee pohjolan ruokaperinteen klassikoita modernilla twistillä.

EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e

S-Etu 10 e

S-Etukortilla EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e (norm. 29,90 e). Toistaiseksi voimassa olevat asiakkuudet ilman sitoutumista, laadukkaalla kuntosalilla ja runsaalla valikoimalla non-stop ryhmäliikuntatunteja.
• **Lisätiedot:** Lunasta etusi verkkokaupassa kampanjakoodilla SBONUS osoitteessa : easyfit.fi/osta.

Perheen menot ajan tasalle Punaisen Ristin kalenterin avulla

S-Etu 1,70 e

S-Etukortilla Virpi Pekkalan hauskasti ja selkeästi kuvittama Perhekalenteri 2019 hintaan 15,20 e + toimituskulut (norm. 16,90 e + toimituskulut). Etu voimassa 1.–31.12.
• **Tilaukset:** punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 tilaustietoihin, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoinna ma–pe klo 8.30–16.

Helsinki Cardit etuhintaan

S-Etu 1–5 e

S-Etukortilla Helsinki Card 24 h -kortti 43 e (norm. 48 e), 48 h -kortti 53 e (norm. 58 e), 72 h -kortti 63 e (norm. 68 e) ja 1 e:n etu 7–16 v. lasten korteista (norm. 24–34 e).

Alennushintaisia kortteja voi ostaa S-ryhmän hotelleista Helsingissä.
• **Lisätiedot:** helsinkicard.com.

Liput Jokereiden matseihin

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 5 euron alennuksella (matseihin) 11.12. Jokerin vastaan Ufa, 21.1. Jokerit vastaan Neftehimik Nizhnekamsk ja 20.2. Jokerit vastaan Slovan Bratislava.
Hartwall Arena, Areenankuja 1, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster 0600 10 800 (1,98e/min+pvm), ticketmaster.fi/etujokerit.

Helpoin tapa oppia soittamaan netissä

S-Etu 24,90 e

S-Etukortilla maksuton kuukauden kokeilujakso Suomen suurimman soitto- ja laulunopetuksen verkkopalvelussa.
• **Lisätiedot:** rockway.fi/etukortti.

Swingers on räväkkä kriisikomedia parinvaihtoviikonlopusta.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Swingers

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla joulukuu18. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.
• **Liput ja lisätiedot:** finnkino.fi.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

KAIPAATKO LÄMPÖÖN?

Pyydä sähkötarjous ja voit voittaa matkalahjakortin

Jättämällä yhteystietosi **31.12.2018** mennessä osoitteessa **www.bonussahko.fi**, saat Bonussähkö-tarjouksen ja olet mukana 500 euron lahjakortin arvonnassa. Mikäli voitto osuu kohdallesi, voit valita joko Aurinkomatkojen tai S-ryhmän lahjakortin.

Vantaan Energia

BONUSSÄHKÖ

LUKIJAT

Mistä pidit, mikä mietitytti?
Kerro mielipiteesi ja osallistu lukijakilpailuun.

YHTEISHYVÄN 5/2018 ylivoimaisesti suosituin juttu oli **Riikka Huovisesta** ja **Johanna Ivaskasta** kertonut juttu ”Huippunaiset syöpää voittamassa”. Toiseksi suosituimmaksi äänestettiin juttu Novitan lankatehtaasta: ”Villasukat ovat kuin juuret”. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Hilkka Kuittinen** Joensuusta.

SYÖPÄ ON TÄRKEÄ JA AJANKOHTAINEN AIHE

Otsake sen jo kertoo. Suomi on kahdeksan maan joukossa syövästä selviytymisessä, ja siitä saamme kiittää huippuammattilaisiamme.
MAIJA RYHÄNEN

Läheltä koskettaa ja hyvä tietää, missä tällä hetkellä mennään. Aktivoi myös lahjoittamaan tutkimustyöhön.
PAULA KUJALA

Ajankohtainen aihe – ja vähän eri näkökulmasta.
KATI KANTALA

NOVITAN TARINA KIINNOSTAA

Olen innokas neuloja ja käytän paljon Novitan lankoja, siksi Novitasta kertova juttu osui kuin kirves halkoon!
MAIJA LINDHOLM

Innostunut kertoja toi perheyhtiön lähelle kuluttajaa.
EIJA LOTTI

Ihanat pastellivärikuvat ja teksti innosti taas tarttumaan puikkoihin syysiltojen iloksi.
ANJA KORTESAARIKKO

