

KEVÄÄN TRENDIKOLMIKKO FARKKU, PINKKI & RAITA

# yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 1 | 2018 yhteishyvä.fi

SOKOS HOTELS -KUMMIURHEILIJAA  
ALPPIHIIHTÄJÄ SANTERI KIIVERI

”Huipulle  
ei pääse  
uhrauksitta”

UUSI KOLUMNISTI

**ANNA  
PERHO &  
KEITTIÖN  
HEHKU**

RAVINTOTUTKIJA  
MAIJALIISA ERKKOLA

**YHTEINEN  
ATERIA ON  
TERVEYSTEKO**

OLUISSA ON LUONNETTA

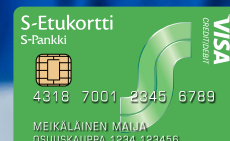
**KUKKAISA  
PILS VAI  
SUKLAINEN  
STOUT?**

TALOUS

**NÄIN RAHOITAT  
PUTKIREMONTIN**

**ILO IRTI  
TALVESTA**

❄️ LAPIN TÄRPIT ❄️ HIIHTÄJÄN LATUTYYLI  
❄️ PULKKAMÄEN MENOPELIT  
❄️ LASKIAISPULLAN HITTITÄYTTEET



**HOK-ELANTO**



OREO   
CREAM



Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



# 1/2018 Sisältö



## 52

Kun aluskerrasto on bambuviskoo-  
sia, ei pakkasella  
tarvitse irvistellä.

## 61

Kevät alkaa uusista asusteista!



Ystävää on helppo  
hemmotella: kokoa  
sydänkaku valmiista  
muffineista ja kuorruta  
mansikkarahkalla.

Ruoka-  
liitteessä  
23 TALVEN PARAS-  
TA RESEPTIÄ



## juuri nyt

- 9 **Pelastetaan maailma**  
Pieni valinta, iso vaikutus.
- 11 **Lapin loputon lumo**  
Lähde Leville lumikenkäilemään, ratsastamaan ja halaamaan puita.
- 13 **"En ole suurten juhlien mies"**  
Helsingissä kasvanut Anders Nyberg käy mieluiten Pickalan ABC:llä teellä.
- 15 **Laitetaanko pieneen pussiin?**  
Juu kiitos, uuteen kestohevipussiin.
- 17 **Twiiittaava toimitusjohtaja**  
Seuraatko jo Veli-Matti Liimataista?
- 19 **Kevät nupullaan**  
Helppoin tapa raikastaa sisustusta.
- 20 **Huippu hämmöttää**  
Alppihiihtäjä Santeri Kiiveri, 17, haluaa menestyä paralympialaisissa.

## sesonki

- 28 **Riehaannu talvesta**  
Helmikuusta tulee hyvä, kun siihen mahtuu ystäviä, pulkkailua ja vähintään yksi pannari.
- 36 **Laskiaisen paras pulla**  
Täytä laskiaispulla sitruuna-mascarponella tai nutellalla. Nam!
- 38 **Oluen ystävät**  
Jos luulit, etteivät olut ja suklaa-kakku sovi yhteen, olit väärässä.
- 41 **Hyviä valintoja**  
Maailman nopein vegeruoka ja muita herkuja, ole hyvä!
- 43 **Pienet kädet keittiössä**  
Lapset ovat hyvä tekosyy varustella keittiö värikkäämmiin.
- 44 **"Joskus ohimennen höpöttelen possuille"**  
Emäntä Anni Lahti ei anna possuille antibiootteja eikä nimiä.
- 49 **Ladulle päin!**  
Hyvissä välineissä on vain yksi vika: jos suksi ei luista, vika on hiihtäjän.
- 51 **Jumppakärpänen**  
Varustekilpailun pitäisi olla sallittua vain jumppasalilla.
- 52 **Lämmintä ylle**  
Pue nämä villapaidat ja takit, niin vilu pysyy poissa.
- 58 **Kauneuspisteet kunnossa**  
Mila Kajas uskoo vedenkestävän meikin piristävään voimaan.
- 60 **Pakkasen puraisema**  
Ihosi on ansainnut hemmottelua.
- 61 **Kevään ensiraidat**  
Kevät tulee ensin vaatekaappiin.





# 38

Tunnetko eri oluet ja niiden parhaat makuparit?



## yhteinen hyvä

- 65 **Mielensäpahoittaja tulee teille**  
Katso teatteriesitys kotisohvalla.
- 66 **Pilttien puolesta**  
Maijaliisa Erkkola tietää, miten syötät lapsesi terveellisemmin.
- 70 **Mainettaan parempi putkiremppa**  
Unohda kauhujutut. Näin putki-remontti sujuu suurilta suruilta.
- 74 **Klassikon ainekset**  
Varoitus: nämä sivut avattuasi sinulle tulee nälkä.
- 80 **Tuulen suunta**  
Kun ruokakaupan energia tuotetaan tuulivoimalla, se hyödyttää sinuakin.

## hyödy

- 84 **Kevyemmin tauolla**  
ABC:n salaattipöytä uudistui.
- 85 **Suomalaista ruokaa**  
Tehokkaampi toiminta mahdollistaa hintojen alentamisen.
- 86 **Etuja sinulle**  
Mitä jos menisit musikaaliin, konserttiin tai vaikka elokuviin?



# 70

Tämäkin on mahdollista: lauttasaarelaisperhe hymyilee putkirempän jälkeen.



# 44

Anni Lahti huolehtii, että possut voivat hyvin ja pysyvät terveisinä ilman antibiootteja.



# 43

Johan tulee väriä keittiöön, kun lapset pääsevät kokkaamaan.

## rakiot

7 Pääkirjoitus 27 Anna Perho  
97 Lukijat 98 Ristikko  
99 Olen mitä syön



since 1969  
**Hälsans  
Kök**

Tehty kokeiltavaksi

# KOKEILE TODELLA MAUKASTA KASVISRUOKAA



100%  
HERKULLISTA JA  
VEGETAARISTA





RELOAD WITH

# O'boy



## TOIMITUS

### TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri  
Päätoimittaja, HOK Elanto Katri Karsi  
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen  
Toimituspäällikkö Sanna Suokko  
Digipäällikkö Anni Vanamo-Sundström  
Monimediatuottajat Enna Koivunen ja  
Mari Koski (perhevapaalla)  
Digituottajat Sara Malmberg ja  
Katri Saukkonen (perhevapaalla)  
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio  
Ilmoitusmyynti Maija Owie

### TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö Tytti Kontula  
AD Leena Majaniemi  
Feature- ja lifestyletuottaja Iris von Knorring  
Ruokatuottaja Tiina Valkonen  
Digituottajat Tuomas Kiukas ja Sanna Vaitjoki

### JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

### YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi  
Vaihe SOK 010 768 011  
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä  
HOK-Elannon asiakasomistajapalvelu  
010 766 0210 (0,088 euroa/min) auttaa kaikissa  
omistajuuteen liittyvissä asioissa.  
Oma osuuskauppasi [www.s-kanava.fi/hok-elanto](http://www.s-kanava.fi/hok-elanto)  
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri,  
SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

### LÄHETTÄJÄ

Helsingin Osuuskauppa Elanto,  
PL 53, 00441 Helsinki  
Saamme osoitteenmuutokset väestötietojärjestelmästä,  
joten erillistä muutositilmoitusta ei tarvita.  
Sääntö ei koske osoitepalvelukiellon tehneitä.

### KIRJAPAINO

Hansaprint

### 114. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy  
kuusi kertaa vuodessa.  
ISSN-L 0044-0396  
ISSN 0044-0396 (painettu)  
ISSN 2242-2196 (verkko)  
Levikki 1 711 000 (MediaAuditFinland, 2017)  
Aikakauslehtien Liiton jäsen



EU Ecolabel: FI/028/004

Kannen kuva Antti J. Leinonen



Tässä  
numerossa  
Yhteishyvä  
vieraili



Jaa kuvasi ja  
osallistu  
somessa

#YHTEISHYVÄ

@ PAIVIIL  
nautti tuoreen leivän tuoksusta  
iltapalapöydässä. #olutleipä



Seuraa meitä



Facebook



Pinterest



Instagram

KUVAT SATU KEMPPAINEN JA ISTOCKPHOTO

Tervetuloa

# Haluun ton!

**M**onessa perheessä syödään jo nyt terveellisesti, mutta ostoskoritietojen perusteella petrattavaakin on.

Lapsiperheiden ruokaostoksissa alikorostuvat tuore kala, hedelmät, vihannekset ja ruisleipä. Muroja, vanukkaita, nuudeleita ja ranskanperunoita syödään sen sijaan keskivertoa enemmän. Päätimme tehdä kaikkemme, jotta terveellisemmistä tuotteista tulisi entistä houkuttelevampia hinnaltaan.

**HALUAMME, ETTÄ JOKAISELLA** suomalaisella on mahdollisuus syödä hyvin ilman että se maksaa maltaita. Siksi liputamme terveellisyyden, kotimaisuuden ja kasvisten käytön puolesta. Osuuskaupan toiminnan tarkoitus on tehdä kauppa niin, että hyöty ei valu ylimääräisille välikäsille vaan suoraan suomalaisiin koteihin. Esimerkiksi kahdenkymmenen euron ruokaostoskorista jää osuuskaupalle katetta alle neljä euroa ja voittoa kuusi-kymmentä senttiä. Katteilla maksetaan henkilökunnan palkat, kauppa- ja kiinteistö- ja sähkö- ja hävikki. Voitto käytetään tulevaisuudessa pärjäämiseen. Jos ruoka kallistuisi Suomessa yhden prosentin, tulisi se maksamaan meille suomalaisille

yli 150 miljoonaa euroa. Ruokakauppa on siis suurten volyymien ja pienten marginaalien kustannustehokasta taidetta.

**KUN HYLLEYJEN VÄLISTÄ** kuuluu tulevaisuudessa lapsen ääni "Haluun ton!" sen terveellisimmän tuotteen kohdalla, ja vanhempi nostaa tuotteen koriin myös hinnan nähtyään, olemme onnistuneet tehtävässämme.

**TIEDÄMME MYÖS**, ettei tie huipulle ole koskaan helppo. Tämän numeron kansikuvanuoremme, para-alppiihittäjä **Santeri Kiiverin** ura on vaatinut koko perheeltä uhrauksia ja innostusta. Nyt Sokos Hotels on yhtenä sponsorina turvaamassa Santerin harjoittelua. Nuori urheilija tietää myös, mikä merkitys terveellisellä ravinnolla on. Hatunnosto kanapastalle ja kaurapuurolle!

Mukavia hiihtokelejä ja olympia-elämyksiä odotellessa,

**VELI-PEKKA ÄÄRI**  
Päätoimittaja



*Hatunnosto  
kanapastalle ja  
kaurapuurolle.*





UUTUUS!



**Rapeaa hetkessä kuin  
hetkessä. Mikrossa.**

AMERIKAN  
PEKONI  
**40**  
vuotta

40 vuotta sitten aloimme valmistaa uudella tavalla porsaan kylkeä pekoniksi. Onnistumisessa tarvittiin ammattitaitoa, kärsivällistä kokeilua ja intohimoa uuden tuotteen luomiseen. Uudistukset jatkuvat. Tervetuloa tuoteperheeseen HK Amerikan Pekoni® Mikro.



# juuri nyt

## Pelastetaan maailma

Sillä on väliä, millaisessa tölkissä tai laatikossa jokapäiväinen ruokamme on. Osa tuottajista on ottanut askeleen kohti ympäristöystävällisempiä pakkauksia.

TEKSTI IIRIS VON KNORRING KUVAT VALMISTAJAT JA ISTOCKPHOTO



### VEGETÖLKIT

Kaikki Valion harjakattoiset maito-, piimä-, jogurtti- ja kermapakkaukset uudistuvat tämän vuoden loppuun mennessä. Ne valmistetaan korkeineen kasvipohjaisista materiaaleista, kuten puukuidusta ja sokeriruokoteollisuudessa syntyvästä kasvietanolista.

Niiden hiilijalanjälki on yli puolet pienempi kuin tavallisen pakkauksen.



### VALKAISEMATON

Arlan luomumaidot pakataan ruskeisiin tölkkeihin, joiden hiilijalanjälki on 33 prosenttia pienempi kuin Arlan aiempien maitotölkkien. Kartongin valmistuksessa ei ole käytetty valkaisua ja siinä on vähennetty sekä energian että kemikaalien käyttöä. Pakkauksen muovikerrokset on tehty uusiutuvasta raaka-aineesta.



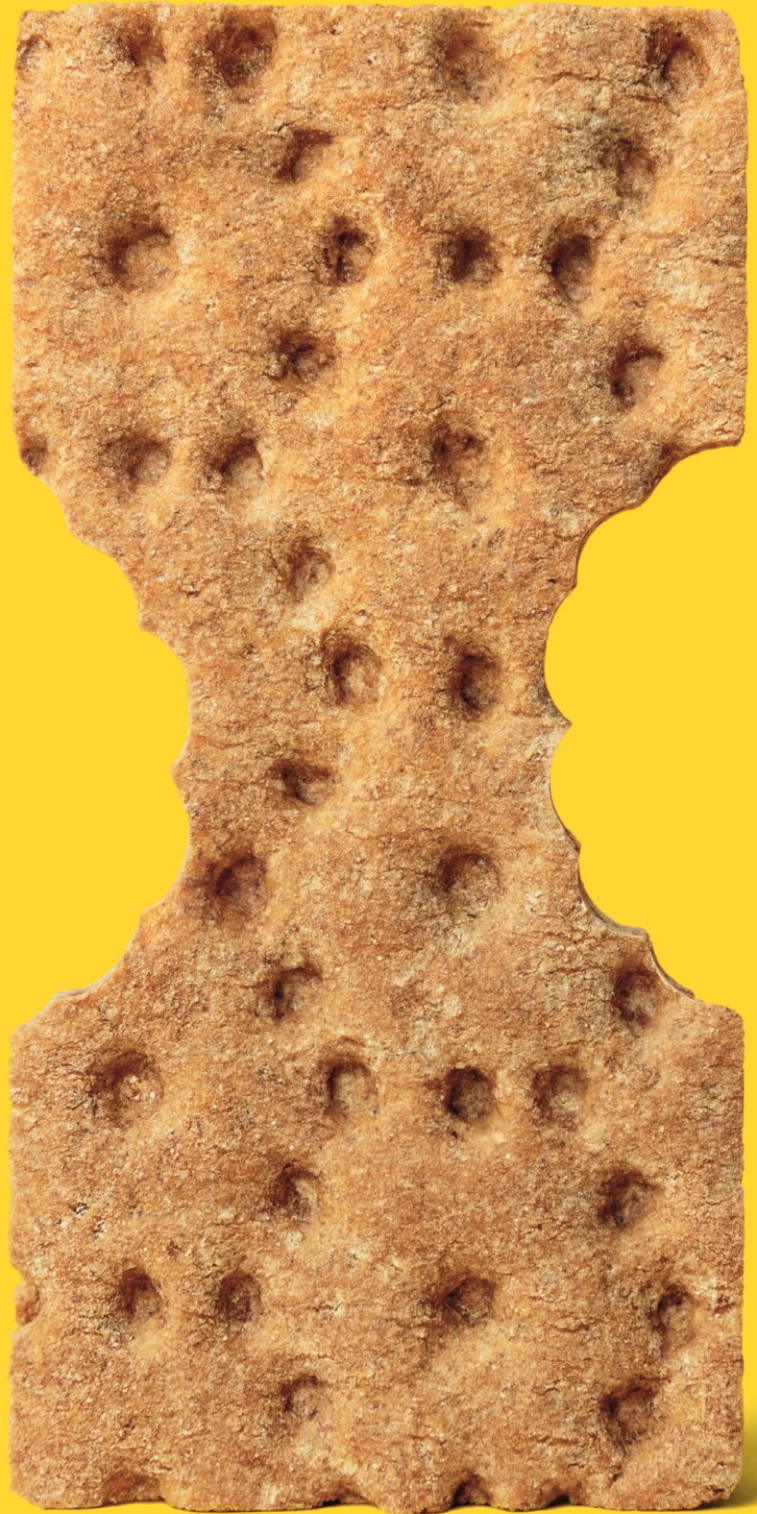
### KALA PAHVISSA

Kalaneuvos pakkaa tuorekalafilleet kotimaisesta aaltopahvista valmistettuihin EcoFishBox-laatikoihin styroxin sijaan. Aaltopahvi on täysin kierrätettävä materiaali. Lisäksi sillä on styroxia pienempi hiilijalanjälki kuljetussäästöjen vuoksi.

Litteänä kalatehtaille toimitettava EcoFishBox vie seitsemän kertaa vähemmän tilaa kuin styroxlaatikko.

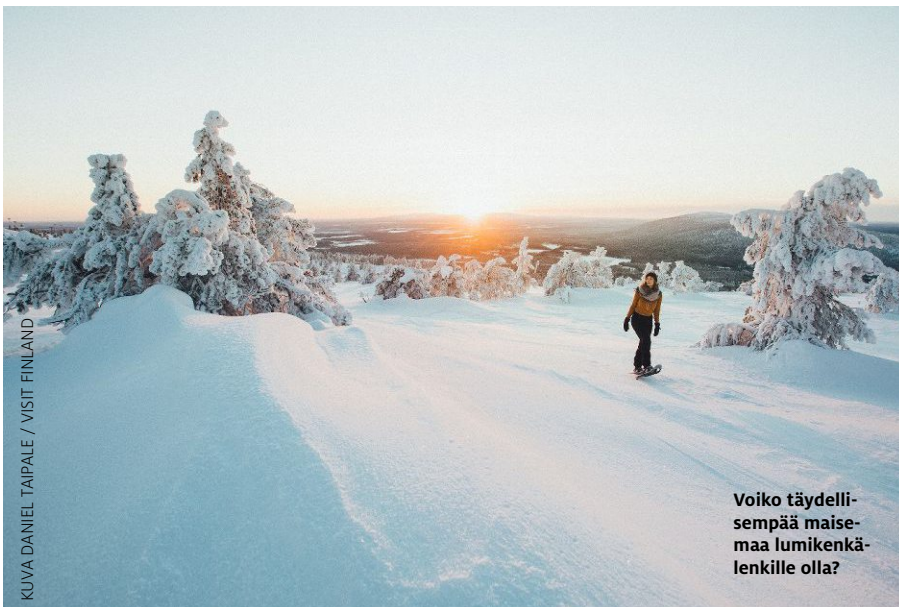


KEVENNÄ.  
SYÖ  
NÄK  
KÄ  
RIÄ.



KOULUNÄKKI





Voiko täydellisempää maa-  
lumikenkä-  
lenkille olla?

## Pohjoisen parhaat

### SAUNO

Original Sokos Hotel Kuusamoon avattu pihasauna Karhu, jossa on ulkoporeallas. Saunan voi vuokrata omaan käyttöön.

### SYÖ

Loimusiikaa ja hillapannacottaa vai raututartar ja mesiangervotiramisu? Levin Kiisa-ravintolan lähiruokaelämyksistä voi olla vaikea valita.

### NUKU

Menikö jouluihin nopeasti? Rovaniemen Original Sokos Hotel Vaakunasta voi varata jouluteemahuoneen. Kaikissa huoneissa loimotavat revontulet.

# Lapin loputon lumo

Lappi ja Levi paistattelevat reippailijoiden suosiossa ympäri vuoden. Vielä ehdit varata loman keväthangille, kesästä puhumattakaan.

Lappi on hyvässä kansainvälisessä nosteessa. Eikä ihme: The Economist -lehden vertailussa Levin laskettelukeskus sai paremmat pisteet kuin Sveitsin Verbier tai Ranskan Chamonix, mutta oli näitä edullisempi.

Myös suomalaista matkailijaa ilahduttaa se, että lentoja Ivalon, Kittilän ja Helsingin välillä on lisätty. Matkailuyritykset panostavat Lapin ”kahdeksaan vuodenaikaan”.

”Tekemistä on ympäri vuoden”, sanoo hotellipäällikkö Virpi Mäkilä Break Sokos Hotel Levistä.

Hotellien palvelutarjonnassa on kevät- ja kesäkaudella kaikkea pyöräilystä melontaan ja kesäkelkkarataan. Keskiyön auringossa voi jopa golfata ympäri vuorokauden.

Himoliikkujat kokoontuvat keloopilla kainalossa Arctic Challenge -haasteotteluun. Reippailijoille on kesällä Levi Outdoor Fest.

Vaikka majoitus kannattaa varata hyvissä ajoin, keväälläkin voi löytyä vielä tilaa.

”Rinteet ovat auki äitienpäivään asti. Keväällä on ihanat kelit, kun aurinko paistaa ja aamuisin voi olla hankikantoakin.”

## 3 X KOKEILE LEVILLÄ

1



### HILJAA HIKI PINTAAN

Kokeile ranskalaisten ja amerikkalaisten suosimaa harrastusta: vuokraa lumikengät suksivuokraamosta ja nauti luonnon rauhasta liki äänettömästi liikkuen.

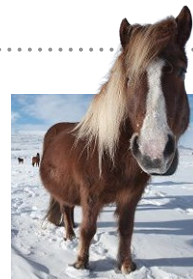
2



### VIRTUAALIHALI

Halipuu vuokraa puita adoptoitavaksi. Oma puuta voi asustaa naavaviiksillä tai linnunpönttöllä. Ihastele puuta netin tai Periscopen kautta tai käy halaamassa paikan päällä.

3



### TÖLTTIÄ TUNTURISSA

Saagan islanninhevostalli järjestää ympäri vuoden maastoratsastuksia Levin tunturimaisemissa. Pienimmille on talutusta ja rekiajeluja tilauksesta. Lisätietoa: lapinsaaga.fi.



# JOKAISELLA MEILLÄ ON OMA TALENTTI, SE VAAN PITÄÄ LÖYTÄÄ!\*



HOK-Elanto lahjoitti Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan kunniaksi **100 000 euroa** Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-toiminnalle. Lahjoituksella on palkattu vuodeksi kaksi uravalmentajaa, jotka tarjoavat yksilöllistä urasuunnittelua ja tukea sadalle työn ja koulutuksen ulkopuolella olevalle pääkaupunkiseutulaiselle nuorelle.

\* Uravalmennuksen käynyt Eetu

 **HOK-ELANTO**  **iVAMOS!**  
HELSINGIN DIAKONISSALAITOS

#VAMOSTADI #STADINOMALAFKA





Yrittäjä Anders Nyberg käy lähes joka arkipäivä työkavereiden kanssa lounaalla työpaikan lähellä Pickalan ABC:llä.

## ”En ole suurten juhlien mies”

Anders Nyberg viihtyy Länsi-Uudellamaalla kaukana kaupungin valoista.

”Isä ei painostanut minua yrittäjäksi. Jotenkin vain kasvoin siihen. Armeijan jälkeen oli jo selvää, että jatkan isän yritystä.

Firma oli siis valmiina, mutta muuten mikään ei tullut helpolla. Tulin 1990-luvulla koulunpenkiltä suoraan laman ytimeen. Sen jälkeen on ollut pikkuhiljaa tasaista nousua.

Tuomme maahan komponentteja teollisuuden käyttöön. Suurin muutos vuosien varrella on ollut se, että enää ei ole niin paljon tarvetta ihmisten väliseen kanssakäymiseen. Asioiden hoito on siirtynyt nettiin.

Matkustaminenkin väheni, kun meille tuli

lapsia, nyt 10- ja 8-vuotiaat pojat. Mutta se vaihe meni jotenkin yksi yhteen sen kanssa, kun kaikki muutenkin muuttui digitaaliseksi.

Olen kasvanut ja käynyt koulut Helsingissä, mutta muuttanut aina vain enemmän ja enemmän maalle. Tämä on minulle sopivampi elämäntapa. Sen verran metsässä asumme, ettei keinovalaistusta ole. Oma rauha, luonnon läheisyys ja meri ovat minulle tärkeitä.

Kun täytin viisikymmentä, toteutin pitkäaikaisen haaveeni ja pakenin perheen kanssa Etelä-Saksan Alpeille patikoimaan. En ole suurten juhlien mies.”

### Kahvilla

Anders Nyberg, 51, Inkoo.

#### KAHVIN JUON

Olen ollut teelinjalla jo vuoden.

#### TEEN KANSSA

Salaattipainotteinen buffetlounas, torstaisin hernekeitto.

#### PÖYDÄSSÄ

Työkaverit.



#### LÄHI-ABC PICKALA

Noutopöytä, ravintolat, ruokakauppa, lasten leikkiapaikka, mobiilitankkaus.



# KUKA ON ENSIMMÄISENÄ ULKONA?

Kananmunamme ovat tuoreita  
ja salmonellavapaita.

Suomalaisten perhetilojen  
kananmunat ovat antibioottivapaita,  
koska tilojemme kanoja ei lääkitä.

Lue lisää [munax.fi/kananmunat](https://munax.fi/kananmunat)

**Löytyykö  
jääkaapistasi  
Laitilan Kanatarhan munia?**  
Kuvaa pakkaus ja täägää  
kuva Instagramissa  
tunnisteella #LAATUMUNIA  
**SAAT TUOTEPALKINNON!**





# Laitetaanko pieneen pussiin?

Kolme hyvää syytä jättää muovipussi ottamatta ja alkaa pakata hedelmät ja vihannekset uuteen kestohevipussiin:

1

## PUSSIN VOI PESTÄ.

Moniin S-ruokakauppoihin tulee kestohevipusseja hedelmien ja vihannesten pakkaamista varten. Polyesteripussissa on paikka hintatarralle.

2

## MUOVIJÄTE VÄHENEE.

S-ryhmä on sitoutunut vähentämään muovikassien ja -pussien kulutusta.

3

## SE ON OSA TRENDIÄ.

Pienten muovipussien kulutus on vähentynyt S-ruokakaupoissa jo yli 20 prosenttia ja biohevipussien määrä on jopa viisinkertaistunut viime vuoden aikana.



4,3

kiloa  
on keskimääräinen ostoskorin paino S-marketissa.

## VUORONUMERO

## Korillinen ostoksia

Kun laitat koriin seitsemän litraa maitoa, ostoskorisi painaa yhtä paljon kuin Prismassa shoppailijan keskimäärin. S-marketin lukuihin päästään neljällä maidolla ja karkkipussilla.



7

kiloa  
on keskimääräinen ostoskorin paino Prismassa.

KUVA AMANDA AHO JA ISTOCKPHOTO

Lähde: S-ryhmä.

## Kylmien päivien ilo



### TEE PIKATREENI OLOHUONEESSA

Personal trainerin kirja sisältää 26 lyhyttä harjoitusta, jotka voi tehdä kotona joko kehon painolla tai käsipainojen, kepin tai villasukkien (!) avulla. Tavoite on tehdä liikunnasta osa arkea.

Anna Saivosalmi: Treenaa kotona – 10, 20 tai 30 minuuttia. Tammi 2018.



### PISTÄYDY AVARUUDESSA

Mitä painottomuus tekee keholle? Miltä tuntuu olla erossa rakkaista? Vuoden kansainvälisellä avaruusasemalla asunut kapteeni on kirjoittanut arkisia havaintoja ja suuria ajatuksia yhdistävän kirjan, josta ei puutu huumoria.

Scott Kelly: Kiertoradalla. Vuosi avaruudessa. (Suom. Outi Järvinen), Bazar 2018.



