

KASVAVA SIJOITUS
S-Pankin rahastossa
metsänomistajaksi
pääsee 200 eurolla

JUURESTEN JUHLAT
Näyttäviä herkkuja
perunasta, porkkanasta
ja punajuuresta

MEIDÄN JOULU
Kirjailija Mauri Kunnas
rakastaa joulun
pyhyttä ja perinteitä

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

6/20

Näin Suomi söi 2020

POIKKEUSVUONNA ETSIMME
RUOASTA TURVAA JA ELÄMYKSIÄ.
VERKKOKAUPPA OTTI JÄTTILOIKAN.



HOK-ELANTO



Päivä, jolloin koko Suomi syö samaa ruokaa.

Kun yli 60 vuotta valmistaa suomalaisten jouluruokia, oppii tuntemaan mistä suomalaiset pitävät – mutta myös sen, mikä joulussa on tärkeintä: yhdessäolo.

Pian on taas jouluaatto. Kohta viimeisetkin laatikkomme aloittavat matkansa pienestä Sahalahden kylästä joulupöytiin ympäri Suomen, jotta myös tänä jouluna aivan kaikki voisivat nauttia yhteisistä jouluherkuista joulupöydän ääressä.

Hyvää joulua Mäntyniemestä Korvatunturille, ja koko Suomeen, toivottavat Saarioisten äidit.



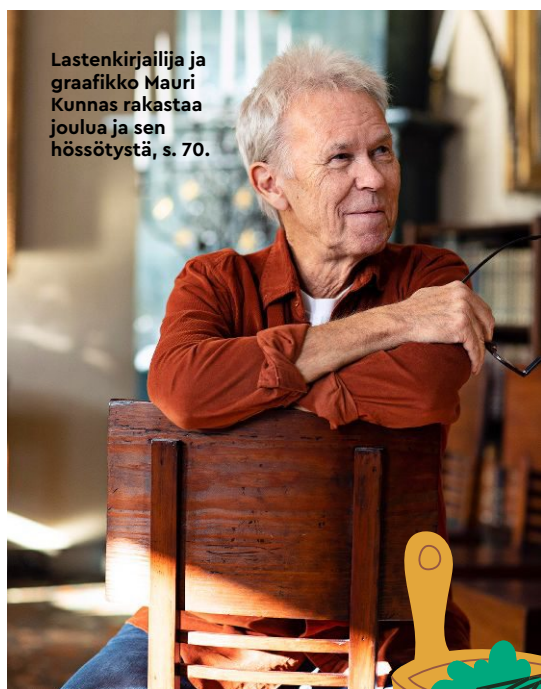
Äitien tekemää jouluruokaa vuodesta 1957.



Original Sokos Hotel Vaakuna on helsinkiläinen klassikko, s. 84.



Kotimaisista juureksista syntyy juhlavia herkkuja, kuten tämä värikäs talvisalaatti, s. 38.



Lastenkirjailija ja graafikko Mauri Kunnas rakastaa joulua ja sen hössötystä, s. 70.



Vakiosivut

9 Lukijoilta
103 Hiltunen
115 Etuja sinulle
121 Ristikko
123 Hyvä päivä

S-Metsärahaston salkunhoitaja ei pelkää tarttua moottorisahaan, s. 74.

Sisällys 06/2020

11 Entistä vähemmän ruokahävikkiä

Ruokahävikkiä on opittu vähentämään ruokaketjun kaikissa vaiheissa.

13 Ruokatori houkuttelee kokeilemaan uutta

S-marketien ja Prismojen uudistuneet Ruokatorit ovat paljon enemmän kuin liha- ja kalatiskejä.

15 Tutkitusti terveellinen supervilja

Kaura on vatsalle lempeä gluteeniton vilja.

17 "Joulupuurosta tulee hyvä mieli"

Casper Toivola syö jouluaattona joulupuuroa yhdessä ukkin-
sa Simo Rönkön kanssa.

18 Dramaattinen ruokavuosi

Koronapandemia mullisti suomalaisten elämän maaliskuussa 2020. Ruoan avulla etsimme turvaa, hyvinvointia, elämyksiä ja helpotusta arkeen.

28 Poikkeuksellisia aikoja

Valokuvaaja Matias Honkamaa taltioi kuviinsa, miten korona muutti hänen ja avopuoliso Johannan arjen.

34 Viisaat sanat

Kirjoittaminen on antanut rohkeutta ja toivoa kirjailija Tuula-Liina Varikselle.