UUTTA NOSTETTA PUNALAPUTETUILLE TUOTTEILLE

Hävikkitalkoot ja niistä puhuminen on mahtava asia! Ei ole häpeä ostaa laputettua tuotetta, se on hieno teko.
SONJA ROIVAINEN

Lapullinen tuote on täysin käyttökelpoinen ja voi tuoda vaihtelua arkeen.
JORMA RASVALA

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

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

Vastaa 15.12. mennessä osoitteessa yhteishyvä.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 6/2018, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan numerossa 1/2019.

MAINOS

Tämän takia painonpudotus on niin vaikeaa!

Maksaan varastoitunut rasva vaikuttaa hyvinvointiinsi

Rasvaa kertyy lihoessa yleensä vatsan seudulle, pakaroihin ja reisiin. Näiden lisäksi rasvaa varastoituu myös viskeraalisena rasvana vatsaonteloon sisäelinten ympärille. Etenkin maksaan kertyvä rasva vaikuttaa jokapäiväiseen hyvinvointiimme. Maksalla on keskeinen rooli kehomme toiminnoissa. Se auttaa kehomme puhdistusprosesseissa ja aineenvaihdunnassa. Rasvan varastoitumiseen maksaan on useita syitä. Tyypillisiä syitä on alkoholin liikakäytön lisäksi ylipaino. Kun rasvaa alkaa varastoitua maksaan, kehon aineenvaihduntatasapaino horjuu ja maksa joutuu tekemään ylitöitä.

NAUTISKELETKO LIIKAA?

Elintavat ja ”nautiskeleva” elämä saattavat olla suurin syy aineenvaihdunnan ongelmiin ja rasvan kertymiseen maksaan. Emme tietoisesti ajattele maksamme hyvinvointia päivittäin. Maksalla on kuitenkin monia elintärkeitä tehtäviä kehomme toiminnan ylläpidossa ja rasvan polttamisessa. Nautimme liian paljon nopeita hiilihydraatteja, liikaa sokeria, liian monta viinilasillista sekä liikaa rasvaisia ruokia. Ne kaikki kuormittavat maksan ja sapen toimintaa.

NÄIN ACTIVE LIVER TOIMII

Active Liver sisältää kasviuutteita, jotka tunnetusti stimuloivat maksan ja sapen normaalia toimintaa. Se sisältää myös koliini-nimistä vitamiinia, jota vaaditaan maksan rasva-aineenvaihdunnan ylläpidossa ja rasvavarastojen vähentämisessä.

TIEDUSTELE LISÄÄ

Tutustu tuotteeseen www.newnordic.fi. Voit ottaa myös yhteyttä New Nordicin asiakaspalveluun, arkisin 10–16 tai lähettää sähköpostia osoitteella info@newnordic.fi.

(09) 8540 742

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

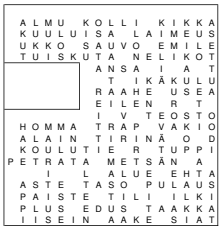
SOKOS

											KEK-SINTÖ		AL-MILA	VÄLI				
										→							TÄMÄN TÄSTÄ	
										HÄVITÄ LOI-MUJA						1		
										TASAN PANTU								
										LAP-SEL-LISIA		LA-MAAN-NUS		LOP-PUMA-TON	NÄKE-MYS			
TAPAHTUMIEN VÄLEISSÄ		VALAI-SIN-MERKKI		NAKUT-TAJA			ASUSTELLA							2				
KON-JUNK-TIO					SPON-SO-REILTA						↓		SUU-KOPU					
MIES PO-SETII-VARISSA																		
					PETOL-LISIA -UNI						7		NIS-KANEN					
HAAS-TAVA				6			SIIPPA						HOR-MEISSA NIITTY					
JUUS-TOA									RIISI-VIINI AAMUIN						EI ANNA PERIKSI		VIRKA-MIES	
NIMIKE		VEKA-ROITA		KII-VAITA								ALKA-JAI-SIKSI	3					
								TILILTÄ MAAHAN ISKETTY						ALPO TAI NINA		DANNY FRE-DERIK		
			ASUN-TO-TYYPPI		ODIN	TEO-RIOITA						KEKKI RUNNE IHAA						
MAAN-OSA				5									HOTEL-LISSA			4		
SÄÄN-NÖTTÖ-MYYS																		
						KAS-KINEN	8						MART					
KOI-RALLA									PUH-TAASTI									

JYRKI TAKALA KUVA ISTOCKPHOTO

Edellisen ristikon ratkaisu: KAARTELU.