### LUE KIRJA TYÖMATKALLA

Entä jos työmatkajunassa istuukin joku, joka näkee sinut, seuraa sinua, pitää kirjaa liikkeistäsi? Entisen poliisin kirjoittama bestseller on nautittavasti vainoharhainen.

Clare Mackintosh: Minä näen sinut. (Suom. Päivi Pouttu-Delière), Gummerus 2018.



*Älä anna kaihin*

# HEIKENTÄÄ NÄKÖÄSI

Kaihi on luonnollinen osa ikääntymistä, ja tulee meille kaikille. Silmäasemalla kaihin voi hoitaa heti, kun se heikentää elämänlaatua. Leikkaus suunnitellaan yksilöllisesti sinulle yhdessä leikkaavan lääkärin kanssa, jotta operaatio olisi sinulle mahdollisimman mieluista ja lopputulos kaikista paras.

KAIHILEIKKAUS JONOTTAMATTA

**995-1495 €**

/SILMÄ tai erissä 24 kk

korottomalla maksujalla alk. 46 €/kk silmä.

Meillä kaihileikkauksen hintaan sisältyy esitutkimus (arvo 150 €)

VARAA  
MAKSUTON  
KAIHINEUVONTA  
SOITTAMALLA  
010 190 201 (mpm/pvm)



*Maailman ainoa*

**SILMÄASEMA**

Silmäaseman yksityisestä kaihileikkauksesta saat bonusta, kun leikkaus on tehty helmi-maaliskuun aikana. Bonusta 500 euron arvosta/silmä. Kampanja-aika 1.2.-31.3.2018. Kampanja voimassa kaikissa Silmäaseman sairaaloissa.



KAIHILEIKKAUKSESTA  
**NYT BONUSTA!**

1.2. - 31.3.2018







## Uratukea nuorille

HOK-Elanto lahjoitti Suomen satavuotisjuhlan kunniaksi sata-tuhatta euroa Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-valmennukselle, jossa autetaan työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria urasuunnittelussa.

”Tällä on laajasti nuorten hyvinvointia vahvistava vaikutus”, Diakonissalaitoksen palvelualuejohtaja **Sari Nyberg** toteaa.

HOK-Elanto on mukana myös S-ryhmän Nuori Mieli Työssä -hankkeessa, joka auttaa nuoria pääsemään kiinni työelämään.

”Haluamme tehdä voitavamme nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi”, HOK-Elannon henkilöstöjohtaja **Antero Levänen** sanoo.

## STADI 1918 TEATTERISSA

Varaa paikkasi huhtikuun Stadi 1918 – Taistelu Helsingistä -esitykseen, joka kertoo sisällissodan viimeisistä tunteista. Ensін seuraan valkoisia Ostrobothniassa, josta siirrytään bussilla Paasitorniin punaisten puolelle. Matkalla historioitsija **Samu Nyström** kertoo tapahtumapaikoista kaupungilla. Dramaturgia ja ohjaus **Reetta Ristimäki** ja **Sirpa Riuttala**. Paasitornin draaman toteuttaa Elannon Näyttämö ja Bottalla on näyttelijöitä Ylioppilasteatterista ja Sibelius-Akatemiasta. Liput: tiketti.fi.

KOONNUT TOIMITUS KUVAT LARI LAPPALAINEN, ISTOCKPHOTO JA RAFLAAMO.FI



Veli-Matti Liimatainen siirtyi HOK-Elannon varatoimitusjohtajan paikalta toimitusjohtajaksi edeltäjänsä jäätyä eläkkeelle.

## Twiiittaava toimitusjohtaja

**HOK-ELANNON TUORE** toimitusjohtaja **Veli-Matti Liimatainen**, 48, on innokas twiittaaja. Twiittisormi oli herkkänä vuodenvaihteessa, kun neljä Stockmann Herkkua siirtyi HOK-Elannolle.

”Yrityskulttuurien yhdistäminen on haastavaa ja mielenkiintoista, joten aiheita twiitteihin riittää vielä pitkään, Liimatainen toteaa.

**LIIMATAINEN ALOITTI** ”pullopoikana” 14-vuotiaana. Osuustoiminta kutsui kauppatieteiden opintojen jälkeen, ja nyt

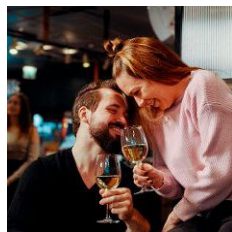
on meneillään 24. vuosi osuuskaupassa.

”Työ palveluiden kehittämiseksi jatkuu. Edeltäjäni **Matti Niemen** luoman käsikirjoituksen juoni säilyy, mutta jatkoa kirjoitan omalla käsialallani.”

**KAHDEN TEINI-IKÄISEN** lapsen isä harrastaa muun muassa veneilyä ja pojan salibandyjoukkueen huoltamista.

”Ja omakotiasumiseen kuuluu tietysti aina jotain pientä kunnostettavaa, kai sitäkin voi kutsua harrastukseksi”, Liimatainen naurattaa.

## Minne nyt?



### ELÄMYS-PÄIVILLE

1.–11. 2. ravintoloissa on luvassa yli 900 elämystä kuten rokki-jooga, murhamysteeri, sinkkuilama ja korkkarizumba. Lisää: [raflaamo.fi/elamyspaivat](http://raflaamo.fi/elamyspaivat).



### BLINILLE

Blinejä tarjoavat 28.2. asti Salve, Kappeli, Kaarna, Jyväset, Vltava, Zetor, Raffaello, Olohuoneet Korso ja Kivitorppa. Lisää: [raflaamo.fi/blinit](http://raflaamo.fi/blinit).

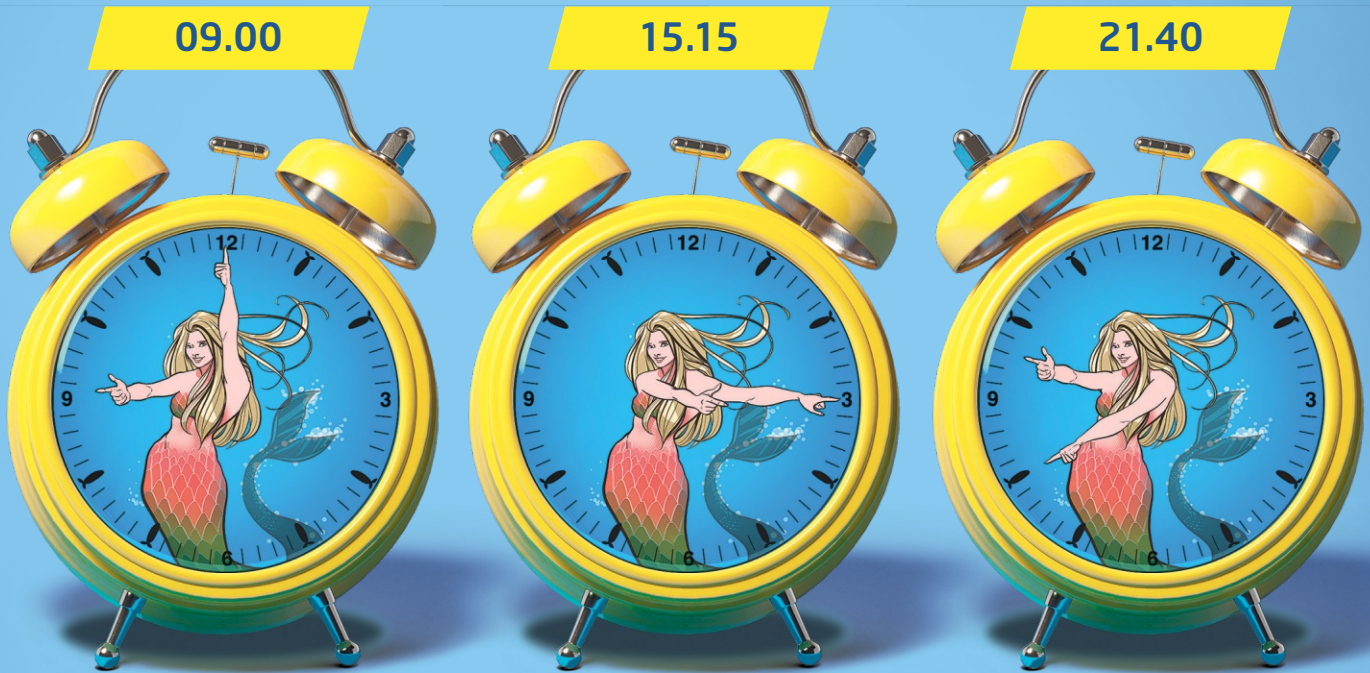


### VEDEN ALAISEEN

Koe Plazan ravintolassa 15.4. asti Underwater Dreams -näyttely ja -menu. Teokset ovat valokuvaaja Elina Mannisen ja jääsukelta ja Johanna Nordbladin.



# Nyt mennään, mennään ja mennään.



Kolme lähtöä päivässä Helsingistä  
Tallinnaan m/s Finlandialla.

|            | HELSINKI |   | TALLINNA | TALLINNA | HELSINKI |
|------------|----------|---|----------|----------|----------|
| MA-LA      |          |   | 06.00    | →        | 08.15    |
| JOKA PÄIVÄ | 09.00    | → | 11.15    | 12.00    | → 14.15  |
| JOKA PÄIVÄ | 15.15    | → | 17.30    | 18.30    | → 21.00  |
| SU-PE      | 21.40    | → | 23.50    |          |          |

Matka-aika 2 h 15 min

## TALVI- TARJOUS

Risteilyt alk. **10 €/hlö**,  
reittimatkat alk. **6 €/hlö**  
/suunta.

Myynti- ja matkustusaika  
30.4.2018 asti.



HOK-Elannon Kukkasitomosta voit tilata kimpun mihin tahansa tilaisuuteen. Lue lisää: [hok-elannonkukkasitomo.fi](http://hok-elannonkukkasitomo.fi).

TEKSTI IIRIS VON KNORRING KUVA SATU KEMPPAINEN

# Kevät nupullaan

Aseta raikkaan valkovihreä tulppaanikimppu sohvapöydälle, niin kotisi on kuin suoraan sisustuslehden sivuilta.

"Tulppaanit ovat minulle ehdoton kevään merkki. Kotiin saa sisustusleh-  
titunnelmaa lisäämällä valkoisten tulppaanien joukkoon muutaman  
trendikkään eukalyptuksen oksan", floristi **Anna Salomaa** sanoo.

Kimpun klassinen valkovihreä yhdistelmä sopii moneen kotiin ja on  
varma valinta, jos ei tiedä kimpun saajan lempivärejä. Valkoinen korostaa  
muodikasta vihreää ja tekee kimpusta raikkaan.

"Kun ostat tulppaaneja kotiin, valitse nupulla olevia. Leikkaa varresta  
pala pois ja laita kukat kylmään veteen. Tulppaanit kestävät pidempään,  
jos siirrät ne viileään yöksi", Salomaa muistuttaa.

Peruskimppu tulppaaneja on helppo piristää monilla muilla kukilla.  
Tässä kimpussa on hyvin kestävän eukalyptuksen lisäksi herkkää  
kruunuvuokkoa, tädykkeitä ja riisikukkia.



Sinulla  
töissä

Anna Salomaa  
on HOK-Elannon  
Kukkasitomon  
floristi.







# Huippu häämöttää

Paralympialaisiin valmistautuvan alppihiihtäjä Santeri Kiiverin päätä ei huimaa: tavoitteet ovat korkealla. Maailman kärkeen ei pääse uhrauksitta.

TEKSTI VENLA PYSTYNEN KUVAT ANTTI J. LEINONEN JA HELI BLÅFIELD

**K**ipu polvessa oli hirveä, kun ensihoitajat nostivat para-alppihiihtäjä **Santeri Kiiverin** ambulanssiin. Santeri oli laskenut suurpujotteluradan Suomella vähän yli puoliväliin, kun hän nojasi aavistuksen liikaa sisäsukselle ja sai sen tökkäämään lumeen. Hän pauskautui rinteeseen 70 kilometrin tuntivauhtia ja kieri holtittomasti monta metriä alas. Kypärä ja selkäpanssari suojasivat tärkeimpiä elimiä, mutta oikea polvi vääntyi ilkeästi. Onneksi siihen tuli vain tuskaisa luumustelma.

”Se oli aika kova osuma, mutta tässä lajissa kaatumiseen ei vaadita paljon. Useilla alppihiihtäjillä on jokin paikka mennyt rikki”, Santeri sanoo Kuusamossa hotellin takkatulen äärellä.

Hän näyttää puhelimestaan videota viime vuonna tapahtuneesta onnettomuudesta ja kertoo selvinneensä kahden viikon sairauslomalla.

”Kaipasin takaisin koko ajan. Ilman laskemista päivät olivat tylsiä. Tykkään vauhdista ja treenaamisesta.”

## KÄNNYKÄN VERRAN VOIMAA

Suomen paramaajoukkueeseen kuuluvan Santerin elämässä on riittänyt vauhtia siitä asti kun vanhemmat veivät hänet

viisivuotiaana rinteeseen.

Viime kaudella Santeri voitti Eurooppa Cupin kokonaiskilpailun, nyt hän valmistautuu maaliskuussa Pyeongchangissa Etelä-Koreassa pidettäviin talviparalympialaisiin. Sitä ennen treenileirejä on luvassa ainakin Itävallan Alpeilla. Lisäksi hän opiskelee lukiossa ja alppikoulussa. Santerin lajit ovat pujottelu, suurpujottelu, super-G, super combi sekä syöksylasku, joista viimeisessä lasketaan parhaimmillaan 120 kilometriä tunnissa.

Santeri kisaa yhdellä sauvalla ja oikea käsi liivin alla suojassa, sillä hänellä on olkahermopunoksen syntymävaurio eli Erbin pareesi.

”Santeri oli isokokoinen vauva. Hän jäi synnytyksessä olkapäästään kiinni, jolloin hänen kätensä vaurioitui vaikea-asteisesti. Se oli onnettomien sattumusten summa”, Santerin äiti **Marita Stam** kertoo.

Erbin pareesi todetaan vuosittain alle 200 vastasyntyneellä, joista noin 40:lle jää pysyvä oire.

Santerin oikeassa kädessä on puristusvoimaa mehulasin tai kännykän kantamiseen, mutta esimerkiksi suksisauvaa hän ei pysty käyttämään.

”Vamma rajoittaa käteni liikkeitä ja voimaa, mutta ei haittaa elämäni. Olen tottunut siihen”, Santeri sanoo.

→

”Vuorilla rauhoittuu”,  
17-vuotias para-  
alppihiihtäjä Santeri  
Kiiveri sanoo.





Santeri pukee lasit päähän ja lähtee rinnetreeniin joka aamu viitenä päivänä viikossa.

”Ainoastaan painavia kamoja kantaessa joudun joskus pyytämään apua.”

Lapsena Santeri kävi läpi kolme leikkausta, joissa muun muassa jäykistettiin ranne. Viime vuosina niitä ei ole enää jouduttu tekemään.

#### **UUORILTA LÖYTYY RAUHA**

Rukan alppikoulussa Santeri opiskelee vammattomien laskijoiden parissa. Teini-vuosinaan hän osallistui heidän kanssaan samoihin kilpailuihin, mutta siirtyi pari vuotta sitten parahiittäjäksi.

Nuorempana Santeri halusi näyttää samalta kuin muutkin. Laskiessa hän piti muodon vuoksi sauvaa oikeassa kädessä, eikä laskukavereista moni edes tiennyt vammasta.

”Tavallisissa junnukisoissa pystyin taistelemaan itseni 15 parhaan joukkoon, mutta sitten aloin jäädä jälkeen kahta kättä käyttävistä kavereista.”

Parakisoissa menestys on jatkunut, ja Santeri on saanut tottua nimikirjoitusta kypäräänsä pyytäviin junioreihin. Hän on myös päässyt näkemään maailmaa enemmän kuin moni ikäisensä. Vuodessa on kolmekymmentä kisastarttia ja lukuisia jäätikköleirejä: viime kuukausina Santeri

## *”Joskus tuskailen harjoitusten jälkeen kivusta suihkussa, kun varpaat ovat niin jäässä.”*

on urheillut muun muassa Itävallassa, Sveitsissä, Kroatiassa ja Sloveniassa.

Vaikka Santeri on jo tottunut majestettillisiin lumisiin vuorenhuippuihin, alppimaisemat auringonnousuineen ja -laskuineen pysäyttävät edelleen.

”Vuorilla rauhoittuu.”

Lajissa saa totutella myös vaihtuviin sääolosuhteisiin ja laskuihin niin kolmenkymmenen asteen pakkasessa kuin ruoskan lailla piiskaavassa tuulessa.

”Joskus voiikin harjoitusten jälkeen kivusta suihkussa, kun varpaat ovat niin jäässä.”

#### **LOGISTIIKAN MESTARIT**

Rauhallinen ja harkitseva lapsi. Sellainen Santeri oli pienenä, ja niinpä hänen van-

hempansa ajattelivat, ettei hän välttämättä innostu ratalaskemisesta isoveljensä Oskarin lailla. Toisin kävi.

Molemmat pojat hurahivat alppilajeihin Myllymäen rinteessä Joutsenossa, jossa Lappeenrannassa asuva perhe kävi laskettelemassa.

”Alusta asti ajattelimme, ettei Santeria voi missään lasikaapissa pitää. Fysioterapeutinkin sanoi, että urheileminen kannattaa”, Marita sanoo.

Aluksi laskeminen oli vapaa-ajanviettä perheen voimin, mutta 11-vuotiaana Santeri pääsi valmennukseen. Se tarkoitti, että perheen talviviikonloput kuuluivat kisoissa ja leireillä ympäri Suomea. Molemmat vanhemmat toimivat veljesten autokuskeina ja isä Olli Kiiveri suksihuoltajana.

”Joinain viikonloppuina matkat osuivat eri paikkakunnille. Siinä sai jo miettiä logistiikkaa”, Marita sanoo.

Vanhemmat myöntävät, että poikien alppihiihtoura on vaatinut perheeltä kovaa innostusta lajiin ja uhrauksia.

Rahaa on kulunut paitsi välineisiin ja rinnemaksuihin myös hotelliasumiseen, automatkoihin ja lentoihin.

”Alppihiihto ei ole mikään halpa laji.





Onnettomuusriski on lajissa niin suuri, että laskemisen vaatii täydellistä keskittymistä.

## Tavoitteena kirkkain kärki

**SANTERI KIIVERI**, 17, opiskelee toista vuotta Kuusamon lukiossa ja Rukan alppikoulussa ja kuuluu Suomen paramaajoukkueeseen. Hänen tavoitteenaan on olla maailman paralaskijoiden kärjessä ja hakea tulevaisuudessa oikeustieteelliseen tiedekuntaan opiskelemaan.

**PYEONGCHANGIN** paralympialaisissa Santeri kilpailee 10.3.–17.3. lajeinaan syöksy, super-G, super combi, pujottelu ja suurpujottelu.

**SOKOS HOTELS** tukee Santerin valmistautumista paralympialaisiin. Santeri on Sokos Hotellien kummiurheilija. Kisa- ja harjoitusmatkojen tunnelmia voi seurata Sokos Hotellien Facebookissa ja Instagramissa.

”Emme ole laskeneet ajokilometrejä tai euroja, mutta kyllähän kyse on merkittävästä taloudellisesta ja ajallisesta panostuksesta”, Santerin vanhemmat Olli ja Marita sanovat lähellä Helsinki-Vantaan lentokenttää Amarillossa, jossa he ovat saattamassa poikaansa leirille.

Onneksi viime vuosien menestyksen myötä olen saanut myös sponsoreita, josta on tosi iso apu”, Santeri kertoo.

### TULE HYVÄ PELKO

Yhdessä tien päällä oleminen on hitsannut koko perheen tiiviisti yhteen, ja he ovat saaneet alppiihottopireistä paljon ystäviä.

”Tämä on hyvää vastapainoa arkeen, sillä rinteessä kaikki työasiat unohtuvat”, Olli sanoo.

Santeri vahvistaa, että laskiessa ei ehdi ajatella maallisia huolia. Laji vaatii täydellistä keskittymistä.

”Varsinkin syöksylasku on hurjaa hommaa, jossa pelottaakin välillä. Se on hyvää pelkoa, joka saa adrenaliinin nousemaan. Ja joka kerta pelko loppuu starttiin. Jos vedän pihalle kisassa tai häviän, laitan kuulokkeet päähän, musiikin soimaan ja mietin, mitä teen seuraavalla kerralla paremmin.”

Vanhempia lajin vaarat eivät pelota aktiivisesti.

”Kaikessa on riskinsä, mutta ei sitä voi jatkuvasti ajatella. Muutenhan elämässä ei voisi tehdä mitään”, Olli sanoo.

### KANAPASTAA JA PUUROA

Kun Santeri oli 15, hän muutti perheen omakotitalosta Lappeenrannasta Kuusamoon isoveljensä Oskarin perässä.

”Moni on kysynyt, miten uskalsimme antaa poikien lähteä niin nuorena kotoa pois, mutta alppikoulussa he ovat hyvissä käsissä”, Marita sanoo.

Koulun nuoret asuvat samassa talossa Kuusamon keskusta-alueen laidalla.

Santeri jakaa soluasunnon toisen nuoren miehen kanssa, kokkaa itse ja pesee pyykkinsä.

”Vaikka äiti ei ole enää tekemässä ruokaa, kotoa lähteminen oli yllättävän helppo muutos. Osasin kokata jo entuudestaan”, Santeri sanoo.

Useimmiten Santeri tekee jotain helppoa ja nopeaa.

”Kanapastaa.”

Santeri pyrkii syömään terveellisesti ja monipuolisesti: täysjyvätuotteita, marjoja ja hedelmiä.

”Tärkeintä on saada tarpeeksi energiaa. Laskeminen kuluttaa paljon.”

Alppikoululaisille luennoinut ravintoterapeutti muistutti etenkin tukevan aamupalan ja terveellisten välipalojen tärkeydestä. Aamulla Santeri syö puuroa mustikoiden ja vadelmien kanssa ja välipaloiksi treenien jälkeen taas yleensä ruisleipää ja rahkaa. Energiajuomia hän ei juo koskaan.

Alppikoulussa treenataan kaksi kertaa päivässä viitenä päivänä viikossa.

”Aamulla lähemme kahdeksi tunniksi mäkeen, päivällä teemme kouluhommia

→





Helsinki

# Tarjoa nuorelle kesätyö- paikka!

Nyt voit työnantajana olla mukana vahvistamassa nuorten kesätyömahdollisuuksia. Helsingin kaupunki korvaa Kesäsetelillä 300 euroa työnantajalle, joka palkkaa 9.-luokkalaisen helsinkiläisnuoren kesällä töihin.

Lue lisää:

**kesaseteli.munstadi.fi**



Laskeminen kuluttaa paljon, joten nuoren urheilijan on tärkeää saada tarpeeksi energiaa. Santeri kokkaa myös itse.

*”Varsinkin syöksylasku on hurjaa hommaa. Joka kerta pelko loppuu starttiin.”*

ja illalla on vielä tunnin tai puolentoista kuntosali-, juoksu-, keskivartalo- tai liikkuvuustreeni.”

Vapaapäivinä Santeri lukee kokeisiin, tekee rästiin jääneitä koulutöitä ja käy frisbeegolfaamassa.

”Kisaamme kavereiden kanssa vähän kaikesta, pelikkapeleistä lähtien. Olen aika aktiivinen enkä jää koskaan vain makaamaan sänkyyn.”

Santerin keskiarvo on ollut lukiossa noin kahdeksan.

”Se on ihan hyvä. Olen tosi paljon poissa. Yhdessä jaksossa en ollut koulussa päivääkään kisojen takia.”

## MAAILMALTA ITSELUOTTAMUSTA

Kisoihin Santeri lähtee useimmiten slovenialaisen valmentajansa kanssa. Vanhemmat tulevat mukaan vain tärkeimpiin koitoksiin.

”Santeri pärjää kyllä ilman meitäkin. Hän on saanut paljon itseluottamusta ja kielitaitoa maailmalla ja lentokentillä pyöriessä”, Olli-isä sanoo.

Nähtävyyksiä kisamatkoilla ei juuri ehdi katsella.

”Pitää keskittyä kisaan. Muuten fokus katoaa.”

Etelä-Korean paralympiarinteet Santeri katsasti viime vuonna. Silloin hän ehti muutamaksi päiväksi Souliin ihmettelemään miljoonakaupungin katuhalinää, pilvenpiirtäjiä ja kenkäkauppoja.

”Säästän rahaa lenkkareihin. Tiedän kyllä yleensä, mikä on trendikästä.”

Rukan laskettelukeskuksessa trendilenkkarit saavat nyt odottaa. Kuuset notkuvat lunta ja raskas sumu peittää näkyvyyden huipulle. Santeri vetää laskuhanskat käteen ja lähtee rinteeseen. ■



UUTUUS

# OMA VESI MAAILMAN AKTIIVISIMMILLE IHMISILLE.

Sokeriton.  
Aito maku  
luonnosta.



HARTWALL  
**Novelle**  
LASTEN VESI



# START!



## GRANOLAA, LIMEMARINOITUJA MANSIKOITA JA JOGURTITIA

Limemarinoitujen marjojen raikas aromi on omiaan makean ja täyteläisen maun rinnalle. Jogurtin voi korvata vanilja-, suklaa- ja/tai mansikkajäätelöllä, jolloin tuloksena on nopea ja herkullinen jälkiruoka.

### AINEKSET

Limemarinoidut mansikat  
n. 200 g tuoreita mansikoita  
1 lime  
3-4 rkl raakasokeria

Tarjoiluun  
2 dl START! Naturellea  
4 dl turkkilaista jogurttia

Sitruunamelissaa koristeluun

1. Perkaa mansikat, paloittele ja laita palat kulhoon.
2. Huuhdo lime ja raasta kuori hienoksi.
3. Sekoita mansikat, limen kuori ja sokeri. Mausta limemehulla. Anna vetäytyä hetki aromien tasaamiseksi.
4. Kokoa jogurtti, granola ja limemarinoidut marjat kerroksittain lasihin. Koristele mansikkapaloilla ja mahdollisesti sitruunamelissalla. Tarjoile!





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

# Keittiön hehku

**S**elailin lapsena toistuvasti paksua keittokirjaa, jossa oli isoja värikuvia. Reseptiikka sisälsi 1970-luvun tapaan massiivisia hyytelöitä, säily-keherneillä koristeltuja patee-lankkuja ja banaaneja. Todella paljon banaaneja.

Suurin osa ruokalajeista epäilytti siskon-makkarakeittoon mieltynyttä makuani.

Kuvia katsellessani leikin olevani ilkeä orpokodin johtaja, joka pakottaa lapset syömään hytkyvää aladobia ja anjovis-banaani-leipiä. Orpolapsia esittäneet pikkuveljeni kierivät lattialla inhosta, kun ilmoitin, mitä heidän annoksensa tulisivat sisältämään.

Oman kokkaamiseni aloitin alan perusteoksesta, yläasteen köksänkirjasta (ankea kuvitus ja valistuksellisia valheita, kuten että

puolukka on ”paljon maistuvampi välipala kuin turhaa makeaa sisältävä jäätelö tai suklaapatukka”, aivan kuin yksikään lapsi olisi koskaan uskonut tällaiseen soopaan).

Kokkaan edelleen kirjoista. Noudatan ammattilaisten kirjoittamia ohjeita, ja käyn ikuista linjariitaa mieheni kanssa, joka heittää pataan kaikkea sekaisin luottaen siihen, että keittiön jumalat hoitavat loput.