38 Juuresten juhlat

Kokkaa kotimaisista juureksista näyttäviä herkkuja talvikauden juhliin.

46 Ruokahuuhaan vastustaja

Ravitsemustieteilijä Henna Vepsäläinen korostaa, että yksittäinen ruoka-aine ei määrittele ruokavalion terveellisyyttä.

50 Lempeää hehkua

Kaneli on sävyttävä lisä paitsi eksoottisiin liha- ja kasvispatoihin myös tuttuihin kotiruokiin.

53 Meheviä talvimakuja

Nyt maistuvat lempeät uuniruokat ja maukkaat lihavuudet.

57 Pikkujoulujen uusi suosikki: tapakset

Food Market Herkun Kiki Väisänen antaa tarjoiluvinkit kotona vietettäviin pikkujouluihin.



Antti ja Virpi Rantalainen ovat Hauhalan Hanhifarmin palkittuja yrittäjiä, s. 60.



Kaneli sopii myös pata-ruokiin, s. 50.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Päärynäruusut
- Savupororullat
- Pähkinä-siennäkkäri ja taatelihillot
- Haukiterriini
- Kerkkäpesto-lohitartar
- Tilli-sinappisilakat
- Konjakkisinapilla kuorutettu joulukinkku
- Hanhenrinta ja siideri-rosmariinikastike
- Paahdettu rosolli ja punajuurikastike
- Punakaalilaatikko
- Persimon-juustosalaatti
- Täytetty pullakranssi
- Päärynäjuustokakku
- Raikas teriyaki-kulhosalaatti
- Meksikolaiset tortillataskut
- Lakritsi-pannacotta
- Lohijuustokakku

60 Kaikki munat samassa korissa

Hauhalan Hanhifarmilla Mikkelin Anttolassa koko tuotantoketju toimii samassa pihapiirissä.

67 Tip tapin aika

Ravintolapikkujouluja voi viettää monella tavalla. Helsingin ammattilaiset kertovat kolme vaihtoehtoa.

68 Rauhoita herkkä vatsa

Säännöllinen ruokarytmi ja sopivat ruokavalinnat helpottavat herkan vatsan oireilua.

70 "Voisin tuijotella joulukuusta ympäri vuoden"

Lastenkirjailija ja graafikko Mauri Kunnas rakastaa joulua hössötyksineen päivineen.

74 Metsänomistajaksi 200 eurolla

Metsä sijoituskohteena sopii pitkän aikavälin säästämiseen. Helpointa metsäsijoittaminen on rahastossa.

80 Joulun lisäksi juhlietaan triplasynttäreitä

Rovaniemeläisen Hillevi

Syväniemen perheessä joulukuussa juhlietaan myös kolmen lapsen syntymäpäiviä.

84 Merkkiteos Helsingin sydämessä

Original Sokos Hotel Vaakuna on helsinkiläinen klassikkohotelli.

92 Koulunpenkki vaihtui kaupan kassaan

HOK-Elannon ja Business Collage Helsingin yhteistyö johdattaa nuoret työelämään jo opiskeluvaiheessa.

96 Joku välittää joulunakin

Hyvä Joulumieli -keräyksellä tuetaan vähävaraisia lapsiperheitä Suomessa.

100 Ruokaa vuoden 1920 malliin

Sata vuotta sitten Suomessa elettiin karua aikaa, mutta toiveikkuuttakin oli. Se näkyi myös ruoanlaitossa.

105 Kurkkaa pesuohjelappuun!

S-ryhmän omien merkkien tekstiileissä kerrotaan valmistusmaan lisäksi myös tehdas.

Hyvä Joulumieli -keräyksellä tuetaan vähävaraisia lapsiperheitä, s. 96.



SUOMALAISIA SANANLASKUJA

**KÖYHÄ
ANTAA
VÄHÄSTÄÄN,
RIKAS
PALJOSTAAN.**



JOULUPATA.FI





Kokeile jotain
uutta joulupöytään
Maggilta ja Kapelta!