Ristikon voittaja: Tarja Salomaa, Turku



1	2	3	4	5	6	7	8

VASTAA 15.12.2018 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 6”, PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

TEKSTI LEENA RAIVIO **KUVA** HELI BLÅFIELD

Elina Hirvonen on tuomarina WSOY:n ja Prisman Tarinan viemää -kirjoituskilpailussa, jossa haetaan viihteellisiä lukuromaaneja.

Ilman kahvia mikään ei suju

Kirjailija Elina Hirvosen mielestä ruoanlaittoon liittyy paljon rakkautta.

Muistatko syödä, kun kirjoitat?
Aina! Syön jotain helppoa ja nopeaa, ettei ruokailu katkaise pahasti töitä. Kotona lämmitän usein edellisen päivän ruokaa. Ja ilman kahvia en saa mitään tehtyä. Jauhan itse pavut. Usein teen espanjalaistyyppisen café con lechen, johon käytän kauramaitoa.

Millainen kokki olet?
Haluaisin aina kokeilla uusia juttuja, mutta lasten kanssa pitää hakea kompromisseja. Uunijuurekset markkinoin heille ranskalaisina, ja he innostuivat niistä. Paahdoin bataattia, palsternakkaa ja porkkanaa rapsakaksi ja lisäsin suolaa. Kokkaan paljon juureksista, ja rakastan lehtikaalia ja kikherneitä.

Mitä ruoka sinulle merkitsee?
Siihen liittyy tosi paljon rakkautta – tehdään ruokaa muille ja syödään yhdessä. Lempiruokani on mieheni valmistama thaimaalainen nuudeliruoka pad thai. Olen nautiskelija. Lapsena sain Imatralla jossain ravintolassa niin hyvää korvasienikeittoa, että pyysin isää muuttamaan matkasuunnitelmaa, jotta pääsen syömään sitä uudestaan. Olimme hitaalla moottoriveneellä liikenteessä, mutta isä suostui.

Mistä olet saanut vaikutteita kokkaamiseen?
Sambiassa asuessamme tutustuin paikalliseen perinneruokaan nshimaan. Maissipuurosta pyöritettiin palloja, joita kastettiin erilaisiin sooseihin. Lempisoosini olivat maapähkinä-tomaatti-rapsikastike ja papu-tomaattikastike. Maapähkinä oli siellä tärkeä proteiinin lähde. En ollut aiemmin sitä käyttänyt, mutta maapähkinävoi jäi pysyvästi ruokavalioon.

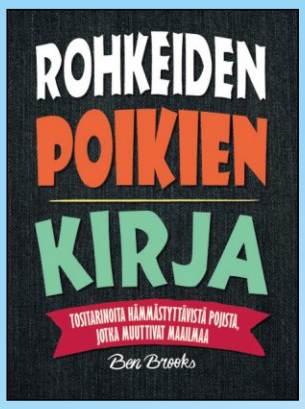
Pidätkö päivällisiä?
Silloin tällöin, mutta paineettomalla asenteella. Kodin ei tarvitse olla tiptop. Voin kutsua vieraat tyyliin: ”Tulkaa meille, tilataan pizzaa.” Kaveripiirilläni on rento asenne tällaisiin kutsuihin. Tykkään simppelistä touhusta, se on parempi kuin odottaa sopivaa hetkeä, jota ei koskaan tule.

WSOY:n ja Prisman Tarinan viemää -kirjoituskilpailun voittaja saa 10 000 euron rahapalkinnon ja kustannussopimuksen. Tekstit voi lähettää maaliskuun loppuun mennessä osoitteeseen tarinanviemaa@wsoy.fi. Tulokset julkistetaan 6.6.2019. Kilpailu järjestetään WSOY:n 140-vuotisjuhlan kunniaksi.