Joitain keittokirjoja lueskelen vain huvikseni. On hauska tietää, miten huippukeittiöt valmistavat nestemäisiä oliiveja tai vadelmakorallia, vähän samaan tapaan kuin joku tutkii vaikkapa koiransa sukupuuta tai purjeveneiden kunnostusoppaita.

Yksi kirja on kuitenkin ylitse muiden: **Bill Bufordin** Keittiön hehku. Se ei oikeastaan ole keittokirja ollenkaan, vaan eräänlainen arkeologinen tutkimus keittotaidon alkujuu-

rista. Buford aloittaa tutkimuksensa new-yorkilaisesta huippukeittiöstä, mutta päätyy Italiaan Dantea loputtomiin siteeraavan lihakauppiaan ja muiden häkellyttävien ruokakuvaelmien keskelle.

Bufordin teksti avaa näkymän keittotaidon syvimpään olemukseen: vaikka maailma muuttuu, suola nostaa makuja ja sokeri taittaa happamuutta vuosituhannesta toiseen. Taikinaan uppoava käsi on osa yksilöä paljon suurempaa tarinaa, keittiön loputonta hehku.

*Mieheni heittää  
pataan kaikkea  
luottaen, että  
keittiön jumalat  
hoitavat loput.*





KOONNUT TIINA VALKONEN JA IIRIS VON KNORRING  
RUOAT TAINA SALOVAARA, TIINA VALKONEN JA KATI POHJA KUVA TUOMAS KOLEHMAINEN

# Riehaannu TALVESTA

Ota kaikki irti helmikuusta! Anna aikaa ystäville  
ja nauti pulkkamäen jälkeen herkkupannarista.  
Poimi kaikki parhaat ideat talvipäivään.



Tarjoo hedelmillä ja kauralla rikastettu pannari marjojen ja pähkinöiden kera. Paksu jogurtti on kermää kevyempi vaihtoehto.

Katso  
pikkaisen paremman  
pannarin resepti  
Ruoka-  
liitteestä.





## Vietä hauska hiihtoloma kotona

Hiihtolomalla ei tarvitse lähteä reissuun, sillä kotona voi keksiä paljon kivaa tekemistä. Katso viisi vinkkiä!

### 1 TEE ENSIN TOIVELISTA:

Jokainen perheenjäsen saa kirjoittaa listalle muutaman toiveen hiihtolomapuuhaksi. Jokaisen toiveista täytetään yksi. Sääntönä toiveille voi olla, että ne voi toteuttaa vaikka siltä istumalta ja että ne maksavat korkeintaan sovittun summan. Toive voi olla vaikka se, että pidetään leffailta kotona.

### 2 HARRASTA JOKA PÄIVÄ

eri liikuntalajia. Esimerkiksi maanantaina uintia uimahallissa, tiistaina kävelylenkki metsässä, keskiviikkona luistelua, torstaina pulkkailua ja perjantaina kotidisco.

**3 KARTOITA, MISSÄ** on ilmaisia yleisövuoroja. Hiihtoloman aikana kaupungit järjestävät usein esimerkiksi ilmaisia yleisöluisteluja ja monenlaista puuhaa tai leirejä koululaisille.

### 4 PIDÄ PELITURNAUS.

Valitkaa muutama lautapeli niin, että jokaisella perheenjäsenellä on mahdollisuus pärjätä niissä. Pelatkaa jokaista peliä yksi kierros ja lopuksi laskekaa pisteet.

**5 LÄHDE BUSSILLA** tai junalla toiseen kaupunkiin ja leiki turistia: tutustukaa nähtävyyksiin ja käykää paikallisissa kaupoissa ja kahviloissa. Kulkekaa kartta kädessä ja suhtautukaa paikkaan uteliaasti.

## Kuurankukkasia

*Jos lunta ei ole, koristele ikkuna lumihiuksilla. Ne on helppo askarrella esimerkiksi neliönmallisista paperiservieteistä. Taittele servietti muutamaan kertaan ja leikkaa erilaisia kuvioita. Kun poistat servietistä yhden kerroksen, saat kauniin läpikuultavia hiutaleita.*

## Kylmästä lämpimään



### VEGAANIN UNELMAKAAKAO

Lämmitä mukillinen kaurajuomaa. Lisää ruokalusikallinen raaka-kaakaojauhetta ja makeuta vaahterasiirapilla. Lusikoi päälle vaahdotettua kauravainlijakastiketta. Viimeistele kaakaonibseillä.

### SUKLAANYSTÄVÄN HERKKUKAAKAO

Rouhi lasiin pari palaa tummaa suklaata. Lisää teelusikallinen kaakaojauhetta ja halutessasi ripaus sokeria. Kuumenna mukillinen maitoa, kaada suklaan päälle ja sekoita tasaiseksi. Viimeistele kermavaahdolla ja kuivatuilla karpaloilla tai rusinoilla.



## Näin me syömme hernerokkaa

Kinkulla vai kasvisversiona? Entä turaus sinappia? Yhteishyvän lukijat kertoivat, miten he valmistavat ja syövät hernekeiton. Näin enemmistö vastasi.

### PARAS HERNEKEITTO ON

☒ itse tehty ☐ valmis purkista

### KEITTOON KUULUU

sipuli ☒ sinappi

### KERMAA KEITTOON?

☒ kyllä ☐ ei

### KEITTO MAISTUU PARHAIMMALTA

☒ savupotkan kanssa ☐ kasvisversiona

### HERNEKEITTO SYÖDÄÄN

☒ torstaisin ☐ milloin vain

### PANNARIN PÄÄLLE

☒ hilloa ☐ sokeria

73 %

laittaa sinappia hernekeittoon.

22 %

pitää eniten purkkihernarista.

### RAKKAALLA KEITOLLA ON MONTA NIMEÄ:

Hernari, rokka, pörinäkeitto, pierusoppa, ärtsäri, hernerokka, papusoppa, prutkusoppa, hernis, hernuri, papari, hernesrokka, arkirokka, paukkusoppa, pärinäpuuro, hertsoppa, panoskeitto, herkkari.

Katso

vegaanisen  
hernekeiton  
ohje Ruoka-  
liitteestä.

Vastaukset ovat  
kyselystä,  
joka tehtiin  
yhteishyvä.fi:ssä.  
Siihen vastasi  
7 662 ihmistä.



## Ulkoilijan herkuimmat eväsleivät



### AVOKADO-FETA-KOLMIOT

Soseuta pari avokadoa ja desi fetajuustokuutioita. Mausta limemehulla. Paahda kokojyväleipäviipaleita, lusikoi leiville avokadotahnaa, lisää salaattia, kurkkusuikaleita ja paahdettuja pähkinöitä tai siemeniä. Leikkaa kolmioiksi.



### KANA-PORKKANASÄNKKÄRI

Sipaise vaalealle leivälle sulate- tai tuorejuustoa. Kokoa leivän päälle reilusti kypsää broileria, suikaloitua porkkanaa, rucolaa tai muita yrttejä. Paina toinen leipäviipale kanneksi päälle.



### TONNIKALA-WASABILEIPÄ

Sekoita purkillinen tonnikalaa ja pakettillinen maustamatonta tuorejuustoa. Mausta wasabilla. Paahda ruisleipä- tai saaristolaisleipäviipaleita. Kokoa leivät lusikoimalla väliin tonnikalatahnaa, salaattia ja reilusti rapeita kasviksia.

KUVAT ANNA HUOVINEN, JUHA SALMINEN JA ISTOCKPHOTO

## Pulkkamäen kuningas

Kuka liukuu pisimmälle?  
Mäkikisa on parasta välineurheilua!

Kissakuviainen lumiliukuri on klassikko. Siinä on mainio liuku ja pakkasen kesto. Pohjassa olevat ohjurit vakauttavat suuntaa. 33 cm, 1,70 e, Plastex.

Stiga Snow Rocket 85 Twintale vastaa hurjapään toiveisiin, sillä kovalla ja tasaisella lumella se kiihtyy huimaan vauhtiin. 19,95 e, Stiga.

Tukevalla ahkiolla pääsee mukavaan vauhtiin mäessä ja lisäksi sillä voi kuljettaa tarpeet pulkkapäivän talvipiknikille. 9,99 e, Plastex.


Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



**Neulo itse beanie-pipo**  
*Muhkean pehmeä "mummopipo" on nyt supertrendikäs. Novitan Yhteishyvälle suunnittelemalla ohjeella ja langoilla neulot sellaisen itse. Katso ohje: yhteishyvä.fi.*

Langat Prismat.





Sekoita pizzan kaveriksi raikas shandy: kaada lasiin puolet lager-olutta ja puolet inkivääriolutta (ginger ale) tai sitruunalimua.

Päällystä paistettu kasvispizza graavi-lohviipaleilla, rucolalla ja sitruunaviipaleilla. Viimeistele tummalla balsamikastikkeella.

Kasaa paistetun kasvis- tai juustopizzan päälle paprikalla maustettuja, paahdettuja kikherneitä, aurinkokuivattua tomaattia, oliiveja ja lempiyrtejäsi.

## Paremmaksi päällystetty

Valmispizza on helppo hiihtolomaruoka.

Tuunaa se terveellisemmäksi ja ruokaisemmaksi kasaamalla päälle graavilohta, kasviksia ja -yrtejä.



## Mistä lisää rakkautta?

Psykoterapeutti Maaret Kallio vastaa.

### Miten saa lisää rakkautta elämään?

Aitojen ihmissuhteiden äärellä ollaan hyvin vähän. Tuhat Facebook-kaveria ovat onnellisuuden kannalta yksi lysti, yksi tai kaksi aitoa ystävää lisää sitä valtavasti. Jos haluat hyviä ihmissuhteita, katso, vietkö itse asioita siihen suuntaan, että toive voi toteutua. Liian usein odotamme muiden toimivan.

### Miten voi lisätä ystävyyttä ympärilleen?

Olemalla kiinnostunut toisesta. Kaikki kaipaavat tulla kuulluiksi ja nähdyiksi. Kysymykset ovat hunajaa mielelle. Pitää malttaa antaa toiselle tilaa eikä vain tuutata omaa tarinaansa.

### Mikä on tyypillisin virhe, jonka läheisyyttä tavoitteleva tekee?

Keskitymme liiaksi siihen, olemmeko täydellisiä. Ei täydellisyys kiinnosta vaan inhimillisyys. Ihmissuhteisiin saa mennä virheineen ja suhteisiin kuuluu myös ruttaisuus.

### Onko kumppanin etsiminen Tinderistä ja netistä pinnallista?

Aina kumppania on etsitty jostain. Olennaista on, ettei vetäydy omiin oloihinsa ja että tekee omasta elämästään hyvää. Ei kannata ripustautua siihen, että vain parisuhde toisi onnen.

### Kiireen keskellä ei ehdi viettää aikaa läheisten kanssa. Mikä neuvoksi?

Ota kalenteri käteen ja mieti, mikä on tärkeää. Pienten lasten kanssa kodin ulkopuolisille ihmissuhteille ei aina ole aikaa, ja joku valittaa, että harrastusrumba estää tapaamasta ystäviä. Kaikkea ei kuitenkaan voi saada. Valitsematta jättäminenkin on valinta.

Maaret Kalliota ilmestyi tammi-kuussa Lujasti lempeä – Mielen työkirja (WSOY 2018). Saatavilla Prismoista.



## Appelsiini päivässä pitää flunssan loitolla

**1** Jos appelsiinin syöminen jää kuorimisesta kiinni, lohko se kuoriin ja syö suoraan lohkoista.

**2** Helppo flunssankarkottaja: purista yhden appelsiinin ja yhden sitruunan mehu, lisää lusikallinen hunajaa ja nauti.

**3** Tee aamiaiseksi vitamiinivispi: mausta vispi-puuro soseutetulla appelsiinilla ja kuori-raasteella. Katso ohje: yhteishyvä.fi/reseptit.

**4** Herkkupäivänä kuori ja lohko appelsiini ja dippaa lohkojen toinen pää sulatettuun tummaan suklaaseen ja

pähkinärouheeseen. Anna kovettua hetki ja syö hyvällä omatunnona.

**5** Pakasta appelsiini- ja banaanikuutioita yön yli. Surauta kuutiot tehosekoittimessa jogurtin kanssa smoot-hieksi. Lisää halutessasi inkivääriraastetta ja leseitä.



KUVAT ISTOCKPHOTO JA NINNA LINDSTRÖM

**14.2.**  
**ystävän-**  
**päivä**

Lähetä ystävälle karkkikukka-video! Löydät sen Yhteishyvän Facebook-sivuilta tai osoitteesta yhteishyvä.fi.

**Ilahduta ystävää karkkikukalla**  
*Pane pieni lasi isomman sisään.  
Täytä lasien väli ystävän lempikarkeilla.  
Kaada sisempään lasiin vettä. Leikkaa tulppaanit tai muut leikkokukat sopivan pituisiksi ja asettele maljakkoon.*



# ROUHEASTI MAISTUVAA SUKLAATA TALVEEN!

UUTUUS!



UUTUUS!



## Mmm...Marabou





Hilloa vai manteli-  
massaa? Vältä väittely  
ja anna jokaisen  
herkkusuun kasata  
oma pullansa.

# Laskiaisen PARAS PULLA

Itse tehty laskiaispulla vie jalat alta. Uudista  
klassikko koristeilla ja veikeillä täytteillä  
tai mausta taikina uudella tapaa.

TEKSTI TAINA TELLMAN KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN KUVASJÄRJESTELYT KAISA JOUHKI



## NÄIN TEET TÄYDELLISET LASKIAISPULLAT

**1.** Lämmitä 5 desiä maitoa kädenlämpöiseksi. Liuota joukkoon 50 g hiivaa, 2 dl sokeria, 1 rkl kardemummaa ja 1 tl suolaa. Lisää muna. Alusta 15–16 dl vehnä-jauhoja taikinaan vähitellen. Lisää 150 g pehmeää margariinia.

1



**2.** Peitä taikinakulho liinalla ja anna kohota lämpimässä, vedottomassa paikassa noin 40 minuuttia. Älä kiirehdi! Rauhasa kohonnut taikina takaa kuohkeat pullat.

2



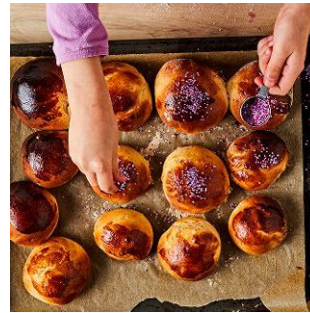
**3.** Jaa taikina 24 osaan ja pyöritä jauhotetulla alustalla pyöreiksi pulliksi. Pyöritä pullaa kämmenkupissa ja paina samalla kevyesti pöytää vasten. Laita pullat leivinpaperin päälle pellille ja kohota liinan alla 15 minuuttia.

3



4

**4.** Kuumenna uuni 225 asteeseen. Voitele pullat kananmunalla. Ripauta pinnalle rae-sokeria, mikäli haluat perinteisen koristelun (uudet koristeet kohdassa 5). Paista 10–12 minuuttia, kunnes pullissa on kullanuskea pinta.



5

**5.** Koristele pullat halutessasi: Sivele kuumat pullat sulalla margariinilla. Ripota päälle nonparelleja tai pyöräytä pulla (erikois)hienossa sokerissa.

6

**6.** Leikkaa jäähtyneistä pullista hattu. Sipaise pullien pohjalle vadelmahilloa tai viipale mantelimassaa. Lusikoi tai pursota päälle kermavaahtoa. Aseta pullien päälle hatut ja herkuttele.



### 3 x laskiaisen makuvinke



#### RAIKKAAT SITRUUNA-MASCARPONEPULLAT

Sekoita 1 osa sitruunatahnaa ja 3 osaa mascarponejuustoa. Lusikoi pullan väliin.

#### HERKKUSUUN NUTELLA-KANELIPULLAT

Sipaise pullan väliin lusikallinen Nutellaa ja mausta kermavaahto ripauksella kanelia.



#### KULTAISET VANILJA-SAHRAMIPULLAT

Lisää maitoon yhden vaniljatangon siemenet ja puoli pussia (0,25 g) sahramia.



### HYVÄN PULLAN SALAT

- Ota raaka-aineet pari tuntia aikaisemmin huoneenlämpöön, jotta kylmyys ei hidasta hiivan toimintaa.
- Käytä puolikarkeita- tai erikoisvehnäjauhoja. Näistä muodostuu alustaessa paras sitko.
- Lisää jauhoja vähitellen, alusta eli vaivaa sitko taikinaan, kunnes se irtaoo kulhon reunoilta. Näin pullat pysyvät pyöreinä ja rakenne ilmavana.
- Tee mieluummin pehmeämpi taikina kuin liian kova. Jauhoja voi lisätä vielä leivinalustalla.
- Kohota taikina lämpimässä paikassa, esimerkiksi liedien vieressä. Voit myös nostaa kulhon lämpimällä vedellä täytettyyn tiskialtaaseen.
- Valmista gluteenittomat pullat käyttämällä 7 dl gluteenitonta jauhoseosta, 2 dl riisijauhoja ja 2 tl psylliumia. Lisää psyllium hiivan, suolan ja sokerin kanssa kädenlämpöiseen maitoon. Alusta normaalisti. Leivo pullat heti ja kohota vain kerran.



## 2 KULTAISEN KATKERA ALE, IPA

Trendikäs ipa eli Indian pale ale on voimakkaasti humaloitu, rehellisen katkera oluttyyppi. Se sopii pihvin ja kermanaisen kastikkeen kaveriksi. Runsaat katkerot leikkaavat ruoan rasvaisuutta. Pippuriset ja tuliset maut eivät sovi ipalle, sillä ne riitelevät katkeroiden kanssa. Kokeile muodikasta olutcocktailia: keitä 2 osaa omenamehua ja 1 osa sokeria siirapiksi, mausta vaniljalla ja kanelilla ja pidennä ipalla.

## 1 MAKEAN PAAHTEINEN TUMMA LAGER

Tumma lagerin paahtainen aromi saa tasapainoa makean leipäisestä maltaasta. Kohtuullisesti humaloitu-olut on mainio juoma paistetulle kanalle. Ruoka voi olla tulistakin, sillä juoman makeus hillitsee potkua. Lisää tummaa lageria myös lihakastikkeisiin.

# Oluen YSTÄVÄT

Olut sopii ruokajuomaksi lähes kaikkien ruokien kanssa. Jokaisella oluella on kuitenkin luonteensa.

TEKSTI LAURA KAAPRO KUVA PÄIVI RISTELL  
Kuvausjärjestelyt KAISA JOUHKI

Jutun asiantuntija: Certified Cicerone ja Olut-akatemian perustaja Sampo Järvi. Uuden alkoholilain myötä päivittäistavarakaupassa myydään korkeintaan 5,5 prosentin vahvuisia alkoholijuomia, eikä niiden valmistustapaa rajoiteta.



## Oluella sävytetty nyhtöpossu

Mausta noin kilo possun kassleria ruokalusikallilla kärkeää merisuolaa ja kahdella ruokalusikallilla tummaa sokeria. Hauduta folion alla 150-asteisessa uunissa noin 4 tuntia. Revi nyhtölihaksi. Keitä 5 desiä tummaa lageria kattilassa, kunnes jäljellä on desi siirappimaista seosta. Sekoita lihaan. Paista uunissa peittämättä puoli tuntia ja nauti tortillan täytteenä.

## Pannukalaa ja vehnäolutsipulia

Leikkaa 4–5 sipulia renkaiksi ja paista pannulla öljyssä, kunnes sipulit saavat väriä. Lisää 2 desiä vehnäolutta ja hauduta sipulit pehmeiksi. Mausta suolalla pippurilla. Paista jokaiselle ruokailijalle pannulla pala kalaa. Tarjoa perunamuusin kera.



### 3 PIRISTÄVÄN VAALEA VEHNÄOLUT

Vehnäolut on parhaimmillaan kesäpäivänä tai silloin, kun toivoisi kesää. Raikas, vaalean hedelmäinen ja hapokas olut sammuttaa janon tehokkaasti. Juoman ainekset ovat samat kuin vehnäleivässä – eipä ihme, että se maistuu ruoan kuin ruoan kanssa. Vehnäoluesta löytyy hiven mausteisuuttakin, kuten pippuria ja korianteria. Siksi se sointuu myös itämaisten ruokien juomaksi.



### 4 KUKKAISAN HUMALOITU PILS

Lageria vahvemmin humaloitu pils on kullankeltainen, kukkainen ja virkistävä olut. Luonteikas pils sopii lihapadan liemeen: korvaa sillä neste osittain tai kokonaan. Käytä myös tomaattisen kalapadan nesteinä.



### 5 KEVYEN VIRKISTÄVÄ VAALEA LAGER

Vaalea lager on raikas ja miehisti humaloitu olut, joka sopii moneen ruokaan korvaamaan nesteen osittain tai kokonaan. Kun sitä hauduttaa kauan, neste haihtuu, mutta katkerot eivät. Kokeile lageria pataleipään, sämpylöihin ja lettutaikinaan, keittoihin sekä uunissa haudutettaviin ruokiin. Se sopii juomaksi erityisen hyvin salaateille ja meksikolaisille ruoille.

### 6 PAAHTEISEN SUKLAINEN STOUT

Stoutit leikkitelevät paahteisilla maltaan ja suklaan aromeilla, vaikkakin yleismaku on useimmiten kuiva. Hauduta stoutissa lammaspata, leivo siitä mehevä suklaakakku tai lorauta olutta säväykseksi liha- tai kermakasfikkeeseen.



### Stout-suklaakakku

Sulata 200 grammaa voita ja 200 grammaa suklaata, lisää 2 desiä sokeria, 4 munaa, 2 desiä stout-olutta, 1 ½ desiä vehnäjauhoa ja ½ desiä kaakaojauhetta. Kaada kakkuvuokaan ja paista 180-asteissa uunissa puolisen tuntia. Anna tekeytyä seuraavaan päivään. Höystä makeutella, pehmeällä kermavaahdolla.

TARKAT  
RESEPTIT:  
YHTEISHYVÄ.FI/  
RESEPTIT



# Riisi on monikäyttöistä.

Kokeile tehdä herkullinen salaatti!



30 min.

## Riisi & Kvinoa salaatti granaattiomenalla, avokadolla ja limellä

|   |                        |                    |
|---|------------------------|--------------------|
| <u>4:lle hengelle:</u>                  | 1 granaattiomena       | 2 tl oliiviöljyä   |
| 250g riisiä, esimerkiksi Riisi & Kvinoa | 1 paprika              | 1 lime             |
| 2 porkkanaa                             | 1 pieni purkki maissia | suolaa ja pippuria |
| 1 suuri avokado                         | 100g pakasteherneitä   |                    |

Keitä Uncle Ben's® riisiä paketin ohjeen mukaisesti. Anna riisin jäähtyä huoneenlämpöiseksi.

Kuori porkkanat ja pilko ne sekä avocado ja paprika pieniksi palasiksi. Pilko persilja pieneksi silpuksi. Ota granaattiomenasta siemenet talteen.

Tee salaattikastike kahdesta teelusikallisesta oliiviöljystä ja yhdestä limen mehusta. Mausta kastike suolalla ja pippurilla.

Ota jäähtynyt riisi (2 keitinpussia), kasvikset ja kastike ja sekoita keskenään. Tarjoile sellaisenaan tai kanan lisukkeena.



Uncle Ben's® korkealaatuista riisiä on saatavilla montaa eri laatua - Jasmin, Basmati, Pitkäjyväinen ja Täysjyvä.

Uncle Ben's® on tunnettu korkeasta laadusta ja valmistuu vain 10 minuutissa.

Uncle Ben's® - Hyvän aterian alku.





Ruoan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.



#### KUIN ITSE PYYDETTY

Saimaan Tuore on ympäristöstä-  
tävällisesti Suomessa kasva-  
tettu kirjolohi. Hyviä rasvoja  
sisältävä kala päättyy pakettiin  
tunnissa pyytämisestä.



#### PROTEIINIPOMMI

Leijoksen gluteenittomat  
päärynä-, vanilja- ja mansikka-  
proteiinivanukkaat säilyvät  
lämpimässä, mutta maistuvat  
parhaalta viileänä. Pakkauksessa  
on mukana lusikka.

#### AASIALAINEN TWISTI

Touch of Taste  
-fondit antavat  
aasialaista ma-  
kua. Green &  
Freshissä maistu-  
vat limetti, kori-  
anteri ja sitruuna,  
Red & Hotissa  
inkivääri, chili  
ja valkosipuli.  
Sopivat myös  
vegaaneille.



#### URHEILIJAN VÄLIPALA

Protein Dream Milk Chocolate  
-patukka sopii harjoituksesta  
palautumiseen. Patukka sisältää  
maitosuklaata, crispin paloja sekä  
heraisolaattia. Yhdessä palassa on  
kolme grammaa proteiinia.



## Hyviä valintoja



#### MUUTAMAN MINUUTIN VEGEPULLASOOSI

Paista Gold & Greenin Monday-nyhtökaurapyöräykät  
öljytilkassa. Lisää purkki Kotimaista Kaura ruoka-  
kasvirasvasekoitetta. Keitä muutama minuutti.  
Mausta limetin mehulla, chilillä, pippurirouheella ja  
1–2 teelusikallista soijakastiketta. Voit korvata  
soijakastikkeen aasialaisella fondilla. Tarjoa nuude-  
lien ja kasvien kanssa. Koristele korianterisilpulla.



#### VÄHEMMÄN SOKERIA

Two Dads -pillimehuja ovat kehittäneet lääkärit  
ja yliopistotutkijat. Mehuissa on kolmannes  
vähemmän sokeria kuin vastaavissa tuotteissa  
ja vain luontaisia aromeja ja värejä.



#### ROUSKUVA KAURAGRANOLA

Myllärin Omenatarhan granola  
sekoitetaan kotimaisesta kaurasta,  
siemenistä ja omenasta. Maus-  
teena on kanelia. Granolassa ei ole  
lisättyä sokeria ja sen kuitupitoi-  
suus on 18 prosenttia.



#### KAURAIKA JUOMA

Valion Oddlygood-  
kaurajuoma val-  
mistetaan koti-  
maisesta viljasta.  
Käytä smoot-  
hieen, ruoan-  
valmistukseen  
tai kahviin.



#### KEHO KIITTÄÄ

Nauti voimaruoka Kaurapro mus-  
tikka jogurtissa, puurossa tai  
smoothieissa. Proteiini edistää  
lihassmassan ja luuston säilymistä.  
Makeutettu steviolalla.





**UUTUUS**

**HERKULLINEN  
välipalapatukka,  
jossa maitoisaa  
täytettä**

**Välipalaherkku  
RAPEALLA  
tummasuklaa-  
kuorrutteella**



**Viileät välipalapatukka-uutuudet  
löydät kauppasi kylmäkaapista!**





**SAAKO MAISTAA TAIKINAA?**

Kaavin irrottaa kulhosta viimeisetkin taikinanrippeet paremmin suihin. 1,95 e.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING

# Pienet kädet keittiössä

Kun lasten kanssa leivotaan ja kokataan, iloisen väriset välineet ovat kaiken a ja o.



**KOHTA KUPLII**

Pieni kasari on näppärä väline pikkukokin keitoksiin. 1,2 l. Useita värejä. 6,95 e.