Kapen mausteinen bataattilaatikko

(4 hengelle)

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| 500 g | kuorittua bataattia |
| 1 kpl | sipuli |
| 30 g | normaalisuolaista voita |
| 1 rkl | tomaattipyreetä |
| 1 tl | jauhettua juustokuminaa |
| 1 tl | jauhettua korianteria |
| 5 dl (1tlk) | Maggi By Puljonki kasvisliemi |
| 100 g | maustamatonta tuorejuustoa |
| 60 g | murskattuja suolapähkinöitä |
| 100 g | tuoretta pinaattia |
| 1,5 dl | puuroriisiä (myös risottoriisi käy) |
- Lisäksi: vettä, Parmesan-juustoa, suolaa, mustapippuria



1. Leikkaa bataatti sormenpään kokoisiksi ja sipuli hienoiksi kuutioiksi. Paista bataattikuutiot ja leikattu sipuli paistinpannalla voissa kauniin pahtuneiksi.
2. Lisää joukkoon tomaattipyree, juustokumina ja korianteri. Sekoita ne kunnolla ja jatka kuullottamista vielä 1-2 minuuttia.
3. Kaada pannulle Maggi By Puljonki kasvisliemi ja keitä noin 5 minuuttia tai kunnes bataatit ovat kypsiä ja pehmeitä. Lisää tuorejuusto ja kiehauta, kunnes tuorejuusto on sekoittunut. Tässä vaiheessa seos saa olla löysähköä ja keittomaista, koska seokseen lisätään riisiä.
4. Yhdistä seoksen joukkoon murskatut suolapähkinät, tuore pinaatti ja riisi. Sekoita ainekset yhteen. Voit lisätä tarvittaessa tilkan vettä, jos seos tuntuu liian kuivalta. Tarkista maku ja lisää suolaa ja pippuria tarvittaessa. Kaada seos rypsiöljyllä voideltuun uunivuokaan.
5. Raasta päälle tuoretta parmesan-juustoa ja paista 185° asteisessa uunissa noin 20-30 minuuttia tai kunnes laadikon pinta on kauniin paahnutun ja riisi on kypsää.



UUTUUS!

by Puljonki



yhteishyvä

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

Päätoimittaja HOK-Elanto

Tuomas Ahola

Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

Sisältöpäällikkö

Sara Malmberg

Sisältöpäällikkö, ruoka

Sanna Autio

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Mediaaliiketoiminnan johtaja

Anne Sassi

MEDIAMYYNTI SOK

smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

HOK-Elannon asiakas-

omistajapalvelu

010 7660 210 (0,084 euroa/

min) auttaa kaikissa

omistajuuteen liittyvissä

asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi/hok-

elanto

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-

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

LÄHETTÄJÄ

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

TOIMITUS SANOMA

MEDIA FINLAND

Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

Art Director

Leena Majaniemi

Vastaava tuottaja

Leila Mehto

Graafiset suunnittelijat

Reeta Kukkola

ja Laura Savioja

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

116. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy

kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 684 101 (Media

AuditFinland, 2019)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuva Paula Kesäläinen

SOK:n vanhassa joulujulisteessa on joulupukin lisäksi perinteisiä suomalaisia joulukoristeita. Joulupukin hatussa oleva logo viittaa SOK:n 50-vuotisjuhliin, joita vietettiin maaliskuussa 1954.



Palaneita piparkakkuja

Lapsuuteni joulumakuihin kuului ehdottomasti piparkakku, ja mieluiten kärehtänyt sellainen. Vasta myöhemmin ymmärsin, että piparkakun ei oikeasti kuulu mais-tua puulta. Jouluvalmistelut olivat perheessämme yleensä vauhdikkaita. Kun piparit paloivat, tiesi se minulle, siskolle-ni ja veljelleni herkutteluhetkeä juh-lapöytään kelpaamattomien leipomusten parissa. Sinänsä erinomaista hävikinhal-lintaa **Helena**-äidiltämme.

TÄMÄNKERTAINEN teemajuttumme käsittelee sitä, millainen ruokavuotemme 2020 on ollut. Vielä alkuvuodesta ruokakauppaan mentiin miettien, mitä olisi mukava laittaa ruoaksi tai millaisia vaikutuksia ruokavalinnoilla on terveyteen tai ilmastoon. Maaliskuun puolivälissä korona rantautui Suomeen ja mul-listi arjen. Se vaikutti dramaattisesti kauppa-asiointiin. Alkoi hamstraus. Kärryihin lastattiin tavallista enemmän tuotteita, joissa korostui tuttuus, turvallisuus, edullisuus ja säilyvyys – vessapape-ria unohtamatta. Se, mikä alkuvuodesta olisi tuntunut oudolta, on nyt arkipäivää: kauppaan mennessä lorautamme käside-siä ja pidämme turvaetäisyyksiä muihin

”Se, mikä alkuvuodesta olisi tuntunut oudolta, on nyt arkipäivää.”

asiakkaisiin lattiaan liimattujen tarrojen avulla. Moni siirtyi asioimaan kokonaan verkossa. Koronan alkupiikin laannuttu-akin verkko-ostaminen on ollut viime vuoteen verrattuna 2,5-kertaista.