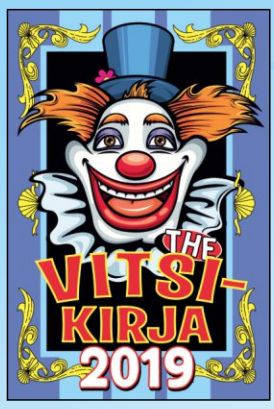
PELASTUS-
ARMEIJA
AUTA KOTIMAAN
VÄHÄVARAISIA
LAPSIPERHEITÄ
SAAMAAN JOULU.
JOULUPATA.FI

000031

JOULUN LAHJAKIRJAT!



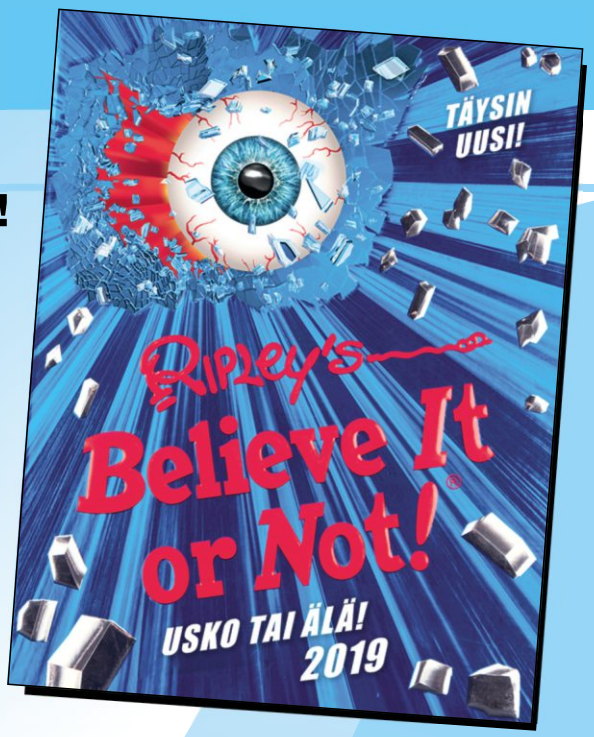
Rohkeiden poikien kirja
Ben Brooks



The Vitsikirja 2019
Joachim Readme

Ripleyn usko tai älä! 2019

Tämä hämmästyttävä Ripleyn usko tai älä! -sarjan tuorein kirja üllistyttää kummallisilla tosiasioillaan, tarinoillaan, haastatteluillaan ja erikoisartikkeleillaan. Hyppää kyytiin!

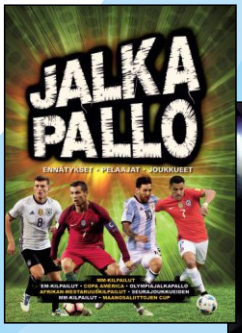


Harry Potter – Sauva valitsee velhonsa
Warner Bros.

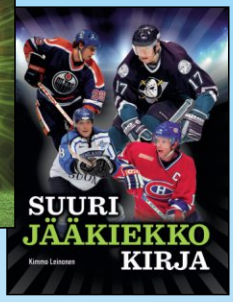
Harry Potter – Kelmien kartta
Warner Bros.

Fortnite – Suuri pelikirja
Dennis Publishing

Fortnite Battle Royal – Salaisuudet
Jason Rich



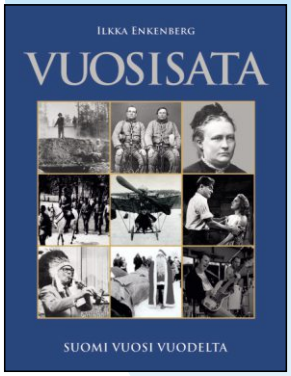
Jalkapallo – Ennätykset, pelaajat, joukkueet
Keir Radnedge



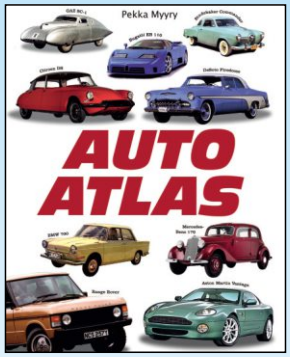
Suuri jääkiekkokirja
Kimmo Leinonen

Ennätysten rikkojat – Uskomattomien ennätysten kirja
Dorling Kindersley

Lasten pikkujättiläinen – Visuaalinen ensyklopedia
Dorling Kindersley



Vuosisata – Suomi vuosi vuodelta
Ilkka Enkenberg



AutoAtlas
Pekka Myyry

readme.fi – lue lisää

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.