**OSAAN JO PILKKOA**

Hauskalla leikkuulaudalla on kiva opetella! Kaksipuolinen leikkuulauta kahdella eri kuviolla, 3,95 e, House. Pieni leikkuulauta, 2,95 e.



**TULE HYVÄ KAKKU**

Leivontavuokien ei tarvitse olla tylsän värisiä. Leipä-, muffinssi-, irtopohja- tai kakkuvuoka. 4,95 e / kpl.

**TARKKANA KUIN PORKKANA**

Leivonnassa on tärkeää mitata määrät tarkasti mittalusikalla. 6 kpl:n setti. 1,90 e.



**KUKA KATTAÄ PÖYDÄN?**

Sinisestä Rannalla-kulhosta murene maistuvat paremmilta kuin tylsän valkoisesta. 0,6 l, 2,95 e. Lautanen, halk. 26,5 cm. 2,50 e, House.

KUVAT ISTOCKPHOTO JA VALMISTAJAT



# ”Joskus ohimennen höpöttelen possuille”

Antibiootitonta lihaa tuottavan Sikasuoran emakkosikalaa vetävä Anni Lahti panostaa eläinten terveyteen. Nimiä hän ei possuille anna.

TEKSTI ANU KYLVÉN KUVAT MARJAANA MALKAMÄKI

**P**aappani perusti tilan 1950-luvulla. Sikoja täällä on kasvatettu 1960-luvulta asti. Teininä ajattelin, etten taatusti jatka sukutilaa, ja lähdin opiskelemaan vaateusalaan.

Parissa vuodessa tajusin, että lihakarjan kasvatusta kiinnostaa enemmän kuin vaateompelu. Kutkutti kokeilla, kuinka saan homman tilalla toimimaan.

Eihän maatalous Suomessa helppoa ole, mutta tuskin vaateusala olisi ollut yhtään helpompi vaihtoehto.

Jatkamme tilanpitoa yhdessä veljeni **Jaakon** kanssa. Minä vastaan porsaita tuottavasta emakkosikalasta, Jaakko pyörittää lihasikalaa viiden minuutin ajomatkan päässä.

Viime vuosina suomalaiset lihantuottajat ovat olleet aika tiukilla. Mekin pyysymme juuri ja juuri pinnalla. Viime syksynä ensimmäiset pakkaset tulivat, kun meillä oli vielä sata hehtaaria rehuviljaa puimatta.

## SIAT SYÖVÄT OMAN TILAN VILJAA

Tuotamme antibiootitonta sianlihaa ja pyrimme pitämään sen laadun korkeana.

Kolme työntekijää seuraa eläinten vointia tarkasti, jotta lääkityksiä tarvittaisiin mahdollisimman harvoin. Karsinoiden

den pinnat ovat sileitä ja ruostumattomia, jotta bakteerit viihtyisivät niillä mahdollisimman huonosti.

Tiedämme tarkkaan, mitä siat syövät. Emakot, karjut ja possut ruokitaan lähinnä oman tilan viljalla.

Jos oma vilja ei jonain vuonna riitä, ostamme tutuilta lähiseudun tuottajilta lisää. Lisäksi siat saavat vähän läheisen rehutehtaan tiivisteitä ja kasviöljyä.

Jossakin muissa maissa antibiootteja käytetään melko tavallisiinkin bakteereihin tai vain kasvuparanteeksi. Silloin eläimelle voi tulla antibioottiresistenssi eivätkä lääkkeet enää tehoakaan, kun jokin vakavampi tauti iskee.

## OLEMME NE PERHETILALLISET

Suomalaista antibiootitonta lihaa arvostetaan ulkomailla. Meillä kasvatettua sianlihaa viedään jo muun muassa Kiinaan.

Olemme Atrian sopimustuottaja, ja Atrian ansiosta meidän sianlihaa myy-

→

*”Karsinoiden pinnat ovat sileitä, jotta bakteerit eivät viihtyisi niillä.”*





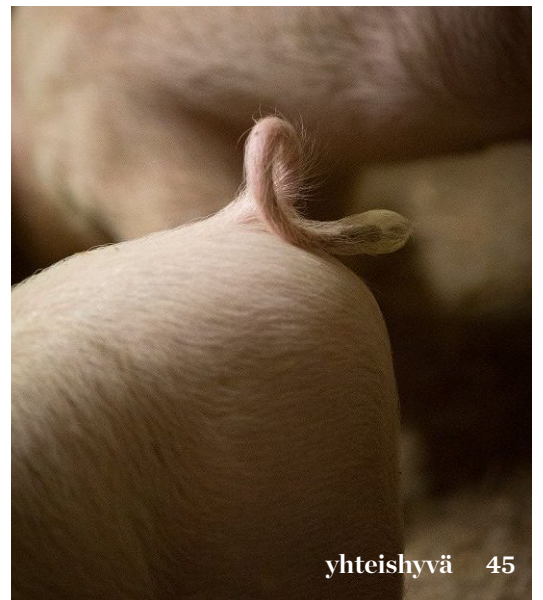
Anni Lahti vetää suvun perustamaa emakkosikaa Ilmajoella. Veli huolehtii lihasikalasta, joka sijaitsee lähistöllä.



Porsaat majailevat välikasvattamon karsinoissa.

Tilalla viljellään vehnää ja ohraa sikojen ruoaksi. Ne kuivataan omassa kuivurissa.

Onnistumiset ovat arkisia. Kun tuotanto rullaa tehokkaasti, Anni on tyytyväinen.

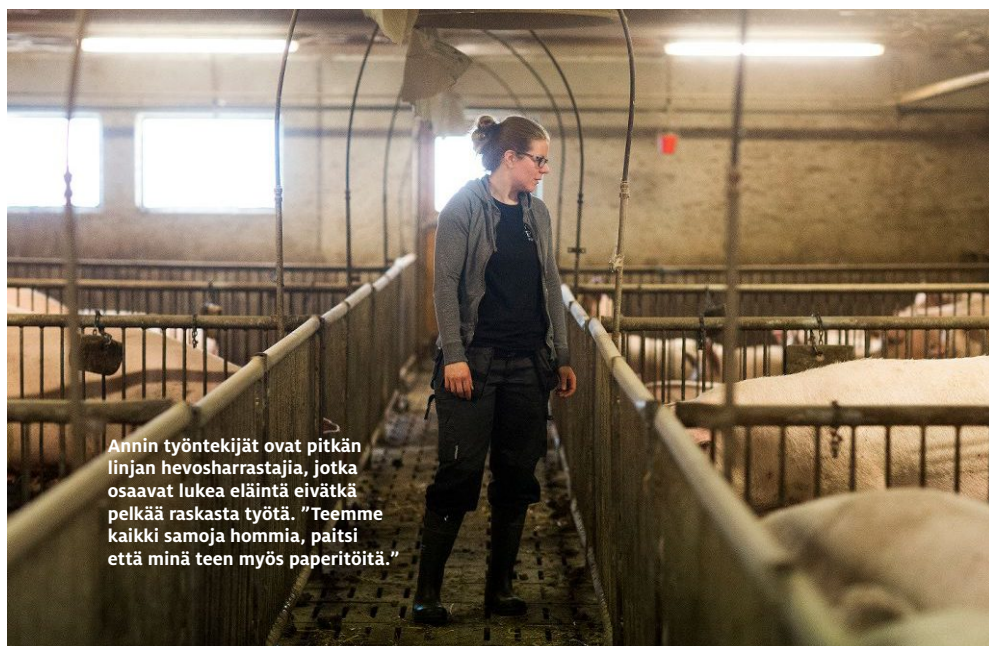




# ENEMMÄN MARJAA - VÄHEMMÄN SOKERIA



Valikoima vaihtelee  
myymälöittäin



Annin työntekijät ovat pitkän linjan hevosharrastajia, jotka osaavat lukea eläintä eivätkä pelkää raskasta työtä. "Teemme kaikki samoja hommia, paitsi että minä teen myös paperitoita."



## Sikasuora

### ILMAJOEN LÄPI

kulkee 70-luvulla rakennettu kantatie 67. Luotisuoran tien molemmin puolin on paljon sikaloita, joten paikalliset nimittävät tietä Sikasuoraksi. Siitä napattiin nimi yritykselle. Sikasuoran tuottamaa lihaa on Atrian Perhetilan possutuotteissa.

# 12 500

### PORSASTA VUODESSA

Sikasuoran emakkosikalasta porsaat lähtevät jatkokasvatukseen.

# 470

### EMAKKOA

Yksi terve emakko porsii jopa kuusi kertaa elämänsä aikana.

# 90

### KILOA

Yhdestä possusta saadaan 90 kiloa lihaa.

*"Pysähdyn  
fiilistelemään,  
että kaikkihan  
menee nappiin."*

dään muun muassa S-ryhmän kaupoissa. Tuntuu hyvältä nähdä tuotteita kaupassa. Työmme tulos on kaikkien ulottuvilla!

Hienoa, että nykyään useissa tuotteissa kerrotaan, miltä tilalta liha on. Me olemme ne perhetilalliset tuotteen takana, vaikka emme ole omin käsin paketoineet lopputulosta.

Tulen sikalaan aamuisin seitsemältä. Varmistan, että homma sujuu. Että työntekijät pystyvät tekemään työvaiheet silloin, kun ne on tehtävä. Että tekniikka toimii: ilmanvaihto, lämmitys, vesi ja ruokintatekniikka. Samat kuviot toistuvat päivittäin.

Hyödynämme uusinta tietoa. Sikalan rakenteen, ruokinnan ja ihmisten työn pitää osua nappiin, jotta saadaan terveitä porsaita. Karsinan täytyy olla puhdas ja makuualustan lämmin.

Porsimisen ajan yksi meistä seuraa, että possuilla ja emakolla on kaikki hyvin. Hän leikkaa napanuorat, antaa perunajauhoa ja kuivikkeita. Perunajauho tekee hyvää vatsalle, vaikka maito on tietysti pääravinto.

### POSSUT EIVÄT KAIPAA HELLITTELYÄ

Hetkittäin pysähdyn fiilistelemään, että kaikkihan menee ihan nappiin. Senhetki-



# Eläinten hyvinvoinnin vuoksi

Ryhmäpäällikkö Sari Ristaniemi SOK:lta kertoo, miksi S-kaupoissa myydään antibioottivapaata lihaa ja miksi se on tärkeää.

## Miksi S-kaupoissa halutaan myydä antibioottivapaata lihaa?

"Antibioottivapaa-merkityt sianlihatuotteet tuotetaan tiloilla, jotka noudattavat hyvinvointi- ja laatuja järjestelmiä. Tiloilla on tehty konkreettisia toimia eläinten hyvinvoinnin parantamiseksi ja antibioottien käytön vähentämiseksi. S-ryhmän tavoitteena on, että antibioottien käyttöä voitaisiin edelleen vähentää. Viime kesänä julkaisimme Ruoka-manifestin, joka linjaa siihen tähtäävät S-ryhmän toimenpiteet."

## Miksi tästä kannattaisi kiinnostua?

"Antibiooteille vastustus-kykyisten bakteerien leviämi-

nen on maailmanlaajuinen ongelma, joka liittyy antibioottien laajamittaiseen käyttöön eläintuotannossa. Antibioottivapaa-merkityt tuotteet tuovat lisäarvoa niille asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneita eläintuotannon vastuullisuudesta. Antibioottivapaasti kasvatetut eläimet eivät ole koko elämänsä aikana saaneet yhtäkään antibioottilääkehoitoa."

## Mitä antibioottivapaita lihoja S-ketjun kaupoista löytyy?

"Antibioottivapaa-merkityt Atrian perhetilan broilerituotteet tulivat myyntiin viime syksynä. Tänä keväänä myös Atrian perhetilan porsaanlihatuotteet sekä leivänpäälliset muuttuvat antibiooti-

tittomiksi. Lisäksi uutena tuotevalikoimiin tulee Tamminen Rotukarjan antibioottivapaasti kasvatettuja nautanlihatuotteita. Toimipaikkakohtaisen valikoiman voit tarkistaa Foodie-palvelusta."

## Miten puhdasta kotimainen liha yleensä on?

"Suomalaisessa eläintuotannossa antibiootteja käytetään jo nyt hyvin kohtuullisesti. Tarkka valvonta takaa sen, että myöskään tavanomaisesti tuotetun eläimen lihassa ei esiinny antibioottijäämiä. Lähtökohtaisesti liha on aina puhdasta ja turvallista, mutta tässä juu ei olekaan lihan puhtaus vaan se, että antibioottien käytön määrää kokonaisuudessaan voidaan vähentää."

nen rehuresepti toimii, tekniikka pelaa, emakot imettävät hyvin ja porsaas ovat terveitä. Se ilahduttaa.

Yritän tehdä työni mahdollisimman hyvin ja järjestää eläimille parhaat mahdolliset olot.

Siat ovat laumaeläimiä. Porsaista on toisilleen paljon seuraa, mutta eivät ne kaipaa ihmisen jatkuvaa hellittelyä. Kyllä minä silti joskus ohimennen höpöttelen possuille. Nimiä niille ei anneta – paitsi yksi vanha emakko on Käyränokka.

## LIIKA LOMA STRESSAISII

Elämäni pyörii paljolti tässä tilalla. Tykkään venyttää työpäivää ja keskittyä täysillä siihen, mitä teen. Minua ahdistaisi, jos työpäivä loppuisi neljältä ja pitäisi lähteä kotiin, vaikka jokin homma olisi kesken.

Loppukesästä aloimme seurustella

kauhajokelaisen Henrin kanssa, ja nyt asumme käytännössä yhdessä. Hänkin on sikatilallinen. Ymmärrämme toisen pitkät työpäivät.

Meillä syödään paljon sianlihaa, kanaa ja perunaa. Syynään tarkasti ruoan alkuperän ja syön 90-prosenttisesti kotimaassa tuotettua ruokaa.

Pannulla paistettu possunpihvi on parasta. Riittävän kuumalla pannulla siitä tulee mehevää mutta rapsakkaa.

Välillä pidän vapaata päivän tai kaksi. Silloin käyn katsomassa kavereita ja ajelemme vaikka Seinäjoelle. Viikon lomasta tulisi jo stressiä.

Jotkut maanviljelijät ovat aika yksin, mutta minulla on työntekijät ja näen perhettäni usein. Äiti ja isä auttavat paljon tilan töissä, vaikka ovat periaatteessa eläkkeellä. Perheen kesken tsemppaamme – vaikka välillä riitelemme. Tämä on elämäntapa." ■

# KEVÄÄN DORO MATKAPUHELIMET



Doro 8040

Helppokäyttöinen 4G älypuhelin. Suuret selkeät kuvakkeet ja teksti tekevät käytöstä helppoa. Fyysiset painikkeet asetuksia, aloitus sivua ja takaisin-toimintoa varten. Google Play:n kautta valtavasti lisää sovelluksia. Monipuoliset turvatoiminnot ja etäohjaus. Väri: musta. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



Doro 6031

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



Doro 1362

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. taskulamppu, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: musta. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



# Electroluxin tuotteilla puhdas koti Prismasta

## Electrolux UltraOne EUO93IW Markkinoiden paras puhdistuskyky

**AAAA** -energialuokitus

Erittäin hiljainen, vain 65 dB • Allergy Plus™ -suodatin puhdistaa poistoilman pienimmät hiukkaset • 5-portainen tehonsäätö • Monipuoliset suulakkeet • 12 metrin ulottuvuus.

**239€**



Electrolux  
SilentPerformer  
ESP73IW

**A+BAA**

**179€**

### Erittäin hyvä suodatuskyky

- Hiljainen äänitaso (70dB)
- Tehokas puhdistus • Tukeva teräksinen teleskooppiputki



Electrolux  
PowerForce  
EPF6ANIMAL

**ABAA**

**149€**

### Lemmikkieläinkotieihin

- Erikoissuulakkeet lemmikin karvojen puhdistukseen erilaisilta kodin pinnoilta • Kevyt käsittellä



Electrolux  
SilentPerformer  
Cyclonic  
ESPC7GREEN

**ACAA**

**149€**

### Ekologinen valinta

- Pussiton pölynimuri • Imurin osista 55% kierrätysmuovia • Nopea ja hygieeninen pölysäiliön tyhjennys



Ota oma  
smoothie  
mukaasi!

**34€<sub>90</sub>**

SportBlender  
ESB2500  
Kahdella  
pullolla



**49€<sub>90</sub>**

Elektroninen  
leivänpaahdin  
EAT7700  
7 paahtoastetta



**59€<sub>90</sub>**

Kahvinkeitin EKF7500  
Ajastin, kello ja auto-  
maattinen virrankatkaisu



**49€<sub>90</sub>**

Vedenkeitin EEWA7700  
Lämpötilan säätö 5 asteen  
tarkkuudella 40-100 °C,  
Lämpimänäpito (30 min)





## AKTIIVINEN LUISTELUHIHTÄJÄ

**1.** Ohuet Gore Windstopper -hihtokäsineet lämmittävät sopivasti. 29,95 e, Yoko. **2.** Equipe 8 Skate -luistelusukset Prolink-siteellä luistavat oivallisesti. 174–191 cm. 149 e, Salomon. **3.** Merinovillainen tuubihuivi ja pipo tuntuvat lämpimiltä myös hieman kosteina. Huivi 11,95 e ja pipo 19,95 e, House. **4.** Korkikahvaiset Rex Forte -hihtosauvat sopivat sekä luisteluun että perinteiseen. 130–170 cm. 29,95 e. **5.** Tuulta pitävän hihtopuvun takin sivut ovat joustavaa ja selkäosa hengittävää neulosta. Miesten takki on sininen. Myös mustana. 59,95 e, 2117 of Sweden. **6.** Tukevat Vitane 8 / Equipe 8 Skate Prolink -monot auttavat hallitsemaan luistelusuksea. Pikanaulitus ja säädettävä kantapään kiristys lisäävät käyttömukavuutta. Naisten ja miesten koot. 139 e, Salomon.

# Ladulle päin!

Hiihdatkö hankia hiljaksen vai nautitko hikisestä luistelusta? Oli miten oli, tästä löydät oikeat varusteet.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN  
JA IIRIS VON KNORRING  
KUVAT VALMISTAJAT

## PERINTEINEN SUNNUNTAIHIHTÄJÄ

**7.** Rec Omega -hihtosauvan rannehihnaa on helppo ja nopea säätää. 125–155 cm. 13,95 e, Rex. **8.** Aero 9 Skin -pitokarvasuksi Prolink-siteellä toimii kaikissa keleissä, mutta on parhaimmillaan kovalla ladulla. 182–206 cm. 179 e, Salomon. **9.** Neulospipon käännetyn reunan alla korvat eivät palele. 4,95 e, House. **10.** Toppasormikkaat pitävät sormet lämpiminä tauollakin. Naisten ja miesten koot. 9,95 e, House. **11.** SR Hiihtomonon lumisuoja estää lunta paakkuuntumasta nauhoihin. Miesten ja naisten koot. 44,95 e, Snowstorm. **12.** Start Easy -pikapito ja -pikaluisto säilyvät pitkään monikerrospulloissaan. 7,99 e / kpl, Start. **13.** Mark- ja Margaret-tekniset aluskerrastot pitävät ihon kuivana 24,95 e, Rukka.





# Kokeile Kapen maukasta reseptiä

 Lisää reseptejä MAGGI Suomi Facebookissa

## Kookoksella maustetut persimon-kana nuudelit

4 annosta

400g Broilerisuikeita

200g Täysjyvä nuudeleita

1 kpl Persimon

1 kpl Punasipuli

1 kpl Chili

2 dl Kookosmaitoa

1 kpl MAGGI Kanaliemikuutio

Korianteria ja limeä



Laita nuudelit kulhoon ja kaada kiehuva vettä päälle.  
Peitä kulho kelmulla ja anna tekeytyä noin 5 minuuttia.  
Wokkaa broilerisuikeet kuumalla pannulla ja lisää joukkoon hienonnettu punasipuli ja chili. Paista hetki ja lisää joukkoon kuutioitu persimon.  
Murena wokkiin Maggi Kanaliemikuutio ja kaada kookosmaito pannulle.  
Keitä hetki kokoon ja sekoita esikeitetyt nuudelit wokkiin. Lisää lopuksi lime-mehua makusi mukaan ja ripottele päälle hienonnettua korianteria.

Rakkaudesta  
hyvään makuun!

**Maggi**





#### SALIL EKA

Flex XT -fitnessjalkineiden ulkopohjan Flex-urat muotoutuvat jalan luonnollisen liikkeen mukaan. 49,95 e, Puma.

#### TANSSIASKELIN

Väljä ja tyylikäs Dance-treenipaite ei kiristele treenatessa. Koot 4XL:ään asti. 14,95 e, Danskin.



#### TÄNÄÄN ON TREENIPÄIVÄ

Terveen elämän treenipäiväkirjan avulla on helppo muistaa omat tavoitteet, syömiset ja liikkumiset. Samalla voit lukea motivoivia vinkkejä. Frances Prior-Reeves, 8,95 e, Gummerus.



#### HIKI PINTAAN

Ruched-treenipaite siirtää kosteut tehokkaasti pois iholta ja kuivuu nopeasti. Koot 4XL:ään asti. Myös pinkki. 14,95, Cheatah.



## Jumppa-kärpänen

TEKSTI ENNA KOIVUNEN  
JA IIRIS VON KNORRING

#### PELKÄÄ LIHASTA

Jumppapallolla harjoittelu kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja kehonhallintaa. Mukana pumppu. Halk. 65 cm, 9,99 e. Halk. 75 cm, 11,95 e, House.

Kivoissa vetimissä ja tehokkailla välineillä kevään kuntospurttin aloittaminen käy kepeämmin.



#### HÖRPPÄÄ VÄLILLÄ

Juomapullo on paras kaveri hikitreenissä. 0,75 l. Myös mustana. 2,99 e, Starter.



#### OMA HIEROJA

Highballer light hieroo trigger-pisteitä erityisesti selän ja niskan alueella vapauttaen jännityksiä ja arkuutta. 49,95 e, Highballer.

#### KESÄKUNTOA KOHTI

Floral-treenitrikoissa on raikkaan kukkuosin lisäksi napakka istuvuus ja paljon joustoa. Koot 3XL:ään asti. 19,95 e, Cheatah.



#### KIREYDET AUKI

Foamrulla on tehokas apuväline lihashuoltoon. 14 x 32,5 cm. 13,95 e, House.



Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



Varustaudu  
viimaa vastaan  
kerrospukeutumisella.  
Pue päälle karva-  
vuorinen tuulta  
ja kosteutta pitävä  
takki. Muodikkaimpia  
ovat nyt luonnon sävyt.

# LÄMMINTÄ YLLE

TYYLII JA TEKSTIT MIRKKA SIUSLUOTO MEIKKI JA HIUKSET PIIA HILTUNEN KUVAT VUOKKO SALO  
VAATTEET SOKOS HELSINKI

## LUMEN TAJU

Tuimiin pakkasiin pukeudutaan kerroksittain. Alimmaisena lämmin bambuviskoosista tehty aluskerrasto pitää ihon lämpimänä. Pue päälle pehmeä oloasu.

Aluspaita 19,95 e ja leggingsit 17,95 e, bambuviskoosia, Actuelle.  
Neule 39,95 e ja housut 39,95 e, Ringella Solo per Me. Kaulahuivi 24,99 e,  
Pieces. Pipa kašmirvillaa 89,95 e, Andiata. Sukat 16,95 e, Vogue.



## HIEKKA- LEIKKEJÄ

Makian toppatakin pinta hylkii kosteutta ja karva-  
vuori lämmittää. Keväällä  
ajankohtaiselta näyttää  
hiekanvärinen takki.

*Ruutupaita 34,99 e,  
Jack & Jones. Huppari  
139,90 e, Marc O'Polo.  
Housut 100 e, J.Lindeberg.  
Takki 189 e, Makia.*





## MEREN KUOHUT

Paksu kuvioneule on itse tehdyn oloinen. Kun materiaalissa on puolet villaa, se pitää lämpimänä. Farkuista muodikkaimmat ovat kevyesti kivipesty. Housut ovat keväällä suora- tai leveälahkeiset ja päättävät nilkkaan.

*Epun Kauluspaita 49,99 e, Esprit. Neule 199 e, Tiger of Sweden. Farkut 79 e, Makia. Sadun poolopaita 95 e ja mohairvillainen neuletakki 200 e, Filippa K. Housut 149 e, Peak Performance. Huivi 89 e, Henry Lloyd. Pipo 19,99 e, Pieces. Silmälasekhykset 299 e, Carolina Herrera / Silmäasema.*

### MALLIT

Muotijutun mallit ovat Yhteishyvän lukijoita. Joensuulainen kolmen lapsen äiti Satu Reijonen, 33, valmistuu pian sisustussuunnittelijaksi. "Hiihtolomalla lasketellemme, ulkoilemme ja teemme lumiukkoja", Satu kertoo.

Helsinkiläinen Eppu Vilpponen, 28, työskentelee palomiehenä ja on erikoistunut pelastus- sukeltamiseen. Jääkiekkoa ja laskettelua harrastava Eppu suuntaa talvilomalla Aasiaan.



## TERRAKOTTA- SOTURI

Yksi väri riittää, kun se on kiinnostava. Kylmiin sadekeleihin täydellinen takki on yhdistelmä teddykarvaista toppaa ja sadetakkia. Pinta pitää kosteuden loitolla.

*Pooloneule 249 e,  
Peak Performance.  
Takki 190 e,  
Didriksson.*

PUKEUDU PÄÄSTÄ VARPAISIIN  
SAMAAN SÄVYYN.



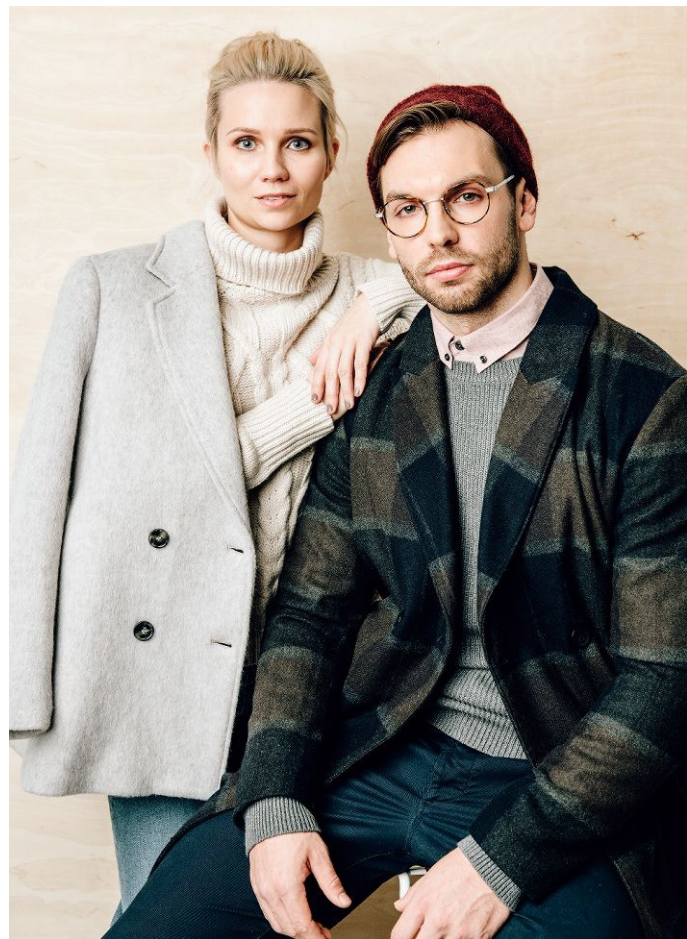
TYYLIVINKKI 1970-LUVULTA:  
PUE POOLO MEKON ALLE.