TARTON RAUHA päätti ensimmäisen maailmansodan Suomen osalta viralli-sesti vuonna 1920 eli sata vuotta sitten. Historioitsija **Anna Kortelaisen** mainion jutun (s. 100) kautta pystymme eläyty-mään siihen, mitä ja miten Suomi söi tuolloin. Elettiin karua ja puutteen lei-maamaa aikaa. *Yhteishyvä*-lehdessä kannustettiin pitämään mielessä pula-ajan opetukset säästäväisyydestä ja en-nakoinnista. Leipätaikinaa neuvottiin jatkamaan perunalla, ja kahville piipah-tavia vieraita kehoitettiin kestitsemään hillitysti. Kun vertaamme sadan vuoden takaisia tunnelmia nykyhetkeen, voidaan todeta, että elämme edelleen yltäkylläi-syydessä, jota koronaviruspandemia on

sittenkin päässyt hienosäättämään vain vähän.

PANDEMIA ON silti runnellut yhteiskun-tamme eri osa-alueita. Omassa kauppa-ryhmässämme ravintola- ja hotelliliike-toiminta on kärsinyt eniten. Yltäkylläi-syydestä huolimatta myös suomalaisissa perheissä on nyt korona-ajan synnyttä-mää hätää ja huolta, työttömyyttä ja pelkoa tulevaisuudesta.

Yritetään silti nauttia joulusta. Keskity-tään yhdessäoloon ja joulun tuttuihin makuihin kotikeittiössä. Oma tähtihetke-ni koittaa jälleen, kun ensimmäiset kärehtäneet piparit nostetaan uunista.

KOKO KAUPPARYHMÄN väen puolesta toivotan kaikille asiakas-omistajille rauhallista joulua.



**VELI-PEKKA
ÄÄRI**
Päätoimittaja

RAKENNA OMA SUKLAATALOSI!



**KAUSI-
TUOTE**

Osta 6 levyä ja katso talon ohjeet:

 @MarabouSuomi

Mmm...Marabou



Marabou-suklaan kaakao on 100 % vastuullisesti Cocoa Life-tuotettua. Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen vastuullisuusohjelmamme.

LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 5/20
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Metsässä mieli virkistyy
2. Kasvukipuja ja mielenrauhaa – Jare Tiihonen
3. Ankarien olosuhteiden juustoja

Metsäjuttu meni suoraan ytimeen: miten tärkeää olisi saada metsään meneminen yleiseksi reseptilääkkeeksi meille suomalaisille!

Metsiä meillä riittää, lähellä jokaista.

- Marja Äikäs, Lahti

Olipas pitkästä aikaa kiva kuulla, mitä koko Suomen tähdelle kuuluu. On oikein positiivinen asia, että Jare Tiihonen haluaa toimia nuorten hyvinvoinnin hyväksi. Kova äijä edelleen!

- Hanna Kaartinen, Kouvola

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

Yhteishyvän reseptit innostivat lukijat kokkauspuuhiin.



@kotonaanninkansa teki Yhteishyvän reseptillä mausteista myskikurpitsakeittoa.



Aprikoosihilloakin sisältävät Sacher-mokkapalat maistuivat @sininenmaarian vanhemmille.



@hannamarilp kokeili caesar-salaattia, jossa on ruusukaalia, krutonkeja ja juustoa.



Sesonki-ruokalehden kaali-lasagnea tehdään toistekin, arveli @viljattoman_hyvaa.

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

SOPIVASTI UUTTA
VANHAN SEURAKSI

Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa tärkeistä jouluperinteistä ja uusista oivalluksista.