Tuotteet Sokos Helsinki. Silmälasit Silmäasema, lisätietoa silmaasema.fi.

## MAARUSKA

Tänä talvena poolopaita puetaan mekkojen seuraksi ihan kuin 1970-luvulla. Poolo myös lämmittää mukavasti mekon alla. Ruskean ja viininpunaisen väriyhdistelmä on uusi trendi.

Poolopaita 159 e, The Lab. Mekko 225 e ja neule-takki 145 e, Filippa K. Kaulahuivi 24,99 e, Pieces. Sukkahousut 17,95 e, Vogue. Sukat 11,95 e, Tommy Hilfiger. Nilkkurit 89,95 e, Esprit. Silmälasikehykset 219 e, Marimekko/Silmäasema.



## 50 HARMAAN SÄVYÄ

Siistimpi ilme talven rientoihin syntyy yhdistämällä villakangasta ja paksuja palmikkoneuleita. Epun takin klassinen kuosi muuttuu trendikkäämmäksi, kun takin alle pukee roosan paidan ja työntää pipon takaraivolle. Pyöreät lasit ovat sopivat sekä naisille että miehille. Luonnonvalkoinen ja harmaa ovat takuuvarmasti tyylikäs väripari. Sadun takin kaksirivinen napitus tuo mieleen kipparitakin, mutta väri päivittää klassikon.

Sadun neule 239 e, The Lab. Takki 445 e, Filippa K. Housut 169 e, Tiger of Sweden. Epun kauluspaita 119 e, Peak Performance. Neule 49,99 e, Esprit. Takki 179,99 e ja housut 34,99 e, Jack & Jones. Silmälasit 379 e, Saint Laurent / Silmäasema.



# UUSI VUOSI – UUSI, TERVEELLISEMPI ELÄMÄ!



## Maustamaton heraproteiini 650 g

Kotimainen kaseiiniton ja vähälaktoosinen heraproteiini.

**15,90** (19,90) 24,46/kg (30,62/kg)

## Suklaanmakuinen heraproteiini 650 g

Kotimainen kaseiiniton ja vähälaktoosinen heraproteiini. Maustettu aidolla kaakaolla ja steviolalla.

**18,30** (22,90) 28,15/kg (35,23/kg)

## Vaniljanmakuinen heraproteiini 650 g

Kotimainen kaseiiniton ja vähälaktoosinen heraproteiini. Maustettu aidolla vaniljalla ja steviolalla.

**21,20** (26,50) 32,62/kg (40,77/kg)



## Super Biotiini 90 tabl. / 29 g

Ihon, hiusten ja kynsien hyvinvoinnille.

**9,60** (12,-) 0,11/tabl. (0,13/tabl.)

## Super Sinkki 100 tabl. / 40 g

Mm. hormonitasapainolle ja vastustuskyvylle.

**8,70** (10,90) 0,09/tabl. (0,11/tabl.)

## Super AlfaLipoiini 120 tabl. / 50 g

Ikääntymistä vastaan.

**26,30** (32,90) 0,22/tabl. (0,27/tabl.)

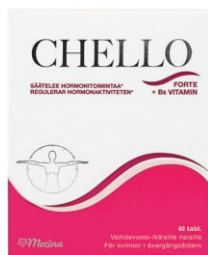


## Betavivo 15 x 23 g

Kaurasydämet alentamaan kolesterolia ja rajoittamaan verensokerin nousua aterian jälkeen.

**11,90** (14,90)

0,79/ps (0,99/ps)



## Chello Forte + B6 Vitamin

60 tabl. / 38 g

Puna-apilaa ja salviaa vaihdevuosien hyvinvointiin.

**23,95** (29,95)

0,40/tabl. (0,50/tabl.)



## Arthrobals plus

120 tabl. / 187,4 g

Nivelten hyvinvointiin.

**31,90** (39,90)

0,27/tabl. (0,33/tabl.)



## Omega7 eye 90 kaps. / 64 g

Erikoistyrniöljy silmien hyvinvointiin.

**30,80** (38,50)

0,34/kaps. (0,43/kaps.)

## Omega7 60 kaps. / 42 g

Limakalvojen hyvinvointiin.

**22,-** (27,50)

0,37/kaps. (0,46/kaps.)

## Omega7 150 kaps. / 105 g

Limakalvojen hyvinvointiin.

**47,60** (59,50)

0,32/kaps. (0,40/kaps.)



## A. Vogel Echinaforce 100 ml

Nuhakuumeen tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

**13,50** (16,90)

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



## Efamol 120 kaps. / 170 g

Efamol on vahva helokkiöljyvalmiste iholle ja hormonitoiminnan tueksi.

**25,50** (31,90)

0,21/kaps. (0,27/kaps.)



## Nokkos-Kalkki-Inkivääri +

Vihersimpukka 200 tabl. / 180 g

Luustolle ja lihaksille.

**14,30** (17,90)

0,07/tabl. (0,09/tabl.)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 26.12.2017–28.1.2018.

**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEDESTA



TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT MINNA KURJENLUOMA

# Kauneuspisteet kunnossa



**L**illehammerin olympialaisten vapaaohjelman **Mila Kajas-Virtanen** luisteli pastellisen persikanvärisessä puvussa, hiuksissaan saman sävyinen muodikas donitsi. Otsaa koristi huolellisesti muotoiltu heitto. 1990-luvulla huippuluistelijana hän ihastutti usein jäällä paitsi taidoillaan myös kauneudellaan.

Suomen Taitoluisteluliiton markkinointi- ja viestintäpäällikkönä nykyisin työskentelevä Mila aloitti taitoluistelun viisivuotiaana. Hän muistaa yhä ensimmäiset kilpailunsa.

”Olin seitsemän. Äiti oli laittanut minulle kauniin nutturan, mutta minä halusin muuttaa kampausta juuri ennen esiintymistä.”

Ystävällä oli saparot, jotka oli käherretty laineille. Mila halusi samanlaiset. Äidin ei auttanut muu kuin purkaa nuttura. Äidin onneksi Mila oli tyytyväinen sojottavaan lopputulokseen.

## SUORITUS RATKAISEE

Mila uskoo, että lajin pariin hakeutuvat ne, joita estetiikka kiinnostaa.

”Ulkoinen olemus on osa lajia, ja luistelijat kasvavat rooliinsa lapsesta asti. He omaksuvat jäällä roolin kuin näyttelijät.”

Luistelussa teini-iän muutosvaihekin eletään kriittisten katseiden alla.

”Oli aikoja, jolloin mietin ulkonäköä enemmän, mutta ongelma se ei koskaan ollut. En esimerkiksi joutunut pohtimaan painoani”, Mila kertoo.

**Mila Kajas-Virtanen** voitti taitoluistelurallaan neljä SM-kultaa ja menestyi myös kansainvälisesti. MM-kilpailuissa hänen paras sijoituksensa oli kymmenes ja olympialaisissa kahdestoista.



Aktiiviurallaan entinen huipputaitoluistelija Mila Kajas-Virtanen, 45, tottui siihen, että kilpailua edelsi aina laittautuminen. Pieni satsaus ulkonäköön voi piristää myös kuntourheilijaa.

Vaikka yleisön katse voi kiinnittyä ensin huoliteltuun ulkokuoreen, urheilijalle itselleen suoritus on aina pääosassa.

”Maailmani romahti aina hetkeksi, kun hyppyt eivät kulkeneet. *Bad hair dayllä* ei ollut koskaan sellaista vaikutusta.”

Taitoluistelu on esteettinen laji, jossa annetaan pisteitä myös taiteellisesta suorituksesta. Meikki, kampaussuoritus ja esiintymisasu ovat osa kokonaisuutta, vaikka tuomarit eivät niistä pisteitä annakaan. Meikillä voidaan tuoda luistelijan ilmeet paremmin esiin ja hyvin valittu esiintymisasu tukee suoritusta.

Arvokisoissa kilpailijat voivat käyttää ammattilaisia, mutta Mila halusi tehdä kaiken itse. Meikkiä piti vain oppia laittamaan niin reippaalla kädellä, että se näkyisi jäähallin piippuhyllylle asti.

#### PEILIKUVA TSEMPPAA

Laittautuminen oli Milalle myös tärkeä osa kilpailuun valmistautumista. Rituaali noudatti samaa kaavaa: ensin kampaussuoritus, sitten meikki ja vasta sitten lenkkarit ja lämmittelyharjoitus.

”Vaikka itsetuntoni on aina ollut hyvä, meikki ja kampaussuoritus vielä nostivat sitä.”

Samaa tapahtuu edelleen. Kun Mila kuntosalilla huomaa peilistä, miten hyvin vaikkapa toppi häntä pukee, hän saa lisää energiaa.

”Kun peilistä katsoo kivannäköinen tyyppi, tekee mieli treenata vielä vähän paremmin.”

Jäällä Mila käy enää harvoin. Osa hypyistä onnistuu edelleen, mutta loukkaantumisvaaran vuoksi hän ei halua ottaa turhia riskejä. Eikä jäällä tunnu enää samanlaiselta, kun on kerran tehnyt

## Milan vinkit uuden vuoden treenistarttiin

**1** Luota vedenkestävään. Laita ulkolajeihin vedenkestävää ripsiväriä. ”Kilpaillessa laitoin aina alaripsiin vedenkestävää ripsiväriä. Se ei petä, vaikka silmät valuvat viimassa.”

**2** Satsaa treeniasuusi, koska ulkonäkö saattaa vaikuttaa positiivisesti treenin tehoon. ”Kun peilistä kurkkaa mukavannäköinen tyyppi, tulet hyvälle tuulelle ja jaksat enemmän.”

**3** Älä kuuraa turhaan. ”Jos hiuksesi eivät rasvoitu helposti, niitä ei tarvitse pestä jokaisen treenin jälkeen, vaikka joku kauneusguru kehottaa niin tekemään. Kun harvennat pesukertoja, rasvoittuminen vähenee entisestään.”

hommaa ammatikseen. Nyt hän käy kuntosalilla ja juoksee. Mutta ei enää maratoneja, joihin hän hurautti aktiiviuransa jälkeen.

”Nyt voisin innostua syvemmin vaikka joogasta. Mutta miksikään guruksi en halua. On ihanaa, kun ei tarvitse enää olla mestari!” ■

*Talviolympialaisissa Pyeongchangissa kilpaillaan taitoluistelussa 9.–23.2.*



## Syökää sopivasti ihanaa kanaa!

Tämä tässä on vähän niin kuin tonnikalaa, mutta kanaa. Onko se sitten tonnikanaa? Se olisikin aika iso kana. Tämän ihanasti sopivan kokoisen ja heti käyttövalmiin kanafileen löydät kaupan säilykehyllystä!

Salaattiin, pizzaan, pastaan tai vaikka sellaisenaan.



**Lagom**  
IHANASTI SOPIVA





TEKSTI ENNA KOIVUNEN KUVAT SATU KEMPPAINEN

## Pakkasen puraisema

Talven viimassa kuivahtanut iho ansaitsee huolenpitoa. Kosteuta ja hoida öljyillä, voiteilla ja seerumeilla.

### 1 RYPPIYIHIN JA MAKSAIÄISKIIN

Biotherm Blue Therapy serum-in-oil -yöseerumi vaikuttaa ikääntymisen merkkeihin. Öljyt tekevät ihosta kimmoisan. 30 ml, 65 e ja 50 ml, 85 e.

### 2 HELEYTTÄ KASVOILLE

Lumene Valo -hyaluronitiiviste saa ihon näyttämään heleämmältä lähdeveden ja kahdentyyppisen hyaluronihapon yhdistelmän ansiosta. Alk. 29,90 e.

### 3 PEHMEYTTÄ IHOON

Ikisuosittu Nivea Body Lotion Nourishing -vartalovoide pehmentää kuivaa ja karhea ihoa. Alk. 4,89 e.

### 4 RAIKKAAT KASVOT

Lumene Klassikko -kosmeettinen päivävoide imeytyy nopeasti ja jättää ihon raikkaan näköiseksi. Suomessa valmistettu tuote sopii kaikille ihotyypeille. Alk. 4,95 e.

### 5 SILEÄ POHJA

Miss Beauty London -pohjustusvoide silottaa ihoa meikin alla. 3,49 e.

### 6 KIILTOA HUIKSILLE

Herbina Gloss & Shine -hoitosuihke jätetään huiksille. 3,89 e.

### 7 KIINTEYTTÄ YÖN AIKANA

Polaar-yövoide kiinteä ravitsee ja vahvistaa kuivaa ja herkkää ihoa. 49,90 e.

Tuotteet Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. Lumene Klassikko ja Herbina myös ja Miss Beauty London vain Prismat ja suurimmat S-marketit. Polaar Sokos.fi ja osa Sokoksista ja Emotioneista. Valikoidut vaihtelevat myymälöittäin.





#### VIIMAA VASTAAN

Tuubihuivi on kätevä lämmitin: sen voi nopeasti vetäistä päähän pipoksi puhurin iskiessä. 12,99 e, Pieces.



#### SULOINEN OLO

Vaaleanpunainen pehmeä huppari on ihana vetää päälle hiihto- tai ulkoilupäivän päätteeksi. 49,99 e, Object.



#### T-PAIDAN KANSSA

Vaalea pesu farkuissa enteilee vahvasti kevättä. 39,99 e, Object.

TEKSTI ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING  
KUVAT VALMISTAJAT

## Kevään ensiraidat

Yhdistä pinkkiä, raitaa ja farkkua, niin kevät tulee ihmeen nopeasti. Se säteilee ainakin fiilikseen!

#### MEKON SIJAAN

Tunikamallinen paita sopii parhaiten kapeiden housujen kaveriksi. Raidallinen paita-pusero 44,99 e, Object.



#### KORTTIEN KOTI

Kaunis uusi lompakko piristää kummasti ruokakauppareissua. Nahkalompakko 24,95 e, Eriksson.

#### PISTE IIN PÄÄLLÄ

Päivitä arkinen farkkuasu kimaltavilla helmikorviksilla. Hopeiset Daria-korvakorut 33 e, Snö of Sweden.



Tuotteet Sokokset. Sukat vain Helsingin, Turun ja Tampereen Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



#### ILMAN VILLASUKKIA

Tennareiden ilmestytminen katukuvaan ja omaan eteiseen on varma kevään merkki. Nahkaiset tennarit 99,95 e, Vagabond.



#### ASTETTA SIISTIMMÄT

Tummat, tiukat farkut sopivat yhtä hyvin töihin kuin vapaalle. Skinny Fit -farkut 119 e, Gerry Weber Edition.



#### KEVEÄT ASKELEET

Väitkö, ettei hymy nouse huulille ja askel nouse kevyemmin, kun nämä sukat ovat jalassa tylsien mustien sijaan? 15 e, Marimekko.



Electrolux Powerforce EPF63EB

### Pölynimuri

Energialuokat AABA. Power Pro System ja DustPro -suulake takaa tehokkaan puhdistuksen. 360 astetta kääntyvät pyörät. Mukana Speedy Clean -suulake ja piensuulakkeet. Takuu 2 vuotta.

**99<sup>00</sup>**



JBL T460BT

### Langattomat kuulokkeet

Laadukkaat Bluetooth-kuulokkeet, jopa 11 tunnin toistoajalla.

**29<sup>00</sup>**  
(59,00)



LG 49UJ630V

### 49" 4K UHD Smart-TV

Televisioissa on mm. aito 100 Hz IPS -paneeli HDR-tekniikalla. 4K UHD tarkkuus. Smart TV jossa mm. YLE Areena, Katsomo, Ruutu ja Netflix-sovellukset. Antenni-, kaapeli- sekä satelliittidigiviritimet.

**499<sup>00</sup>**



LG 43UJ630V

### 43" 4K UHD Smart-TV

**399<sup>00</sup>**



JBL FLIP 3 EDT

### Langaton kaiutin

Roiskevesitiivis Bluetooth-kaiutin jopa 10 tunnin toistoajalla.

**69<sup>00</sup>**





Rosenlew RTF71203W

### Pyykinpesukone

Energialuokka A+++. Täyttömäärä 7 kg. Linkous: 1200 r/min. Digitaalinen näyttö. Takuu 2 vuotta.

**279<sup>00</sup>**  
(299,00)



Rosenlew RTT6100K

### Pyykinpesukone

Energialuokka A++. Täyttömäärä 6 kg. Linkous 1000 r/min. Itsepuhdistuva nukkasäiliö. 30 min pikapesu ja ajastin. Takuu 2 vuotta.

**279<sup>00</sup>**  
(299,00)



LG W5J6AM0W

### Kuivaava pyykinpesukone

Täyttömäärä 8 kg/4 kg. Linkous 1400 r/min. Suoravetomoottori 10 vuoden takuulla. Kuivausohjelman automaattinen jatko. Ajastin. 6 Motion -pesurytmi. NFC-yhteys. Takuu 2 vuotta.

**519<sup>00</sup>**



AEG T7DBL830G

### Kuivausrumpu

Energialuokka A+. Täyttömäärä 8 kg. Prosense-lämpöpumppu, LCD-näyttö. Sensidry ja ajastin. Takuu 2 vuotta.

**549<sup>00</sup>**



LG F4J6QN0W

### Pyykinpesukone

Täyttömäärä 7 kg. Linkous 1400 r/min. Suoravetomoottori 10 vuoden takuulla. Ajastin 3-19 h. 6 Motion -pesurytmi. NFC-yhteys. Takuu 2 vuotta.

**449<sup>00</sup>**

AEG L6FBM842I

### Pyykinpesukone

Energialuokka A+++. Täyttömäärä 8 kg. Linkous 1400 r/min. Prosense-tekniikka. Woolmark Blue. Inverter-moottori. Takuu 2 vuotta.

**529<sup>00</sup>**



House Qualis AM820CTB-PM

### Mikroaaltouuni

Tilavuus 20 litraa. Teho 800W. Digitaalinen säädin, 5 tehoaluetta, sulatustoiminto. Takuu 2 vuotta.

**59<sup>95</sup>**



UPO CF105

### Säiliöpakastin

Energialuokka A+. Tilavuus 98 l. Pakastusteho 9,5 kg/vrk. Lämmönousuaika 18 h. Säädetty termos- taatti, pikapakastus, 1 säilytyskori. Takuu 2 vuotta.

**159<sup>00</sup>**  
(189,00)



# Seuraa Bonusta ja hyödy enemmän.

Voit seurata Bonuksen kertymistä monella tapaa.  
Valitse sinulle mieluisin tai vaikka kaikki!



S-MOBIILI



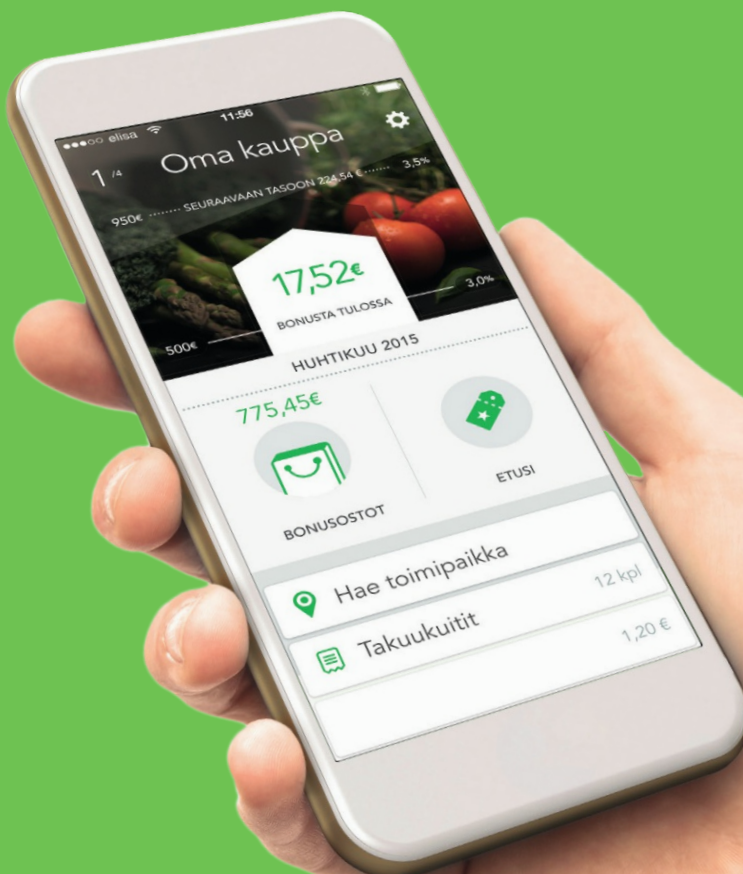
SÄHKÖPOSTI



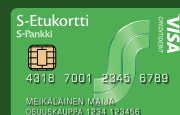
S-KANAVA



ITSEPALVELUPISTE



[S-KANAVA.FI/BONUSTIEDOT](https://www.s-kanava.fi/bonustiedot)





# yhteinen hyvä

"Vesa Vierikko on  
ilmiömainen pääosassa.  
Hän näyttää kaikki  
koomikon ja traagikon  
kykynsä", kirjailija  
Tuomas Kyrö sanoo.

## Mielensä- pahoittaja tulee teille

TEKSTI IIRIS VON KNORRING KUVA TUOMO MANNINEN

Ilosia aikoja, Mielensäpahoittaja on ensimmäinen teatteriesitys,  
jonka voit katsoa kotisohvalla milloin haluat.

**K**unpa ehtisi käydä useammin teatterissa! Kuulostaako tutulta? Nyt ei ole pakko löytää aikaa teatteriin lähtemiselle, sillä teatteri voi tulla kotiin.

"Pitkään maalla asuneena tiedän ongelman, kun teatterissa menee kiinnostava näytelmä, mutta teatteri on kaukana. Junat eivät kulje ja autolla ei jaksaa lähteä, joten ihminen päätyy valitsemaan televisiosta tulevan jalkapallo-ottelun. Siksi tämä on äärimmäisen tärkeä hanke", kirjailija **Tuomas Kyrö** sanoo.


Ensimmäinen teatteritaltiointi, jonka voi katsoa

esimerkiksi tabletilta, on Kyrön kirjaan perustuva Ilosia aikoja, Mielensäpahoittaja. Kansallisteatterin näytelmän on dramatisoinut ja ohjannut **Mikko Myllyaho**. Taltioitu esitys on sama kuin teatterissa, mutta se on monella kameralla kuvattu ja leikattu.

"Teatteri on aina ollut aikaan ja paikkaan sidottu. Nyt katsoja voi päättää missä hän näytelmän katsoo: sohvalla, bussissa vai makuuhuoneessa", Kyrö sanoo.

S-Etukortilla esityksen katselu-oikeuden voi ostaa edullisemmin. Lue lisää Etuja sinulle -sivuilta ja osoitteesta teatterikotisohvallesi.fi.





Maijaliisa Erkkolaa  
huolettaa aterioiden  
välipalaistuminen.  
Välipaloissa on tutkitusti  
vähemmän kasviksia ja  
enemmän sokeria ja  
kovia rasvoja kuin  
pääaterioissa.



# Pilttien puolesta

Ravintotutkija Maijaliisa Erkkola sanoo, että yhteinen ateria on yksi merkittävimmistä terveysteoista, joita vanhempi voi lapsensa hyväksi tehdä.

TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT RAISA-KYLLIKKI RANTA

**K**un Maijaliisa Erkkola pyytää uusia opiskelijoita kertomaan merkittävimmän ruokamuistonsa, lähes poikkeuksetta muistoista nousee perheen tai suvun yhteinen ruokahetki, jolloin aikuisilla oli aikaa, tunnelma oli rento ja kaikki istuivat yhdessä pöydässä. Sivuseikaksi jää usein se, mitä syötiin.

Ravitsemustieteilijänä Erkkola tietysti tietää, että myös aterian sisällöllä on merkitystä, kun tavoitellaan tervettä elämää.

Erityisen tärkeää on lasten ruoan terveellisyys.

Lapset tarvitsevat enemmän ravintoaineita kehon painokiloa kohti kuin aikuiset, eikä lapsi pysty syömään kerralla yhtä paljon kuin aikuinen. Siksi lasten pitäisi syödä ravintoarvoiltaan hyvää ruokaa säännöllisin väliajoin.

Parasta Erkkolan mielestä on, jos lapset syövät yhdessä vanhempiensa kanssa. Kohtaaminen ruokapöydässä on tutkitusti yhteydessä jopa nuorten vähäisempään päihteiden käyttöön.

Nyt Erkkola listaa kolme teesiään, joiden avulla lapsista kasvaa terveitä ja hyvinvoivia.

## 1 ANNA AIVOILLE RYPSIÖLJYÄ

”Syö särkeä, se kasvattaa järkeä -sananlasku pitää tutkimusten mukaan paikkansa. Lapsen aivojen kehityksen kannalta olisi tärkeää,

*”Kun lapseni olivat pieniä, lorautin kasviöljyä salaattiin.”*

että ruokavalioon kuuluisi kalaa, kasviöljyä ja kasvi-margariinia, mielellään myös pähkinöitä ja siemeniä.

Kun omat lapseni olivat pieniä, lorautin kasviöljyä salaattiin. Ihan pienille lapsille öljyä voi lisätä suoraan ruokaan.

Rasvan määrällä ei ole suurta merkitystä, tärkeintä on rasvan laatu. Ihanteellista on rypsiöljyn rasvahappokoostumus.

Leivän päälle kannattaa levittää vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävää kasvimargariinia. Kalaa olisi hyvä syödä useamman kerran viikossa.

Osa suomalaislapsista saa ravinnosta liian vähän kuitua sekä vitamiineja ja kivennäisaineita kuten jodia ja E-vitamiinia. Kun täytät puolet lapsen lautasesta vihanneksilla, palkokasveilla ja juureksilla, olet jo pitkällä. Ruokasuolan on hyvä olla jodioitu.

Täysjyväviljatuotteet varmistavat, ettei lapsen verensokeri nouse aterian jälkeen liian jyrkästi ja että se pysyy tasaisena myös aterioiden välillä.

Maitotuotteista kannattaa valita D-vitaminoidut rasvattomat tai vähärasvaiset.

Olen ollut omille lapsilleni tiukka: meillä ei ole juuri koskaan ollut limsaa ja janoon on juotu vettä. Pieninä lapset joskus narisivat, mutta myöhemmin he ovat kiittäneet.”