MINUN JOULUNI muodostuu sielunperheestäni. Periaate on, että kenenkään ei tarvitse olla yksin jouluna. Elämä voi heittää eteen odottamattomia asioita. Silloin ystävien merkitys korostuu. Jouluna meille ovat tervetulleita ne, joiden perhe on jossain muualla tai jotka muuten haluavat ympärilleen ihmisiä ja yhdessäoloa. Joulua on vietetty tällä tavalla jo muutamia vuosia. – Riikka Räikkönen

VIETÄMME HOTELLIJOULUA, jos koronatilanne sen sallii. – Tanja Nuutinen

TULOSSA ON erilainen jouluni, jonka vietämme uudella mökillämme lumisissa maisemissa. Joistakin asioista ei tingitä, kuten haudoilla käynnistä ja joulurauhan julistuksesta telkkarista. Jouluruoista kinkku, rosolli ja laatikot pitää olla. – Aila Grönroos

NUKUN AAMULLA pitkään, käyn haudalla, syön ja herkuttelen yksin. Joulunpyhät menevät pyjama päällä. Ajattelin ilmoittaa muille, että olen matkoilla. Moni kauhistuu, että olen jouluna yksin. Jouluni on kuitenkin rauhoittumisen aikaa. Saa vain olla ja nauttia. – Leena Elina Silvonen

Pirteyttä pimeneviin päiviin

Valitse sinulle sopiva tehosekoitin

wilfa

Wilfa
SMOOTH
59,95€
BL-1000S

Wilfa
XPLODE
VITAMIN
79,95€
BLP-1200W

Wilfa WX-2GO
pullo ja terä XPLODE
-sarjan tehosekoittimiin

22,95€

Wilfa
XPLODE
VITAL*
129€
BBLSP-1800S

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

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

Huippuvoimakas 1800W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Säädettävä nopeus, automaattiohjelmat smoothielle ja jäänmurskaukselle sekä puhdistusohjelma. Kuumuutta kestävä kannu.

Kaunis aamiaissarja pohjoismaiseen keittiöön

39,95€

Kahvinkeitin Wilfa Classic CM2S-A125 UUTUUS

Todellinen klassikko parempiin kahvihetkiin. Keitin saavuttaa optimaalisen lämpötilan 92-96c erittäin nopeasti ja valmistaa 1,25L (10 kupillista) kahvia vain 6 minuutissa. Automaattinen tippalukko ja -virrankatkaisu lisäävät käyttömukavuutta. European Coffee Brewing Centre -hyväksyntä takaa, että keitin täyttää tarkat laatuvaatimukset.

129€

Leivänpaahdin Wilfa Classic CT-1000S

Ruostumattomasta teräksestä valmistettu paahdin, jonka design kestää niin käyttöä kuin aikaa. 6 paahtoastetta sekä uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Irrotettava alusta kerää leivänmurut.

34,95€

Vedenkeitin Wilfa Boil WKW-5S

Käytännöllinen ja kestävä 1 litran vedenkeitin on harjattua terästä. Johdoton kannu ja 360° pyörivä pohja helpottavat käyttöä. Lisäksi laitteessa on tyhjänä kiehumisen esto ja automaattinen sammutus.



PRISMA

Kaikki Wilfa-tuotteet nyt
5 vuoden takuulla!

Katso tarkemmat tiedot ja myymälä-
kohtainen saatavuus sivulla [Prisma.fi](https://www.prisma.fi)
*Saatavilla vain isoimmista Prismoista

Hyvä Arki -yhdistyksen toiminnanjohtaja Hannu Hätönen jakaa ruoka-apua Espoossa.

ENTISTÄ VÄHEMMÄN RUOKAHÄVIKKIÄ

Suomalaisista 26 prosenttia kertoi toukokuussa, että oma ruokahävikki oli vähentynyt koronakriisin aikana. Valtakunnallisesti hävikin vähentämisessä ollaan päästy hyvään alkuun, ja tilannetta on mahdollista parantaa entisestään. Hävikkivuotoja osataan tunnistaa ja tukkia yhä paremmin läpi ruokaketjun alkutuotannosta ja teollisuudesta koteihin asti.

Lähteet: Aula Research, Kuluttajaliitto, Luke

RUOKA EI PÄÄDY ROSKIIN

- S-ryhmän ilmastotyössä kiinnitetään huomiota erityisesti hävikkiin: ruokakauppojen hävikki on vähentynyt 15 prosenttia vuodesta 2014.
- Tärkeää on ennakointi. S-ryhmässä ruokakauppoihin pyritään tilaamaan juuri oikea määrä tavaraa. Näin vähennetään hävikkiä huomattavasti.
- Hävikkiä on pienentänyt myös vanhenemassa olevien, punalaputettujen elintarvikkeiden ilta-ale.
- Myymättä jääneitä elintarvikkeita ohjataan myös hyvän tekeväisyyteen.