→

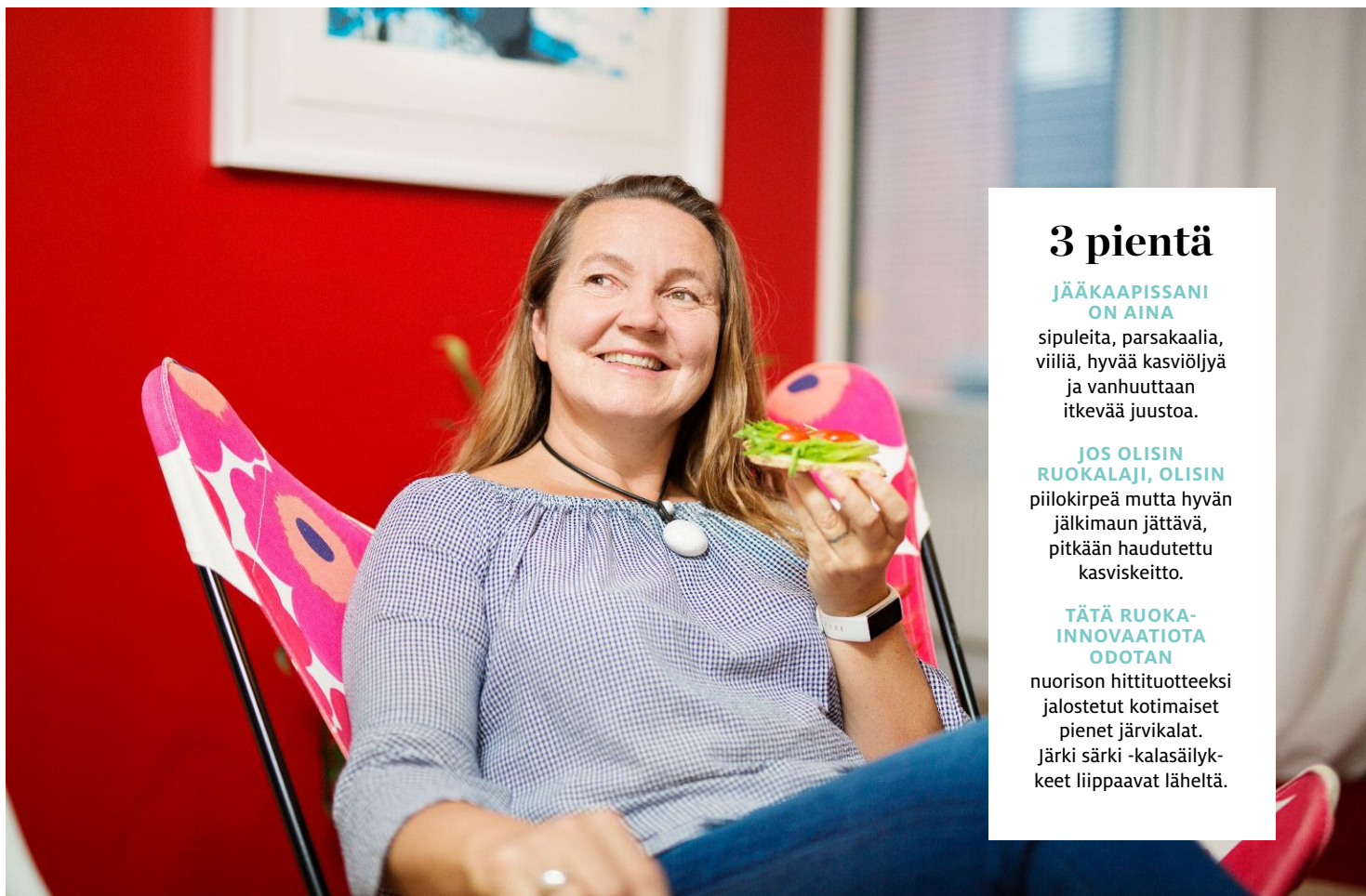
## Maijaliisa Erkkola, 48

**KUKA?** Ravitsemustieteen dosentti Helsingin yliopistossa.

**MITÄ?** Erkkola on perehtynyt erityisesti siihen, miten lapsuudessa saatu ravinto vaikuttaa ihmisen terveyteen koko hänen elinkaarensa aikana. Hän on tutkinut muun muassa päiväkotiruokan laatua Dagis-tutkimuksessa.

**MIKSI?** Lasten terveellinen syöminen on iso teema S-ryhmässä ja Yhteishyvässä vuonna 2018.





## 3 pientä

### JÄÄKAAPISSANI ON AINA

sipuleita, parsakaalia,  
viiliä, hyvää kasviöljyä  
ja vanhuuttaan  
itkevää juustoa.

### JOS OLISIN RUOKALAJI, OLISIN

piilokirpeä mutta hyvän  
jälkimaun jättävä,  
pitkään haudutettu  
kasviskeitto.

### TÄTÄ RUOKA- INNOVAATIOTA ODOTAN

nuorison hittituotteeksi  
jalostetut kotimaiset  
pienet järvikalat.  
Järki särki -kalasäilyk-  
keet liippaavat läheltä.

## Kevennettyyn elämään Allévo Mix Packin avulla

www.allevo.fi

Ei lisättyä  
sokeria

3 päivän  
tehostartti  
sisältää  
kaikki ateriat

Sisältää kaikki  
tarvitsemasi  
ravintoaineet

111-116  
kcal/  
annos

5  
makua



Markkinoija Oriola Finland OY

## 2 ETSI YHTEINEN RUOKAILUHETKI

”Yhteinen ateria on yksi merkittävimmistä terveys-  
teoista, joita vanhempi voi lastensa hyväksi tehdä.

Yhteisen ruokailuhetken voi löytää, vaikka arki  
olisi kiireistä.

Mieheni ja nuorin lapseni, 14-vuotias tytär, asuvat  
Ranskassa. Minä taas olen työni takia paljon Suo-  
messä. Vanhimmat lapseni asuvat jo omillaan Lon-  
toossa. Kun mieheni ja tyttäreni käyvät illalla ruoka-  
pöytään, soitamme tai otamme Skype-yhteyden.  
Virtuaalisessa ruokapöydässä voimme vaihtaa kuulu-  
miset ja näemme, mitä kukin syö.

Vaikka ravintotutkijana ja vanhempana tiedän  
teoriassa, miten asiat pitäisi tehdä parhaalla mahdol-  
lisella tavalla, ei se aina ole mahdollista. Kukaan ei  
ole täydellinen vanhempi, ei ravintoasioissakaan. Se  
on tärkeää hyväksyä.

Ei ole myöskään yhtä ainoaa oikeaa tapaa syödä  
hyvin ja terveellisesti.

Suomalaislasten lihominen on yleistynyt. Sen

*”Suomessa on perinne, jossa  
vanhemmat kertovat lapsille  
kamalia tillilihamuistojaan.”*





Kun lapsi asuu  
toisessa maassa,  
yhteiseen  
ruokahetkeen  
tarvitaan internet.

kehityksen hillitseminen on yksi kansanterveyden keskeisimmistä haasteista.

Avain muutokseen on kohtuullisuuden ja mielen malttamisen opettelussa. Minulle kaikkea hyvää heti ja paljon -asenteen sijaan voisi pyrkiä kohti jaettuja ruoka-annoksia ja odottamisen opettelua. Juhlan ja arjen erottamista.”

### 3 ÄLÄ PARJAA YHTEISTÄ PATAA

”Kouluruokailu on minulle sydämenasia. Olemme asuneet monessa maassa ja tiedän, millaista on tehdä joka aamu lapsille eväitä kouluun.

Kun olemme välillä asuneet Suomessa, olemme olleet taivaallisen onnellisia siitä, että koulussa saa ilmaista ruokaa. Lapset ovat ihmetelleet, miksi kouluruokaa haukutaan.

Tiedän, että koulu- ja päiväkotiruokaalla on tarkat laatukriteerit ja että puheet ruoan liiallisesta sokeripitoisuudesta eivät pidä paikkaansa.

Osa vanhemmista on hyvin kärkeäitä arvostelemaan aterioita. Suomeen on sosiaalistunut perinne, jossa vanhemmat kertovat lapsille kamalia tälliliihamuistojaan. Se vaikuttaa lasten asenteisiin.

Kritisoinnin sijasta haastan vanhemmat pohtimaan joukkoruokailun merkitystä laajemmin kuin vain oman lapsen kannalta.

On tunnettua, että terveyttä haittaavilla elintavoilla on taipumus kasaantua perheille, joilla on niukat tulot ja vähäinen koulutus. Nämä ryhmät eivät huutele mediassa päiväkotitai kouluruoan huonosta laadusta. Joukkoruokailu tasoittaa lasten taustoista johtuvia epäsuhtia ja mahdollistaa tasa-arvoisemmat eväät terveeseen elämään.” ■

# AURINGOSTA NAUTISKELIJA

Huolehdi silmistäsi pimeään talven jälkeen. Meistä vain neljäsosa käyttää aurinkolaseja, vaikka kaikki kärsimme UV-säteilystä. Meiltä saat edulliset aurinkolasit voimakkuudella, joissa on aina **kova pinnoite ja heijastamaton takapinta, sekä tietysti 100 % UV-suoja.**



inspiro

4017 79 €



inspiro

8017 79 €



norr

Tiira 59 €

**AURINKOLASILINSSIT OMILLA  
VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN**



**YKSITEHOT 60 €  
MONITEHOT 120 €**



*S-Etukortilla aurinkolasit  
voimakkuuksilla tai ilman* **-15%**

**SILMÄASEMA**



Tutustu [silmäasema.fi](http://silmäasema.fi)



# Mainettaan parempi **PUTKI- REMPPA**

Lassi, Johanna, Lumi  
ja Urho Elovaara sekä  
coton de tuléar Sulo ovat  
päässeet evakkoasunnos-  
ta omaan kotiin.





Moni pelkää putki-remonttia kuin ruttoa. Tutkimusten mukaan se menee kuitenkin paremmin kuin on oletettu. Rahoitus järjestyy yleensä taloyhtiön ottamalla lainalla.

TEKSTI LEENA RAIVIO KUVAT MAIJA ASTIKAINEN



# AURINGOSSA VIIHTYVÄ PIKKUISET

Lasten silmät ovat erittäin herkkiä UV-säteille. Meiltä löydät laadukkaat aurinkolasit niin kuukauden ikäiselle vauvalle kuin koululaisellekin, sekä lasten aurinkolasit voimakkuuksilla.



ZOOBUD  
LONDON

ZB5032 69 €



CEBE

CBZAC3 39 €



PUMA

PJ00235 79 €



CEBE

CBSCALI8 39 €



S-Etukortilla aurinkolasit voimakkuuksilla tai ilman **-15%**

**SILMÄASEMA**



Osta verkosta [silmäasema.fi](https://www.silmäasema.fi)





## Näin rahoitat isot peruskorjaukset

### 1 TUTUSTU ISÄNNÖITSIJÄN-TODISTUKSEEN

Ennen kuin ostat osakehuoneiston vanhasta taloyhtiöstä, tutustu isännöitsijäntodistukseen. Se kertoo, missä kunnossa taloyhtiön talous on, millaisia peruskorjauksia on tehty ja mitä on edessä. Jos et osaa tulkita todistusta, pankin laina-asiantuntijalta saat apua. Myös kiinteistönvälittäjä osaa tulkita todistusta. Kysy, onko suunnitteilla isoja korjaushankkeita: muista putket, ikkunat, porrashuoneistot, julkisivu ja hissit.

### 2 OSALLISTU YHTIÖKOKOUKSIIN

Jos haluat vaikuttaa siihen, missä kunnossa taloyhtiön rakenteet ovat, osallistu yhtiökokouksiin. Pääset mukaan päätöksentekoon. Voit vaikuttaa siihen, kuinka hyvissä ajoin remontit tehdään. Huonosti ajoitettu remontti tulee paljon kalliimmaksi tai kasvattaa vahinkoriskejä.

### 3 VARAUDU SÄÄSTÄMÄLLÄ

Taloyhtiö voi varautua etukäteen peruskorjauksiin perustamalla korjausrahaston, johon kukin osakas säästää kuukausittain yhtiövästikkeen ohessa. Korjaushankkeen valmistuttua osakkaan pitää päättää, rahoittaako hän sen taloyhtiön lainalla vai maksaako pois ottamalla omaa lainaa. Oman lainan korot saa vähentää verotuksessa. Asukkaan kannattaa myös ennakoita ja säästää etukäteen kuukausittain vaikka 200 euroa. Pankki suosittelee rahastosäästämistä, koska se on yleensä tuottavampaa kuin säästötilille säästäminen.



Vinkit antoi  
lainojen kehitys-  
päällikkö  
Päivi Huttunen  
S-Pankista.

**”E**i missään nimessä uutta keittiötä, kun vanhakin toimii”, ajatteli **Lassi Elovaara** taloyhtiön putkiremontin suunnitteluvaiheessa. Mieli muuttui, kun perhe lähti evakkoasuntoon, jossa oli unelmakeittiö. Lassi ja vaimo **Johanna Elovaara** huomasivat, kuinka keittiön hyvä suunnittelu parantaa sen toimivuutta.

”Kun maanantaina oli viimeinen tilaisuus muuttaa suunnitelmia, sunnuntai-iltana päätimme, että tehdään sittenkin keittiöremontti”, Johanna kertoo.

Kehityspäällikkö **Pekka Harjunkoski** Isännöinti-liitosta muistuttaa, että putkiremontteihin liittyy aina valtava määrä päätöksentekoa ja valintoja.

”Usein ihmisillä tuntuu olevan sellainen käsitys, että remontti vain tipahtaa taivaasta ja sitten ollaan liemessä. Ei se niin mene. Osakkaat päättävät kustannukset, sillä niihin vaikuttavat menetelmät ja kaikki mitä päätetään tehdä”, Harjunkoski sanoo.

Keskiarvohintoja ei hänen mielestään kannata tuijottaa. Mutta miksi putkiremontti sitten on niin kallis?

”On järkevää tehdä riittävän laaja remontti”, aloittaa Harjunkoski.

”Kylpyhuoneen remointi lisää merkittävästi putkiremontin hintaa, mutta parantaa viihtyvyyttä, samoin keittiö. Niistä ollaan valmiita maksamaan.”

Harjunkosken mukaan asunnon arvo ei usein nouse samassa suhteessa kuin remontiin on pantu rahaa. Suhdetta on kuitenkin vaikea arvioida.

### PILKO TONTTI TAI LISÄÄ KERROS

Elovaarat asuvat Helsingin Lauttasaarella 1970-luvulla rakennetussa isossa taloyhtiössä. Kun he kymmenisen vuotta sitten muuttivat taloon, jo samana syksynä tehdyssä linjakartoituksessa todettiin, että putkiremontti pitää tehdä viimeistään 2016.

Muutama vuosi sitten Lassi ja Johanna harkitsivat asunnon myymistä. Lapset **Lumi** ja **Urho** olivat kasvaneet, joten tarvittiin lisää tilaakin. Lopulta Elovaarat päätyivät vaihtamaan asuntoa samassa talossa asuvan pariskunnan kanssa.

”He saivat rahaa remontiin ja me lisää tilaa. Kun otimme uutta asuntolainaa, siinä huomioitiin remontti. Olimme jo säästäneetkin”, Lassi kertoo.

Putkiremontti lisäremontteineen maksoi Elovaaroille noin 90 000 euroa. Siitä 70 000 euroa menee taloyhtiön lainasta, jota Elovaarat maksavat kuukausittain pois yhtiövästikkeessä.

Yleensä putkiremontit rahoitetaan joko yhtiölainalla tai osakkaiden omalla lainalla. Harjunkoski muistuttaa, että muitakin vaihtoehtoja on.

**”Aloin jo hermostua sähkövalvojan, mutta lopulta löytyi ratkaisu.”**



”Taloyhtiö voi myydä osan isosta tontista. Isommissa kaupungeissa suositaan nyt täydennysrakentamista. Talon päällekin voi rakentaa pari kerrosta lisää, jos kaava sallii.”

### KIRJAA KAIKKI YLÖS

Harjunkosken mukaan eniten erimielisyyttä syntyy suunnitteluvaiheesta siitä, mitä korjataan. Se on ymmärrettävää: yksi osakas saattaa olla jo remontoinut vaikkapa kylpyhuoneen, ja putkiremontissa lattiat revitään taas auki.

Hyvä putkiremontti on Harjunkosken mielestä sellainen, jossa päätöksentekoon käytetään riittävästi aikaa ja se tehdään ammattilaisten avulla. Muuten prosessi helposti puuroutuu.

Elovaarojen taloyhtiössä hankesuunnittelu ja tiedotus toimivat hyvin. Hallitus osti suunnittelu- ja palvelun, josta saatiin projektijohtaja ja konsultointi. Sitten valittiin urakoitsija, joka toteutti urakan.

”Urakoitsijan sivuilla oli nerokas nettiportaali. Ohje oli, että mitään ei saa sopia suullisesti, vaan kaikki kirjattiin. Sivustolla pystyi esittämään kysymyksiä. Oli aina todennettavissa, mitä missäkin vaiheessa oli sovittu”, Elovaarat kertovat.

### ESITÄ TOIVEET ETUKÄTEEN

Lassi piirsi itse kylpyhuoneen luonnokset, sillä huone oli tarkoitettu kunnostaa eri tavalla kuin yleissuunnitelmassa. Mutta kun asunnon remonttivuoro vihdoinkin tuli, sähkömääräykset olivatkin muuttuneet. Niinpä hän piirsi vielä viisi uutta suunnitelmaa, jotka kaatui-  
vat mikä mistäkin syystä.

”Aloin jo hermostua sähkövalvojan, mutta lopulta löytyi molempia tyydyttävä ratkaisu.”

Elovaarojen mielestä remontoijien kanssa oli useimmiten helppo kommunikoida. Nämäkin olivat tyytyväisiä, kun asukkaat kertoivat toivomuksistaan etukäteen eikä sitten, kun oli jo myöhäistä.

### MIETI, MISTÄ OIKEASTI NAUTIT

Remontin seuraamista helpotti se, että sekä Lassilla että Johannalla on epäsäännölliset työajat. Lassi on lentokapteeni ja Johanna koreografi. Heidän oli helppo päästä työmaalle päiväsaikaan. Lassi oli sitä paitsi remontin aikaan osa-aikaisella hoitovapaalla. Evakkoasuntokin löytyi läheltä.

Vuoden kestävässä putkiremontissa ei kokonaan välttytty haavereilta. Aivan loppuvaiheessa yhdessä asunnossa tuli vesivahinko. Kustannukset jakautuivat koko yhtiölle. Remontti valmistui kuitenkin aikataulussa ja kustannuslaskelmat pitivät paikkansa.

”Hyvä ette valitsimme lisätyöt. Jos olisimme teettäneet remontin minimikustannuksilla, täällä ei olisi niin kiva olla”, Lassi sanoo.

”Asunnon jälleenmyyntiarvokin parani. Mutta nythän tätä ei halua myydä! Sen kun vain istuu täällä ja maksaa keittiötä pois.” ■

# TYYLIKÄS JA TURVALLINEN KUSKI

Varaudu häikäisevään kevätaurinkoon! Varmistat parhaan ajomukavuuden, kun valitsemme sinulle autoiluun suunnitellut laadukkaat aurinkolasit omilla voimakkuuksilla.



TOMMY HILFIGER TH1471/S 159 €



kate spade Jizelle/S 159 €  
NEW YORK



kate spade Claretta/P/S 159 €  
NEW YORK

## AUTOILUUN SUUNNITELLUT LINSSIT OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN

Polarisointi aina vakio-ominaisuutena



YKSITEHOT 160 €  
MONITEHOT 220 €



S-Etukortilla aurinkolasit voimakkuuksilla tai ilman -75%

SILMÄASEMA



Tutustu silmäasema.fi





**KAPPELISSA** herrat kävivät 1980-luvulla syömässä Bellmanin makkarapannua tai lohikeittoa. Oheen saatettiin ottaa Marskin ryyppy tai Koskenkorva-snapsi, sillä siihen aikaan lounaat venyivät pitkiksi.

Suuri lohikeittoannos sopii isoon nälkään.



TEKSTI LEENA LUKKARI KUVAT MAIJA ASTIKAINEN

# Klassikon ainekset

Mistä on tehty Helsingin rakastetuimpien ravintoloiden ikisuosikit? Näiden annosten vuoksi pöytä varataan kerta toisensa jälkeen.

## KAPPELIN LOHIKEITTO

*Salaisuus on kermaisen muhkea liemi*



”**K**APPELIN lohikeitto löytyy Lonely Planetin matkaoppaasta esimerkkinä perinteisestä suomalaisesta ruoasta. Maailmalla törmää vaikka minkälaisiin kirkasliemisiin kalakeittoihin, mutta kermaliemi tekee meidän lohikeitosta erityisen.

Syön lohikeiton, jos haluan herkutella ja olen todella nälkäinen. Mikään kevyt annos se ei ole. Pienempää annosta tilataan usein alkuruoaksi tai lapsille, myös eläkeläiset ovat ottaneet sen yhdeksi suosikikseen. Iso annos on jo kokonainen ateria, ei mikään pieni piperrys, kuten eivät meidän mitkään annokset.

Kappeli ei ole fine dining -ravintola, vaan teemme huippuruokaa reiluina annoksina.

**MYÖS KAHVILAN** puolella on tarjolla viikonloppuisin lohikeittoa, joka sekin on herkullista,

mutta sitä ei pidä sekoittaa à la carte -puolen de luxe -lohikeittoon. Se valmistetaan erityisellä pieteetillä ja kunnioituksella salaista reseptiä kohtaan.

Keitto on joillekin asiakkaille syy tulla meille ja siksi sen makujen on oltava täydellisesti kohdillaan. Se on myös yksi tilatuimpia annoksiamme.

**PERUSHYVÄN** lohikeiton osaa tehdä jokainen, mutta gourmet-tason keiton liemen valmistus vaatii ammattitaitoa ja herkkää otetta.

Kappelin keiton salaisuus on keittiön oma liemi. Se on maultaan intensiivinen ja pehmeä, koostumukseltaan muhkea, lähes kastikemainen, mutta kuitenkin kuohkea. Perunat ovat juuri sopivan napakoita, eivätkä mitään jauhomössöä. Kalaa on runsaasti ja se on kypsynyt liemessä juuri mukavan lohkeavaksi. Tilli ja erinomainen hapanleipä kruunaavat annoksen.”

Ravintolajohtaja Santeri Uusitalon mukaan lohikeitto on ollut Kappelin ruokalistalla vuosikymmeniä.

Ravintolajohtaja  
Santeri Uusitalo





"Välillä muutimme vaihtelun vuoksi pippuripihvin nimeä, mutta se ei mennyt yhtä hyvin kaupaksi. Nimi on jo lupaus: asiakas tietää mitä saa", keittiömestari Antti Mäkäräinen sanoo.



**RAFFAELLO** avattiin Helsingin Aleksanterinkadulle vuonna 1992. Siitä asti pippuripihvi on ollut ravintolan ruokalistalla.

## RAFFAELLON PIPPURIPIHVI

*Liha on niin mureaa, että se sulaa suussa*

**”T**IRISEVÄ, mehevä pippuripihvi asetellaan lämmitetylle lautaselle kastikepeilin päälle, valkosipulikermaperunoiden ja paahdettujen kasvien väliin ja koristellaan versoilla. Modernia twistiä annokseen tuovat pohjoisafrikkalaiseen tapaan paahdetut kurpitsat ja tomaatit.

Liha on tuoretta ja mureaa. Parhaimmillaan se on sopivasti marmoroitunutta, eli lihan leikkauspinnalla näkyy ohuina juovina rasvaa, joka antaa pihville mehevyyttä. Suutuntuma on pehmeä ja liha suorastaan sulaa suussa.

Kastiketta on kehitetty useita vuosia. Pohjana on punaviinikastike, joka saa terästyä dijoninsinapista ja jaloviinasta. Pippurisuus tulee viiden pippurin rouheesta, jolla myös pihvin reunat kuorrutetaan ennen paistamista.

**ASIAKKAAT OVAT** hyvin laatu-tietoisia, mutta niin olen minäkin. Vaadin itseltäni ja keittiöltä kovaa tasoa. Pihvin yksi tärkeä laatukriteeri on oikea paistoaika. Sitä ei voi katsoa kellosta, sen tuntee ja näkee. Kotikokin pahin virhe on laittaa pihvi suoraan jääkaapista pannulle, jolloin liha kiehuu eikä paistu.

Useimmiten asiakkaat tilaavat pippuripihvin mediumina, mutta joskus myös kypsänä. Omaan makuuni sisäfilee on parhaimmillaan medium-miinuksena. Muistan lapsuudestani 1980-luvulta elämäni ensimmäiset pippuripihvit, jotka söin sunnuntaisin ravintolassa. Silloin halusin pihvin kypsänä ja se oli parasta mitä tiesin. Vasta myöhemmin opin, että liha on maukkaampaa ja pehmeämpää, kun sen jättää sisältä punertavaksi.

**TÄMÄ ON** nautiskelijoiden annos. Useimmiten tilaaja on mies, mutta jos hän on nainen, hän on erittäin laatu-tietoinen ja haluaa pihvin oheen lasin täyteläistä, ehkä jopa hiukan mausteista punaviiniä.”

*Keittiömestari Antti Mäkäräinen*



**SALVE** on 120-vuotias merimieshenkinen ravintola, jonka suosituin annos on silakat. Legenda kertoo, että eräälle merikapteenille ei riittänyt tavallinen tusinan annos, vaan hän tilasi aina sata silakkaa ja pullon Koskenkorvaa. Näitä hän napsi pitkin iltaa.

Ravintolajohtaja Linda Rosilainen-Susi kertoo, että silakoiden saatavuutta kysytään joskus jo pöytää varatessa.



#### SALVEN SILAKAT

### Taika on voissa ja ronskissa suolauksessa

**”S**ILAKOIDEN paistaminen vaatii malttia ja taitoa, eikä niitä ei voi paistaa varastoon. Ne lasketaan parilalle tirisevään voisulaan vasta kun tilaus on tuotu keittiöön. Näin kalat ovat täydellisen rapeita ja kiiltävän kullanruskeita, kun asiakas saa ne eteensä.

Annoksen taika on voissa, sopivan ronskissa suolauksessa ja perinteisessä ruisjauholeivityksessä. Isoon annokseen tulee tusina silakoita, jotka paistetaan kahdella pannulla. Näin kalat pysyvät ehjinä ja kauniina.

**MUUSI ON** myös itse alusta asti valmistettua. Siitä ei edes ole tarkoitus tehdä silkkistä ja sileää, vaan mukaan saa jäädä peruna-

sattumia. Se kruunataan voisilmällä ja tillillä. Sitruuna tuo pehmeään täyteläisyyteen pienen hapokkuuden.

**SILAKOITA VOI** syödä monella tyylillä. Itse halkaisen kalan veitsellä ja haarukalla, syön fileet ja jätän selkäruodon sekä pyrstön syömättä. Ronskimpi syö kalat kokonaisena käsin. Usein turistit pyytävät näyttämään, kuinka kala syödään ja me näytämme.

Silakoita tilaa harvoin alle kolmikymppinen. Perheitä tulee kyllä ja silloin lapset maistelevat aikuisten annoksesta. Silakat maistuvat yhtä lailla miehille ja naisille. Miehet ottavat ehkä useammin ruokajuomaksi oluen, kun taas naiset lasin valkoviiniä.

**MEILLE TULLAAN** nimenomaan silakoiden takia. Jo puhelimesta saatetaan kysyä, että onhan teillä varmasti silakoita. Yleensä on. Joskus loppukesästä tai syysmyrskyllä voi käydä niin, ettei silakoita ole saatavilla. Se on tietysti suuri pettymys, mutta asiakkaat kyllä ymmärtävät.

On hienoa, että tässä hektisessä maailmassa on jotain pysyvää. Täällä Salvessa tuntuu joskus, kuin aika olisi positiivisella tavalla pysähdyksissä. Kiireen keskellä voi istahtaa hetkeksi ja nauttia samoja perinteisiä silakoita, joita täällä on syöty jo vuosikymmeniä sitten.”

Ravintolajohtaja  
Linda Rosilainen-Susi





## BELGEN SIMPUKAT

### Suosikkikastikkeisiin emme kajoa

**S**IMPUKAT TUODAAN pöytään suuressa höyry-ävässä padassa. Isossa annoksessa on puoli kiloa simpukoita, reilusti mausta kastiketta, dijoninsinappimajoneesia, Belgen perunoita ja leipää. Kastikkeen voi valita kuudesta vaihtoehdosta. Merimiehen tapaan on perinteinen belgialainen tapa valmistaa simpukat, ja se on myös meidän suosituin annoksemme.

**PARAS SESONKI** on syksyllä, jolloin Belgessä vietetään simpukkaviikkoja. Silloin listalle tulee uusia haastajia, joilla on mahdollisuus syrjäyttää edellisen vuoden listatulokkaat.

Klassikkokastikkeet merimiehen tapaan, kermainen hummerikastike ja kermainen valkosipulikastike eivät ole syrjäytettävissä, niihin emme kajoa. Keittiö pitää huolen, että klassikoiden reseptit pysyvät aina samoina.

**SIMPUKAT** syödään rennosti sormin. Oikeakätinen ottaa simpukan vasempaan käteen ja kaivaa lihan kuoresta lusikalla. Välillä voi kastaa leipää liemeen tai dipata belgialaisia perunoita dijoninsinappimajoneesiin.

Usein osa simpukoista päätyy keitettäessä padan pohjalle, josta mehevät sattuivat voi kalastaa lusikalla suuhun. Myös täyteläisen huolellisesti valmistettu liemi on tarkoitettu lusikoitavaksi. Lopuksi kädet pyyhitään kosteuspyyhkeellä.

**MEILLÄ KÄY** myös lapsia, joille simpukat ja tietysti Belgen perunat maistuvat. Jotkut piipahtavat töiden jälkeen ja jos alkaa hiukoa, voi belgialaisen oluen oheen ottaa alkupala-annoksen simpukoita. Siitä voi kehittyä elinikäinen rakkaus.”

*Ravintolajohtaja  
Janne Hinkkala*

Ravintolajohtaja Janne Hinkkala maistoi kolme vuotta sitten ensimmäistä kertaa simpukoita. ”Myönnän, että minulla oli ennakkoluuloja. Hummerikastikkeesta tuli kuitenkin heti suosikkini.”

#### BELGE

on avattu viisitoista vuotta sitten. Monet asiakkaat ovat syöneet simpukoita Belgen lisäksi vain simpukoiden kotimaassa Belgiassa tai Ranskassa. Moules Frites oli alkuaan belgialainen kotiruoka, jota syötiin erityisesti talviaikaan, kun kalansaaliit olivat ajoittain niukkoja.



**STONE'SIN  
VEGGIE SLOPPY JOE**

## *Maku syntyy pitkään hauduttamalla*

**"S**LOPPY JOE -klassikko-hampurilaisen vegaanin nyhtökauraversiome on erästä tarjoilijaamme siteeraten "törkeän hyvä hampurilainen".

Se on lokakuussa lanseeratun uuden ruokalistamme yllättäjä.

**VEGGIE SLOPPY JOE** on hampurilainen, jonka välissä on jauhelihakastikkeen sijaan maukas nyhtökaurakastike. Kastikkeen täyteläinen maku syntyy pitkään hauduttamalla.

Itse leivotun, rapeaksi paahdetun sämpylän sisällä on kastikkeen lisäksi tomaattia, salaattia ja vegaanista aiolia. Ohessa on pirteän hapokkaita mummolan pikkelöityjä kasviksia.

Veggie Sloppy Joessa ei ole alkuperäiseen ohjeeseen kuuluvaa worcestershire-kastiketta, koska se sisältää anjovista.

**NYKYÄÄN YHÄ** useammassa seurueessa on vegaaneja. Enimmäkseen Veggie Sloppy Joeta tilaavat nuoret naiset, mutta kyllä sen makuun ovat ihastuneet myös miehet. Kuulemme hämmästelyä, ettei annosta edes huomasi vegaaniseksi, jos ei tietäisi. Kastike näyttää ja tuntuu suussa samalla tavalla herkulliselta kuin kunnon bolognesekastike. Annoksesta on tullut myös henkilökunnan suosikki.

Meillä käy kaikenikäisiä ihmisiä, myös lapsiperheitä ja paljon turisteja. Keittiömme on auki viikonloppuisin kello puoli kolmeen." ■

*Vuoromestari Enrico Kubi*

"Käsittääkseni vastaavaa burgeria ei ole tarjolla muualla Helsingissä", sanoo Virostä Suomeen seitsemän vuotta sitten muuttanut vuoromestari Enrico Kubi.



**STONE'S**

kehitti vegaanisen version Sloppy Joesta viime syksynä. Uudesta klassikosta on tullut nopeasti suosittu.

Legendan mukaan pihvin sijaan jauhelihakastiketta sisältävän burgerin kehitti alun perin Joe-niminen kokki. Aluksi myös Sloppy Joe -nimityksellä viitattiin edullista ruokaa tarjoaviin ravintoloihin.





**"TuuliWatin tuulimylly  
esimerkiksi täällä Salossa  
hyödyttää asiakasomistajia  
koko maassa", sanoo  
S-Voiman toimitusjohtaja  
Mikko Halonen.**



Tehdään yhdessä konkreettisia tekoja yhteiskunnan hyväksi. Isoja ja pieniä.

TEKSTI LEENA RAIVIO KUVA KATRI LEHTOLA

# Tuulen suunta

S-Voiman toimitusjohtaja Mikko Halonen, 44, kertoo, että lähes 60 prosenttia S-ryhmän käyttämästä sähköstä tulee tuulesta.

”Kun sähkön hinta 2000-luvun alussa näytti nousevan, mietimme S-Voimassa, miten saamme pidettyä kustannukset kurissa. Perustimme energiayhtiö St1:n kanssa yhteisyritys TuuliWatin, joka on rakentanut 131 tuulivoimalaa. Tavoitteemme oli, että vuoden 2016 loppuun mennessä puolet S-ryhmän käyttämästä sähköstä tulee omasta uusiutuvasta energiasta. Se ylitettiin: tuulivoiman osuus on nyt lähes 60 prosenttia.

Tuulivoima on paitsi ilmastoystävällinen myös yksi kustannustehokkaimmista tavoista tuottaa energiaa.

Sähköä on hankala varastoida, ja siksi sitä myös tuodaan Suomeen naapurimaista. Kun lisäämme sähkön tuotantoa kotimaassa, alennamme jokaisen sähkölaskua.

S-ryhmä käyttää Suomen sähköstä yli prosentin, ja sähkölasku on vuodessa sata miljoonaa euroa. Teoillamme on siis iso merkitys. Päästöjä pitää pienentää, ja tuulivoiman lisäksi on muitakin keinoja: loisteputkien tilalle on vaihdettu led-valaisimia ja kylmälaitteisiin laitettu kannet.

Olen tosi ylpeä tuulivoimaloista. Niillä tuotetaan päästötöntä sähköä. Pienempi sähkölasku on myös yksi tekijä, joka vaikuttaa edullisempiin hintoihin kaupoissa.”

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on uusiutuvan energian suosiminen. S-ryhmän tavoitteena on, että vuoteen 2025 mennessä 80 prosenttia sähköstä tuotetaan omalla uusiutuvalla energialla. TuuliWatilla on tuulivoimaloita Salossa, Porissa, Siikaisissa, Kalajoella, Raahessa, Iissä, Simossa, Torniossa ja Tervolassa.

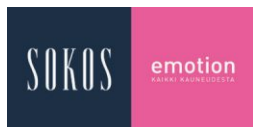


# Mitä jos lupaisit välttää turhat flunssat tänä vuonna?

Nuhakuumeet ja influenssat vain tulevat, eikä niille mahda mitään? Näin ei tarvitse olla, sillä turhat flunssat on mahdollista välttää. Lupauksesi pitää varmemmin, kun käytät tutkitusti tehokasta Echinaforcea.

Echinaforce® on flunssan ennaltaehkäisyyn ja hoitoon tarkoitettu kasvilääke. Sen vaikutus on kliinisesti tutkittu ja perustuu tuoreena uutettuun punahattu-kasviin (Echinacea purpurea). Echinaforcen vaikuttavat ainesosat hankaloittavat flunssaviruksen toimintaa elimistössä luonnonmukaisesti ja tehokkaasti. Älä anna turhan flunssan iskeä!

Echinaforce sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juurta. Jos olet allerginen punahatuille ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä Echinaforcea. Keskustele lääkärin kanssa ennen kuin käytät tuotetta, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaisairaus, jos olet atoopikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.



flunssakuriin.fi

## Vatsa kunnossa, kaikki kunnossa!



Vatsan hyvinvointi vaikuttaa yllättävän paljon arkeen. Usein sen merkityksen huomaa vasta silloin, kun tulee ongelmia ja oma olo ei tunnukaan niin hyvältä. Molkosanin erinomainen maitohappokoostumus tehostaa aineenvaihduntaa ja pitää samalla vatsan hyvinvoivana. Kun kokeilet kerran, et enää halua luopua!

### “Molkosan on voimajuomani!”

Väsyneen tuntuinen kroppa ja suolistongelmat vaivasivat kiireisen työn ja arjen kuormituksesta ja päätin kokeilla Molkosania. Olo virkistyi, kun vatsa toimi paremmin ja turvotukset vähenivät. Minua tuotti myös painonpudotuksessa! Lisäksi se toimii loistavasti urheilujuomana.

Minulla on aina töissä ja autossa juomapullo ja teen cocktailin yleensä hiilihapotetusta vedestä ja Molkosanista. Tulee helpommin juotua tarpeeksi työpäivän aikana ja jaksaa paremmin. Molkosan on voimajuomaa!”

- Susanna Kuparinen



www.vogel.fi



# hyödy

## S-kanava.fi

kertoo S-ryhmän ketjujen ja toimipaikkojen uutiset, edut, tapahtumat ja aukioloajat. Samalla voit tarkistaa bonustietosi ja lähettää palautetta.

KUVA ISTOCKPHOTO

## S-mobiili on siellä missä sinäkin

S-mobiili on älypuhelimien ladattava sovellus, jonka avulla oma kauppa ja S-Pankin palvelut ovat siellä missä sinäkin. S-mobiilista voit helposti seurata omia bonustietojasi, hoitaa pankkiasioita ja tarkistaa ajankohtaiset edut tai vaikkapa sinua lähimpänä olevan bonustoimipaikan. Löydät sieltä myös takuukuittisi.

1

Lataa S-mobiili käyttöösi sovelluskaupasta. S-mobiili on täysin maksuton.

2

Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.

3

Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!



Sinulla  
Töissä

Kari Mikkola on keittiö-  
päällikkö ABC Tupos  
Limingalla.

## Kevyemmin tauolla

Pitkän ajomatkan aikana kannattaa  
pitää usein taukoja ja syödä kevyesti.  
ABC-ravintoloiden uudistunut  
salaattipöytä houkuttelee.

### KOLME VINKKIÄ PITKÄLLE AUTO- MATKALLE

**1** Varaa aikaa matkaan. Hiihtolomien aikaan moni muukin on tien päällä ja pitää taukoja samoissa paikoissa.

**2** Pidä yksi tauko enemmän kuin viime vuonna. Ajajan lisäksi matkustajat tarvitsevat välillä lepoa. Syö tauoilla hyvin, mutta vältä liian raskasta ruokaa. Jos lapset ovat aiemmin halunneet pelkkää hampurilaista, nyt hekin voisivat kurkata uudistuneeseen salaattipöytään.

**3** Nuku jos nukuttaa. Jos pipo alkaa kiristää, pysähdy ja nuku yön yli vaikka hotellissa. Levänneenä matka taittuu mukavammin ja turvallisemmin.

”Uudistimme ABC-liikennemyymälöiden salaattipöydän, sillä trendinä on syödä kevyemmin ja terveellisemmin. Salaattipöydästä voi koota itselleen maistuvan annoksen, ja nyt aineksia on entistä enemmän tarjolla.

Perusainesten lisäksi on viikoittain vaihtuvia lisukkeita, kuten rae- tai salaattijuustoa, kananmunaa, marinoituja kasviksia tai hedelmiä. Annoksesta saa ruokaisamman, jos tilaa kylkeen lisätytteen: pariloitua vuohenjuustoa, broilerinfileen tai soijapihvin. Pöydässä on myös lapsille maistuvaa syötävää, kuten hedelmiä.”





Taavi Heikkilä on SOK:n pääjohtaja.

KUVA ISTOCKPHOTO



## Suomalaista ruokaa

”Suomalaiset haluavat ostaa kotimaista ruokaa ja syödä terveellisemmin. Usein hinta ratkaisee. Siksi S-ryhmä on laskenut satojen suomalaisten elintarvikkeiden hintoja omaa katettaan laskien. Olemme suurin kotimaisen ruoan myyjä, ja halpuutus on lisännyt sen myyntiä miljoonia kiloja. Se on parasta tukea tuottajille. Haluamme myydä kotimaista ruokaa myös seuraavat sata vuotta. Siksi etsimme yhdessä tuottajien ja teollisuuden kanssa suomalaiselle ruoalle tulevaisuuden menestyskeinoja.”

### 3 syytä keskittää



#### MUN KAUPPA

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



#### MUN ETU

S-ryhmän ainoa tarkoitus on palvella omistajiensa tarpeita ja helpottaa heidän arkeaan laajalla palvelutarjonnalla ja järkevillä hinnoilla. Omistajien eduista tärkein on asioiden keskitämisestä palkitseva Bonus.



#### MEIDÄN HYÖTY

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.

## Tunnetko HOK-Elannon tarinan?

**VIIME VUOSISADAN** alussa Helsinki oli alle 80 000 asukkaan kaupunki, joka veti väkeä puoleensa leveämmän leivän toivossa.

**LOKAKUUN 15. PÄIVÄNÄ** 1905 kuluttajat liittyivät yhteen perustukseen Helsinkiin oman osuuskunnan, jonka oli määrä leipoa puhdasta leipää ja myydä tuotteita kohtuuhintaan kasvavalle väestölle. Liike laajeni nopeasti ja avasi leipomon lisäksi myymälöitä ja kahviloita.

**YHTEISKUNNALLISET RISTIRIIDAT** jakoivat kansakuntaa 1910-luvun loppupuolella. Osuustoimintakin jakautui kahteen leiriin, ja Elannon ja SOK:n tiet erkanivat vuonna 1916. Helsingin Osuuskauppa perustettiin 1919. Elanto ja HOK olivat toistensa kilpailijoita yli kahdeksan vuosikymmenen ajan.

**1970-LUVULLA HOK** keskittyi yhä tiiviimmin hotelli- ja ravintolatoimintaan ja vastasi enimmillään kahdeksasta hotellista. Elannon suurimmat panokset olivat hypermarkettien kehittämisessä.

**OSUUSTOIMINTA KOHTASI** kuitenkin vaikeuksia: sen oli vaikea säilyttää kannattavuutensa yhä rönsyilevämmässä toiminnassaan. Taloutta paikattiin myymällä kiinteistöjä ja tuotantolaitoksia.

**1980-LUVUN LOPULLA** S-ryhmässä alkoi talouden ryhtiä. Voimavarat keskitettiin päivittäistavarakauppaan, ketjumaiseen toimintaan ja logistiikkaan. Elanto kulki kivuliaamman tien yrityssaneerauksen kautta, mutta nousi samoilla eväillä ahdingosta vuoteen 2001 mennessä.

**TULEVAISUUTTA POHTIESSAAN** HOK:n ja Elannon katseet kääntyivät toisiinsa osuustoiminnallisten voimien yhdistämiseksi. Helsingin Osuuskauppa Elanto aloitti toimintansa vuoden 2004 alussa.

**NYT HOK-ELANTO** on Suomen laajimmin omistettu yritys, joka kohtaa päivittäin yli neljännesmiljoonan asiakkaan arkiset toiveet ja tarpeet. Pitkä historia on voimavara, joka auttaa kehittämään toimintaa ajan hengessä.

**SIKSI STADIN OMA LAFKA** tuntee asiakkaansa ja liikkuu edelleen ketterästi 112-vuotiaana.

Tekstit Ralf Nyberg ja Tiina Leppiniemi



# etuja sinulle



Joensuun kaupunginteatterin  
Täällä Pohjantähden alla  
kattaa kirjatrilogian  
osat 1 ja 2.

## MUSIIKKI JA TEATTERI

### TÄÄLLÄ POHJANTÄHDEN ALLA JOENSUUSSA

#### S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 25 e (norm. 30 e) Täällä Pohjantähden alla -esityksiin la 10.2. klo 19 ja to 1.3. klo 13 Joensuun kaupunginteatterissa. Max 2 lippua / S-Etukortti.

Joensuun kaupunginteatteri, kaupungintalo, suuri näyttämö, Rantakatu 20, Joensuu.

• **Liput ja lisätiedot:** Carelicum Palvelut, Koskikatu 5, Joensuu, puh. (013) 267 5222, carelicum.palvelut@jns.fi, teatteri.jns.fi.

### TEATTERIMATKALLE KOUVOLAAN

#### S-Etu 13 e

S-Etukortilla teatterimajoituspaketti alk. 51 e / hlö / vrk / 2hh (norm. 61 e) Original Sokos Hotel Vaakunassa Kouvola. Bonusta majoitukses-

ta. Ruokarouvan tytär -musiikinäytelmä Kouvolan Teatterissa 31 e (norm. 34 e) 16.2., 24.2., 10.3. ja 16.3.

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

• **Hotellivaraukset:** sokoshotels.fi, puh. 010 7839100 (8,35 snt / puh + 16,69 snt / min).

• **Lisätiedot esityksestä:** puh. (05) 7400 300, kouvolaoteatteri.fi.

### TEETÄ TIMOFEJEVIN KANSSA JOENSUUSSA

#### S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 15 e (norm. 20 e) Teetä Timofejevin kanssa -esityksiin pe 23.2. klo 18.30 ja la 3.3. klo 18.30 Joensuun kaupunginteatterissa. Max 2 lippua / S-Etukortti.

Joensuun kaupunginteatteri, kaupungintalo, suuri näyttämö, Rantakatu 20, Joensuu.

• **Liput ja lisätiedot:** Carelicum Palvelut, Koskikatu 5, Joensuu, puh. (013) 267 5222, carelicum.palvelut@jns.fi, teatteri.jns.fi.

### SUOMEN MUSIIKKITEATTERIN ESITYKSET YMPÄRI SUOMEN

#### S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput kaikkiin Suomen Musiikkiteatterin esityksiin 37 e (norm. 42 e). Ohjelmistossa musikaalit Ganes, Raparperitaivas, Queen, Golden Abba Show, We Rock!, Autiotalossa sekä Ihan tuuliajolla.

Suomen Musiikkiteatteri, esityksiä ympäri Suomen.

• **Liput ja lisätiedot:** Suomen Musiikkiteatteri, musiikkiteatteri.fi, puh. 044 3466 713, myynti@musiikkiteatteri.fi.

### LOMA-KOMEDIA VARKAUDEN TEATTERISSA

#### S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Risto Jarvan aurinkoiseen retrokomediaan Loma Varkauden Teatterissa 21 e (norm. 24 e) pe 9.2. klo 19.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

• **Liput:** Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (1,98 e / min + pmv), ticketmaster.fi.

• **Lisätiedot:** varkaudenteatteri.fi

### NÄRPIÄISET- MUSIIKKINÄYTELMÄ TEATTERI KAPSÄKISSÄ

#### S-Etu 10 e

S-Etukortilla liput Närpiäiset-musiikinäytelmään 60 e / 2 lasta + 2 aikuista (norm. 70 e) 10.-11.2. ja 18.2. Musiikkiteatteri Kapsäkissä.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.

• **Liput:** Lippupiste: lippu.fi tai puh. 0600 900 900 (1,98 e / min). Valitse lipputyypin kohdalta S-Etukortilla myönnettävä alennushinta. Tarkastamme S-Etukortit teatterin ovelta.

• **Lisätiedot:** kapsakki.fi.

### HUOJUVA TALO ELANNON NÄYTTÄMÖLLÄ

#### S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Maria Jotunin kirjoittamaan Huokuva talo -näytelmään 15 e (norm. 17 e) + ilmainen väliaikakahvi 24.2.-31.3. Elannon Näyttämöllä.

Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjan työtekijäinkatu 10, Helsinki.

• **Liput ja lisätiedot:** info@elannonnaysattamo.fi, puh. 040 560 9633. Esitykset lauantaisin ja keskiviikkoisin.



Timofejev tarjoilee  
teen lisäksi slaavilaisia  
tarinoita ja sävelmiä  
Joensuun kaupungin-  
teatterissa.



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



Nunnia ja konnia -musikaali tulee nyt Varkauteen.



Jukka Kuoppamäen laajan tuotannon helmiin voi tutustua Tampereella.

Leena Pöysti (edessä) ja Satu Silvo tähdittävät Syyssonaattia Espoossa.



## NUNNIA JA KONNIA -MUSIKAALI VARKAUDESSA

### S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Nunnia ja konnia -musikaaliin Varkauden Teatteriin 32 e (norm 35 e) pe 5.1. klo 19 ja la 17.2. klo 18.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

• **Liput ja lisätiedot:** Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, varkaudenteatteri.fi, Ticketmaster, puh. 060010 800 (1,98 e / min + pmv), ticketmaster.fi.

## KANSALLISTEATTERIN MIELENSÄ-PAHOITTAJAN TALTIOINTI

### S-Etu 3 e

S-Etukortilla taltiointi Kansallisteatterin Mielensä-pahoittaja-esityksestä Vesa Vierikon tulkitsemana 12 e (norm. 15 e).

• **Lisätiedot:** teatterikotisohvallesi.fi

## SYYSSONAATTI ESPOOSSA

### S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Syyssonaatin esitykseen Espoon kaupunginteatterissa 33 e (norm. 38 e) la 17.2. klo 16.

Espoon kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.

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

## SIIPIRIKKOJA JA MATRIARKKOJA -ESITYS KUOPIOSSA

### S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput 3 euron alennuksella Siipirikkoja ja matriarkkoja -esitykseen Kuopion kaupunginteatterissa

la 10.2. klo 18.

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.

• **Liput:** Lippupiste: lippu.fi tai puh. 0600 900 900 (1,98 e / min). Kuopio Info (Alatorin kauppakeskus Apaja, Kuopion kauppatori) ma-pe klo 9-16. Teatterin lippukassa, puh. 0600 413 143 (1,98 e / min + pvm / mvm).

• **Lisätiedot:** kuopionkaupunginteatteri.fi

## JUKKA KUOPPAMÄEN ELÄMÄNI LAULUT TTT-KLUBILLA

### S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput Jukka Kuoppamäen Elämäni laulut -konserttiin 24 e (norm. 28 e) to 15.2. klo 19 Tampereen Työväen Teatterin ravintola-näyttämöllä.

TTT-Klubi, Hallituskatu 19, Tampere.

• **Liput:** lippu.fi. Valitse tapahtuman sivulta kampanjaksi S-Etu ja kirjoita koodiksi Yhteishyvä.

• **Lisätiedot:** ttt-teatteri.fi/ttt-klubi.

## KIRKA-MUSIKAALI VARRELLA VIRRAN TEATTERI PROVINSSISSA

### S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Kirka-musikaaliin Varrella virran teatterin lippumyymälästä 23-24 e (norm. 25-26 e) tai lippupisteestä 25,50-26,50 e (norm. 27,50-28,50 e). Esitykset 17.2.-21.4.

Teatteri Provinssin päänäyttämö, Salorankatu 5-7, Salo.

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

• **Lisätiedot:** teatteriprovinssi.fi.







Sopraano  
Angelika Klas  
laulaa tangoa  
Savoy-  
teatterissa.

## TANGO PIAZZOLLA -JUHLAKONSERTTI SAVOY-TEATTERISSA

### S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Angelika Klas & Tanguedia Quintetin Tango Piazzolla -juhlakonserttiin Savoy-teatterissa 21.4. klo 19, peruslippu 30 e / eläkeläiset 25 e (norm. 33 e / 28 e). Savoy-teatteri, Kasarmikatu 46-48, Helsinki.

• **Liput ja lisätiedot:** lippu.fi, puh. 0600 900 900 (1,98 e / min + pvm) ja Savoy-teatterin lipunmyynti puh. (09) 3101 2000, savoyteatteri.fi.



## NÄYTTELYT

## VELJEKSET VON WRIGHT -NÄYTTELY ATENEUMISSA

### S-Etu 1 e

S-Etukortilla pääsylippu 14 e (norm. 15 e) ja alle 18-vuotiaat maksutta Ateneumin Veljekset von Wright -näyttelyyn. Magnus, Wilhelm ja Ferdinand von Wrightin teoksista välittyy rakkaus luontoa kohtaan. Suurnäyttelyä täydentävät Sanna Kanniston ja Jussi Heikkilän uudet teokset.

Ateneumin taidemuseo, Kaivokatu 2, Helsinki.

• **Liput ja lisätiedot:** ateneum.fi, puh. 0294 500 401.

## MUUT EDUT

## KOE KOKO STADI HELSINKI CARDILLA

### S-Etu 1-5 e

S-Etukortilla 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 euron etu lasten (7-16 v.) Helsinki Cardeista (norm. 24-34 e).

Kortilla matkustat rajoituksetta joukkoliikenteessä sekä Suomenlinnan lautalla, saat veloituksetta kaupunkikiertoajelun ja pääsyn tärkeimpiin museoihin ja nähtävyyksiin.

• **Lisätietoja ja yksityiskohtaiset tiedot eduista:** helsinkicard.com.

• **Alennushintaiset kortit:** Stromman myyntipiste Matkailuneuvonnassa (Pohjoisesplanadi 19), Sokos-hotellit Helsingissä ja Espoossa sekä Radisson Blu -hotellit Helsingissä.

## PUNAISEN RISTIN POSTIKORTIT YSTÄVÄNPÄIVÄKSI

### S-Etu 15 %

S-Etukortilla Ystävänäpäivä-korttipakkaus (S-Etu) 14,88 e + toimituskulut (norm. 17,50 e + toimituskulut). Pakkauksessa on 10 erilaista korttia, joissa postimaksu on maksettu.

• **Tilaukset:** punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin MESVMJ3V tilauskuponkiin, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma-pe klo 10-16.

## SOITTOTAITO HALTUUN KOTISOHVALLA

### S-Etu 14 e

S-Etukortilla ilmainen kuu-kauden kokeilujakso Suomen suurimmasta soitto- ja lauluopetuksen verkkopalvelusta Rockway.fi:stä.

• **Lisätiedot:** rockway.fi/etukortti.

## FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA



Veljekset Dave ja James Franco näyttävät pääosia jälkimmäisen ohjaamassa elokuvassa The Disaster Artist.

## THE DISASTER ARTIST

### S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla helmikuu18. Etu on voimassa kaikilla Finnkino paikkakunnilla.

• **Liput ja lisätiedot:** finnkino.fi.





Kutsu kaverit pelaamaan hauskaa kuplafutista!

## TAPANILAN URHEILUKESKUS TARJOAA ETUJA KOKO PERHEELLE

### S-Etu 3–75 e

S-Etukortilla jousiammunta-, veitsenheito- ja eco aims -ammuntalajikokeilut maanantaisin, 3 lajia yhteensä 35 e (norm. 40 e).

S-Etukortilla seinäkiipeilyn alkeiskurssilaisille 15 %:n alennus varustepuotistoksista.

S-Etukortilla jousiammunnan alkeiskurssilaisille ilmainen jatkokurssikerta (norm. 15 e).

S-Etukortilla 30 päivän kuntosalikortti 39,50 e ja aamupäiväkortti 35,50 e. Yksi etu / S-Etukortti / hlö.

S-Etukortilla keilarata arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltaisin 23 e (norm. 26 e) sekä pe ja la hohtokeilaus 32 e (norm. 35 e).

S-Etukortilla aikuisten kuplafutis- ja kiipeilysynttärei-

hin ja polttareihin tilaussauna + pyyhevuokra veloituksetta (norm. 75 e).

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.

• **Lisätietoja:** [tapanilanurheilu.fi](http://tapanilanurheilu.fi).



## LILLIPUTIN PRÄTKÄKURSSIT

### S-Etu 30 e

S-Etukortilla Autokoulu Lilliputissa helmikuun moottoripyöräkurssit 30 euron alennuksella.

Autokoulu Lilliputti Oy, Hiihtomäentie 18, Helsinki.

• **Lisätiedot:** [lilliputti.com](http://lilliputti.com).

## KURSSIT

### HOK-ELANNON KEVÄÄN KURSSEJA

#### S-Etu 10-40 e

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: puh 044 065 6178 (ark. klo 9.15–12 ja 13–15) tai [opisto-palvelut.fi/tsl](http://opisto-palvelut.fi/tsl).

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kurkseista ei saa Bonusta. Yhden opetustunnin (ot) pituus on 45 minuuttia, ellei kurssikuvauksessa toisin mainita.

Käyttämättömiä kurssikertoja ei hyvitetä. Ilmoittautu-neille lähetetään kurssista lasku.

Peruutuksen voi tehdä maksutta vähintään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutuksen tekee myöhemmin, peritään puolet kurssimaksusta. Jos kurssille jättää tulematta eikä sitä ole peruuttanut, peritään maksu kokonaan.

Katso lisää kursseja ja tarkemmat kurssikuvaukset: [www.tsl-helsinki.fi](http://www.tsl-helsinki.fi).

### TIETO- JA TAITOKURSSIT

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi tai Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi

- **Hyvän olon meditaatio (10 ot)**  
70 e (norm. 85 e) ma 19.2.–19.3. klo 17–18.30.
- **Intensiivi runokurssi (12 ot)**  
95 e (norm. 115 e) ti 27.3.–17.4. klo 9.30–11.45.
- **Kitaransoiton alkeet (6,2 ot)**  
70 e (norm. 85 e) to 8.3.–19.4. klo 16.40–17.20.
- **Laulukurssi – lauletaan yhdessä (6,2 ot)**  
70 e (norm. 85 e) to 8.3.–19.4. klo 19.20–20.
- **Koti toimivaksi KonMari -menetelmää hyödyntäen (7 ot)**  
60 e (norm. 70 e) la 24.2. klo 10–16.

### TIETOTEKNIikka-KURSSIT

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi

- **Web-sivuston analytiikka – Google Analytics (16 ot)**  
110 e (norm. 135 e) ke 25.4.–16.5. klo 17.30–20.30.
- **Android-tabletti haltuun (12 ot)**  
85 e (norm. 105 e) ke 21.3.–4.4. klo 17.30–20.30.
- **Digikuvat järjestykseen ja talteen (12 ot)**  
85 e (norm. 105 e) ma–ke 9.–11.4. klo 17.30–20.30.

### TIETOTEKNIikka-KURSSIT SENIOREILLE

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi

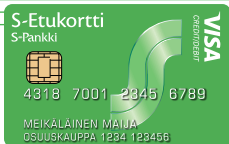
- **Windows 10 perusteet senioreille (12 ot)**  
90 e (norm. 110 e) ke 28.2.–21.3. klo 9.30–12.
- **Internet-selaimet, Pilvipalvelut (12 ot)**  
90 e (norm. 110 e) ti 3.4.–24.4. klo 13–15.30.
- **Resurssienhallinta (9 ot)**  
68 e (norm. 85 e) ke 4.4.–18.4. klo 9.30–12.
- **Windows 10:n uudet ominaisuudet (6 ot)**  
45 e (norm. 55 e) to 5.4.–12.4. klo 9.30–12.
- **Osta ja myy netissä (12 ot)**  
90 e (norm. 110 e) ti 6.2.–27.2. klo 9.30–12, ei opetusta 20.2.
- **Minä ja virastot netissä turvallisesti (9 ot)**  
68 e (norm. 85 e) to 8.–22.3. klo 9.30–12.

### VALOKUVAUS-KURSSIT

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs., Hakaniemi

- **Digivalokuvauksen ABC: Järjestelmäkameran käyttö (16 ot)**  
115 e (norm. 140 e) la-su 17.–18.2. klo 10–16.
- **Digivalokuvauksen ABC: luovat tekniikat (20 ot)**  
140 e (norm. 175 e) pe 23.2. klo 17.15–20.15, la-su 24.–25.2. klo 10–16.





## LIIKUNNALLISET KURSSIT

Sturenkatu 27, Vallila

- **Lempeä hathajooga (18 ot)**  
115 e (norm. 140 e) ma 19.3.–28.5.  
klo 11–12.30, ei opetusta 2.4. ja 30.4.
- **Lempeä hathajooga 2 (18 ot)**  
115 e (norm. 140 e) ti 20.3.–29.5.  
klo 18.30–20, ei opetusta 27.3. ja 1.5.
- **Lempeä hathajooga II kurssi (18 ot)**  
115 e (norm. 140 e) ke 21.3.–24.5.  
klo 18.30–20, ei opetusta 2.5.
- **Tuolijumppa -tiiviskurssi (4 ot)**  
28 e (norm. 35 e) ma 23.4.–14.5.  
klo 13–14, ei opetusta 30.4.

## LIIKUNNALLISET KURSSIT

Säästöpankinranta 6 C 2, krs, Hakaniemi

- **Vinyasa jooga / Flow jooga (10 x 75 min)**  
100 e (norm. 120 e) ti 6.3.–15.5.  
klo 18.30–19.45.
- **Mielensärauhhoitaja (12 ot)**  
60 e (norm. 80 e) ke 7.3.–11.4.  
klo 19.15–20.15.

- **Läsnäolon jooga (10 ot)**  
65 e (norm. 85 e) ma 19.2.–19.3.  
klo 17.30–19.

## TANSSIKURSSIT

Sturenkatu 27, Vallila

- **Lavis senioreille (10 x 60 min)**  
80 e (norm. 100 e) ma 19.3.–28.5.  
klo 12.20–13.20, ei opetusta 2.4.
- **Lavis-lavatanssijumppa (10 x 60 min)**  
80 e (norm. 100 e) to 22.3.–31.5.  
klo 16–17, ei opetusta 10.5.
- **Senegalilainen tanssi – alkeet (10 x 60 min)**  
100 e (norm. 120 e) pe 16.2.–27.4.  
klo 17–18.
- **Paritanssit – Salsa, Bachata (16 ot)**  
190 e/pari (norm. 230 e/pari)  
ti 6.3.–24.4. klo 17.10–18.40.
- **Paritanssit – Argentiinalainen tango (16 ot)**  
190 e/pari (norm. 230 e/pari)  
ke 7.3.–25.4. klo 18.30–20.

## KÄDENTAITOJEN JA KUVATAITEEN KURSSIT

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi tai Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi

- **Kokeile kehyskudontaa (4 ot)**  
25 e (norm. 35 e) ti 6.3. klo 17.30–20.30.
- **Taidelasityöskentely useilla tekniikoilla (34 ot)**  
115 e (norm. 140 e) la-su 10.–11.3. ja la-

su 24.–25.3. La klo 10–16 ja su klo 10–17.

- **Piirustuksen ja maalauksen värimaailma (24 ot)**  
120 e (norm. 145 e) ti 27.2.–24.4.  
klo 17.30–19.30.
- **Sarjakuvakurssi (16 ot)**  
80 e (norm. 100 e) ti-pe 20.–23.2.  
klo 17–20.
- **Akvarelli viikonloppukurssi: Krysanteemit (13 ot)**  
55 e (norm. 65 e) la-su 3.–4.3. klo 11–16.



KUVA ISTOCKPHOTO

Mitä jos aloittaisitte tanssiharrastuksen?

## S-Etukortilla Bonusta

# TALVIEDUT BONUSAPTEEKEISTA

Tarjouksessa mm.

30 ml

**990€**

(Norm. 13,37 €)



200 + 30 tabl.

**1590€**

(Norm. 200 tabl.  
18,45 €)



60 + 15 tabl.

**1690€**

(Norm. 20,46 €)



Edut voimassa 1.2.–31.3.2018 tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

[www.bonusapteekit.fi](http://www.bonusapteekit.fi)

**Bonusapteekit**



**BONUS**  
5 %  
S-KANAVA.FI



*Tuplapäivät*

# SILMÄLASIEN OSTAJALLE, MITKÄ TAHANSA AURINKOLASIT KAUPAN PÄÄLLE.



*Tai silmälasit  
koko kehys-  
valikoimasta!*

Osta nyt silmälasit, saat mitkä tahansa merkkiaurinkolasit voimakkuuksilla tai toiset silmälasit koko kehysvalikoimasta kaupan päälle. Tarjoamme edullisemmat itsellesi tai kaverillesi. Linssit kovalla ja heijastamattomalla pinnoitteella. Etusi jopa 718 €.

*+ Bonus  
tuplana jopa  
10%!*



*Maailman ainoa*

## SILMÄASEMA

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



Etu koskee uusia silmälasitilauksia, ei muita alennuksia. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Tarjous on voimassa 29.1.–28.2.2018. Lahjoitamme jokaisesta optikon näöntutkimuksesta 1 €:n Näkövammaisten liitto ry:n opaskoira-toimintaan, optikon näöntutkimus nyt 10 € (norm. 35 €).



# ENEMMÄN VUOROJA, NOPEAMPIA LAIVAMATKOJA.

m/s Finlandialla pääset Helsingistä Tallinnaan nyt kolme kertaa päivässä. Matka-aika suuntaansa on vain 2 h 15 min. Tutustu uusiin aikatauluihimme ja lähde miniristeilylle, päiväksi Tallinnaan tai hotellimatkalle osoitteessa **eckeroline.fi**

S-Etukortilla

**hytti -10 €**

risteilyjen yhteydessä.

Lue lisää **eckeroline.fi**



## m/s FINLANDIA 2.1.2018 ALKAEN

|            | HELSINKI     | TALLINNA     | TALLINNA | HELSINKI             |
|------------|--------------|--------------|----------|----------------------|
| MA-LA      |              | <b>06.00</b> | ▶        | 08.15                |
| JOKA PÄIVÄ | <b>09.00</b> | ▶            | 11.15    | <b>12.00</b> ▶ 14.15 |
| JOKA PÄIVÄ | <b>15.15</b> | ▶            | 17.30    | <b>18.30</b> ▶ 21.00 |
| SU-PE      | <b>21.40</b> | ▶            | 23.50    |                      |

**Matka-aika 2 h 15 min** (klo 18.30 Tallinnasta 2 h 30 min).

**Ei liikennöintiä:** 2.1. klo 6.00 Tallinnasta, 1.4. klo 21.40 Helsingistä, 2.4. klo 6.00 Tallinnasta, 24.-25.12. kaikki vuorot ja 26.-31.12. klo 6.00 Tallinnasta sekä klo 21.40 Helsingistä.

[eckeroline.fi](http://eckeroline.fi)

**ECKERÖLINE**  
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN

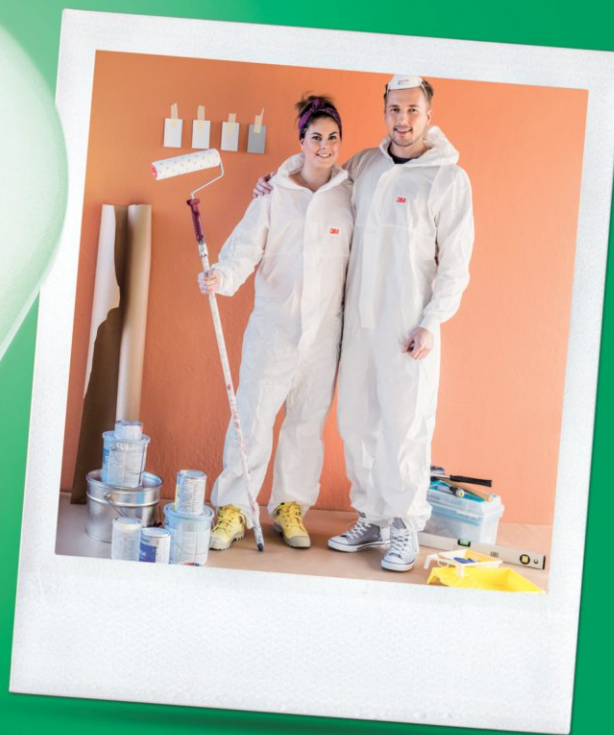
MATKAMYynti puh. 06000 4300  
(1,75 €/puhelu+pvm/mpm)



Bonusta laivamatkoista  
ja -ostoksista.



# Kun sähköstäkin saa Bonusta



## BONUSSÄHKÖ

Valitse sekä luonnolle että lompakolle fiksu Bonussähkö.  
Napsauta edut päälle omilla nettisivuilla osoitteessa **bonussahko.fi**  
ja valitse itsellesi sopivin sopimus.





Edut uusille asiakkaille

# MITÄS SUULLE KUULUU?



BONUS  
jopa 5%  
S-KANAVA.FI



Hampaiden tarkastus  
S-Etukortilla

**49,-\***

Norm. 78,90 – 81,90

Hammastarkastuksen  
yhteydessä:

- koko leuan  
röntgenkuva **-30%**
- Periosafe-testi **20,-**

Norm. 29,-

Periosafe-testi on nopea sylkitesti,  
jolla selvitetään, sairastatko iensairautta.

Varaa aikasi **oral.fi** tai numerosta 010 400 3400  
Katso kaikki toimipaikat valtakunnallisesti **oral.fi**



\* Mikäli oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta hinta 64,50.  
Hinta sis. palvelumaksun. Ei sisällä röntgenkuvia tai muita toimenpitekuluja.  
Tarjous ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota.  
Tarjoukset voimassa 1.1. – 28.2.2018 vain uusille asiakkaille kaikilla  
Oral-hammaslääkäriasemilla.  
Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh.  
+ 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh.+ 0,06 €/min.



**Elämäsi hampaat**





24 h  
PÄIVYSTYS  
050 347 1555

## Surun kohdatessa ojennamme auttavan kätemme

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen,  
hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat  
hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin.

S-Etukortilla saatte lisäksi tuotteista ja  
palveluistamme etuja.

**[hok-elannonhautauspalvelu.fi](http://hok-elannonhautauspalvelu.fi)**



**HOK-ELANNON  
HAUTAUSPALVELU**



### **HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU**

#### **HELSINKI**

Forum p. 010 76 66620  
Itäkeskus p. 010 76 66590  
Kallio p. 010 76 66500  
Malmi p. 010 76 66630  
Töölö p. 010 76 66530

#### **ESPOO**

Espoonlahti p. 010 76 66640  
Leppävaara p. 010 76 66610  
Tapiola p. 010 76 66570

#### **VANTAA**

Myyrmäki p. 010 76 66600  
Tikkurila p. 010 76 66560

#### **KERAVA**

p. 010 76 66550

#### **HYVINKÄÄ**

p. 010 76 66580

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min



**HOK-ELANNON  
LAKIPALVELU**

Avioehtosopimukset, ositukset,  
edunvalvontavaltakirjat, testamentit,  
perukirjat, perinnönjaot – lakipalvelut  
elämän eri tilanteisiin.

**[hok-elannonlakipalvelu.fi](http://hok-elannonlakipalvelu.fi)**



### **HOK-ELANNON LAKIPALVELU**

#### **HELSINKI:**

Forum p. 010 76 66622  
Kallio p. 010 76 66515  
Kauppakeskus Kaari p. 010 76 66513  
Itäkeskus p. 010 76 66598  
Malmi p. 010 76 66637  
Töölö p. 010 76 66539

#### **ESPOO:**

Espoonlahti p. 010 76 66641  
Leppävaara p. 010 76 66611  
Tapiola p. 010 76 66572

#### **VANTAA:**

Myyrmäki p. 010 76 66601  
Tikkurila p. 010 76 66568

#### **KERAVA:**

p. 010 76 66551

#### **HYVINKÄÄ:**

p. 010 76 66551

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min



LISÄÄ  
IDEOITA  
NETISSÄ!

Talven hitti: helppo blinipannari

Vältä tiski – koko ateria yhdessä vuoassa

Leivo lasten kanssa hauska sydänmuffinikakku

yhteishyvä.fi



*Kaikki tuttimme on valmistettu  
Ruotsissa ja niin aiomme  
tehdä tulevaisuudessakin.  
100% BPA-vapaita tuotteita vauvoille:  
tutteja, pulloja ja paljon muuta.*

www.esska.fi

**ESSKA**  
of Sweden



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

## RAHASTA PUHUMINEN ROHKAISI

Yhteishyvän 6/2017 suosituin artikkeli oli talousaiheinen juttu otsikolla Uskalla puhua rahasta. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Elise Kiikka** Karvialta.

Asia on tabu. Olisi hyvä useammin nostaa kissa pöydälle, niin välttyttäisiin monilta velkasaneerauksilta ja luottotietojen menetyksiltä.

**NELLI VUORISTO**

Antoi rohkeutta!  
**JUHA KOSONEN**

Tärkeä aihe. Herätti ajattelemaan myös omaa suhdetta rahaan.  
**ALEKSI NISUMÄKI**

Menestyksen ei pitäisi olla kateuden aihe. Raha-asioista voi keskustella kerskailematta.  
**PIIA PELTOLA**

## PAOLA SUHONEN INNOSTI

Tarina Paola Suhosesta oli niin kaunis, suomalainen ja luonnollinen.

**LIISA ROPONEN**

"Jos jokainen keskittyisi vähän enemmän konkreettiseen tekemiseen...." Hyvin sanottu.  
**ERJA SIERLA**

## KALASAVUSTAJAN TARINA KIINNOTI

Tällaisen innon omaavia ihmisiä Suomi tarvitsee juuri nyt. Jaksamista työssä!  
**LAUHA-MAARIT HELMINEN**

Hieno tarina siitä, miten harrastus innoitti yrittäjäksi.  
**JUHANI VEHMAS**

Oman puhtaan maan ja vesien antimet ovat parasta!  
**SISKO KIVINIEMI**



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

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

**Vastaa 15.2.2018** mennessä osoitteessa [yhteishyva.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu) tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 6/2017, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 2/2018.

MAINOS

# Uutta tietoa: tämän takia painonpudotus on niin vaikeaa!

Maksalla on erittäin tärkeä rooli terveyden ja kehon toiminnan osalta. Se säätelee aineenvaihduntaa ja poistaa kuona-aineita.

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 toiminnassa. 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.



New Nordic asiakaspalvelu:  
(09) 8540 742, ark.10-16  
[info@newnordic.fi](mailto:info@newnordic.fi)

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS



# RISTIKKO

| SATAMA-<br>TYÖTÄ         |   | "HÄI-<br>PYÄ"               | VASTA-<br>VÄITE        | KALEVA-<br>LASSA        | ARVIOI-<br>MASSA         | MONI-<br>PIIK-<br>KISIÄ   | ↙          |                  |                         |                              |             |                          |                 |                          |
|--------------------------|---|-----------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|------------|------------------|-------------------------|------------------------------|-------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| SORSA-<br>LINTU          |   | 1                           |                        |                         |                          |                           |            |                  |                         |                              |             |                          |                 |                          |
|                          |   |                             |                        |                         |                          |                           |            |                  |                         |                              |             |                          |                 |                          |
| 20<br>20                 |   |                             |                        | KIVI-<br>NIEMI          |                          |                           |            |                  |                         |                              |             |                          |                 |                          |
| KREI-<br>KAN<br>TYTTÖ    |   |                             |                        |                         |                          |                           |            |                  |                         |                              |             |                          |                 |                          |
|                          |   | HÄMÄR-<br>TYVIÄ             | Z                      | ELG                     |                          | 2                         |            | KIRJAA<br>VARTEN | ↙                       | KIVEN<br>SISÄS-<br>SÄ        | LOREN<br>+T | HE-<br>DELMÄ<br>NURIN    | TAVA-<br>ROILLE | PUHE-<br>LOINEN<br>HJELM |
|                          |   |                             |                        | ELEL-<br>LÄ             | MERI<br>BALT-<br>ZAR     |                           | LAIHA<br>↓ |                  |                         | 3                            |             |                          |                 |                          |
| TUNTEA<br>RIEMUA         |   | EI NUTI<br>NAURAT-<br>TAVIA |                        |                         |                          |                           |            |                  |                         | FAZE-<br>RILTA               |             |                          |                 |                          |
|                          |   |                             |                        |                         | SÄVEL-<br>LYS            |                           |            |                  |                         | "AMFE-<br>TAMIINI"<br>ROHKEA |             |                          |                 |                          |
| VE-<br>NEITÄ<br>VARTEN   |   |                             |                        |                         |                          | LAKITE-<br>TUILLA<br>ISIÄ |            |                  |                         |                              |             |                          |                 |                          |
|                          |   |                             |                        |                         | JAZZ-<br>FANI<br>APUJA   |                           |            | 4                |                         |                              |             | TEKEE<br>HANKIN-<br>TOJA |                 | PARANNELLA               |
| PILLIMEHU                |   | IKÄ-<br>VÄSTI               | PALK-<br>KAA-<br>MINEN | SORSA-<br>KOSKI         |                          |                           |            |                  | KUU-<br>SESTA           |                              |             |                          |                 |                          |
|                          | 5 |                             |                        | KYSELE-<br>MISTÄ<br>TIE |                          |                           |            |                  | KAR-<br>VAISIA<br>JAKAA |                              |             |                          |                 |                          |
| ILMAN<br>SA-<br>MEUTTA   |   |                             |                        |                         |                          | LOISIA<br>x2              |            |                  |                         | SUOLAISTA<br>SYÖTÄVÄÄ        |             |                          |                 |                          |
| OLLENKAAN                |   | LASSISSA?<br>VALU-<br>VAA   |                        |                         |                          | KEHU-<br>MISTA<br>-RENGAS |            |                  |                         |                              |             | 6                        |                 |                          |
|                          |   |                             |                        |                         | SILTA-<br>RAKEN-<br>NE   |                           |            |                  |                         |                              |             |                          |                 |                          |
| LIS-<br>TALLA            |   |                             |                        |                         | RUO-<br>HO               |                           |            | 7                |                         | ULKO-<br>ALUE                |             |                          |                 |                          |
| KYY-<br>NELIN            |   |                             |                        |                         | OSAKE-<br>YHTI-<br>ÖILTÄ |                           |            |                  |                         |                              |             |                          |                 |                          |
| KANGAS-<br>PUU-<br>VERBI |   |                             | 8                      |                         |                          |                           |            | KUORIA<br>PUUTA  |                         |                              |             |                          |                 |                          |

Edellisen  
ristikon  
ratkaisu:  
PINAATTI.

Ristikon voittaja:  
Marjatta Leppi-  
korpi, Järvenpää

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

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

**VASTAA** 15.2.2018 mennessä osoitteesta [www.yhteishyva.fi/osallistu](http://www.yhteishyva.fi/osallistu) löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 1", PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahja-kortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.



# Teen liikaa impulssiostoksia

Näyttelijä ja laulaja Nina Tapion esityspäivän eväät ovat vihersmoothie ja hedelmät.

## Kokkaatko mielelläsi?

Arkiruoan laittaminen ei ole lempipuuhaani. Siinä tulee aina kiire, ja ruoan pitäisi olla nopeasti valmista. Pidän juhlien järjestämisestä, ja minusta on kiva suunnitella niitä rauhassa. Teen mielelläni esimerkiksi sienipiirakkaa. Kesällä kokkaamme usein pihalla äitini ja hänen miehensä sekä ystäväni **Hanna-Riikka Siitosen** porukan kanssa. Hanna-Riikka on intohimoinen ruoanlaittaja. Usein savustamme lohta, jonka maustamme yrteillä ja nautimme tsatsikin kanssa.

## Mitä juhlaruokaa viimeksi teit?

Leivoin Tuomas Veturi -kakun poikani viisivuotissynttäreille, jotka olivat isot. Junakakkua oli kiva väkertää. Siihen tuli kolme vaunua. Ostin sokerimassoja ja yritin saada junasta mahdollisimman aidon näköisen. Kyllä sen tunnisti!

## Teetkö ostoslistan ruokakauppaan mennessäsi?

Olen aika impulsiivinen. Vaikka tekisin listan, ostan melko spontaanisti. Se näkyy valitettavasti laskussa. En osaa suunnitella aterioita kovin pitkälle, joten käyn vähintään joka toinen päivä kaupassa.

## Mikä on mieleenpainuvin ateriasi?

Japanin-kiertueella Adiemus Singers -yhtyeen kanssa meille tarjottiin illanvietto ravintolassa. Istuimme baaritiskillä, ja kokit tekivät välillä joitain rituaaleja. Maistelimme kaikkea, mutta eniten ihastuimme pieniin grillattuihin siitake-sieniannoksiin, joita tilasimme lisää ja lisää. Kokit katselivat ihmetellen. Lopulta selvisi, että yksi annos maksoi 50 euroa. Olimme onnistuneet löytämään heidän suurimman herkkunsa.

## Mitä syöt ennen esitystä?

Yritän välttää raskasta ruokaa. Usein syön omenia tai mandariineja. Saatan myös ottaa lasipurkissa mukaan vihersmoothien, jota nappailen iltapäivällä. Esityksen jälkeen on hirveä nälkä. Siinä vaiheessa en ronklaile, syön mitä eteen sattuu.

Laulaja Nina Tapio esiintyy toukokuussa **Mamma Mia** -musikaalissa Messukeskus Amfi -teatterissa Helsingissä. Hän näyttelee Roosan roolin. Ensi-ilta on 4. toukokuuta.





# VOIMARUOKA

health balance

"Ihanaa kun joku on vihdoon ajatellut mun puolesta kaiken valmiiksi: Kaura, proteiini ja mustikka, parhaat terveystoukkut samasta pussista yhdelle lautaselle.

Ai miten niin ajatellut juuri mua? Kaura alentaa kolesteroliani ja pitää mun vatsan kunnossa. Samalla saan proteiineista kaiken hyvän luustolle, lihaksille ja hiuksillekin.

Yksi herkullinen annos päivässä sekoitettuna jogurttiin, rahkaan, puuroon tai vaikka smoothieen pitää nälän poissa ihan eri tavalla kuin pelkkä puuro tai välipalat."

**Outi, kolmen lapsen äiti, Helsinki**



**Kotimainen  
uutuuksien!**

## UUSI TAPA SYÖDÄ KAURAA.

**Runsaskuituinen Kaura Pro** -annos sisältää hyviä hiilihydraatteja ja paljon proteiineja, joista saa puuroon verrattuna pitkäkestoisempaa ja terveellisempää energiaa.



Kaura Pron löydät ruokakauppojen proteiinihyllystä ja tavaratalojen terveystuotesastoilta. Saatavana 50 g ja 250 g pakkaukset. Valikoima vaihtelee myymälöittäin. [www.kaurapro.fi](http://www.kaurapro.fi)