HERKULLISET LINSSIPOHJAISET JUUSTOSNACKSIT



Oletko jo maistanut linssipohjaisia juustosnacksejä?
Nämä proteiinipitoiset herkut sisältävät aitoa täyteläistä
cheddarjuustoa. Maista ja ihastu!

Lue lisää: www.estrella.fi



ILON TÄHDEN



"Kannattaa kysyä rohkeasti vinkkejä, jos kaipaa uusia makuelämyksiä", rohkaisevat Mari Mäki ja Roosa Pyysalo, jotka työskentelevät Herttoniemen Prisman ruokatorilla.

RUOKATORI HOUKUTTELEE Kokeilemaan uutta

Uudistuneet Ruokatorit ovat paljon enemmän kuin liha- ja kalatisejää.

Helsingin Herttoniemen Prisman Ruokatorilla käy lounasaikaan kuhina. Sujahtaako tänään ostoskärryyn konjakkisavulohikiusausta vai gnocchi-vuokaa? Ehkä iltapalaksi vielä tapas-lajitelma tai myymälässä valmistettua pizzaa?

Siitä on jo tovi, kun palvelutiski tarkoitti pelkkää liha- ja kalatiskiä. Tänä päivänä ruokakaupasta haetaan helpotusta arkeen ja inspiraatiota viikonloppuun. S-ryhmä uudistaa parhaillaan kauppojen Ruokatoreja koko Suomessa. Herttoniemen Prisman Ruokatori on yksi uuden konseptin mukaan rakennetuista Ruokatoreista.

"Asiakkaan kannattaa rohkeasti kysellä ja pyytää maistiais Ruokatorilta. Meidän osaava henkilö-

kuntamme auttaa mielellään", sanoo Herttoniemen Prisman PT-päällikkö **Vesa Tasanen**.

UUDISTUKSESSA KOROSTUU ravintolamaisuus. Viikon Menu tarjoaa neljä viikoittain vaihtuvaa ruokalajia. Annoskokonaisuuksien esimerkkihinnat helpottavat hintavertailua. Laadukkaat valmisruoat myyvät tällä hetkellä todella hyvin.

"Ruokatorin valmisruokia voi tilata myös Kauppakassi-palvelun kautta suoraan kotiin", Tasanen kertoo.

Uutta on tarjolla myös perinteisemmällä liha- ja kalapuolella. Ruokatorin omassa Maustebarissa osaava tekijä maustaa kalan tai lihan käden käänteessä asiakkaan toiveiden mukaan.

"Meiltä saa samaan hintaan myös graavauksen", Tasanen muistuttaa näin joulun alla.

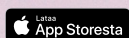
UUTTA RUOKATORILLA

- Vuoden loppuun mennessä on uudistettu sadan S-marketin ja Prisman palvelutiskit.
- Uudistuksen myötä kaupassa käynti tarjoaa elämyksiä, vieläkin henkilökohtaisempaa palvelua ja helpotusta arkeen.
- Uudistetuilla Ruokatoreilla on esimerkiksi herkullisia tapaksia, paistovalmista pizzaa, maksuton maustebari kalalle ja lihalle sekä kalan graavaus ilman lisämaksua.

SITÄ ON MITÄ OSTAA



**S-MOBIILIN UUSI RAVINTOLASKURI KERTOO RUOKAOSTOSTESI
RAVINTOARVOT JA AUTTAA KOHTI TERVEELLISEMPIÄ VALINTOJA.
LATAA NYT S-MOBIILI JA KATSO, MITÄ KAUPASTA TODELLA OSTAT.**



1 KULLANKELTAISEEN kauranjyvään on pakattu paljon hyvinvoinnille hyödyllisiä ravintoaineita. Kaurassa on runsaasti vatsan toimintaa ja suoliston hyvinvointia edistävää kuitua, josta yli puolet on terveydelle erityisen hyödyllistä beetaglukaania. Kauran rasva on pääosin terveydelle edullista pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa. Kauran proteiini on ravitsemuksellisesti korkealaatuista, sillä se imeytyy hyvin. Lisäksi kaurasta saa muun muassa B-vitamiineja, rautaa, magnesiumia ja sinkkiä. Kaurassa on paljon antioksidantteja, kuten avenantramideja. Kauran antioksidanttien on havaittu auttavan esimerkiksi artyneen ihon rauhoittamisessa.

2 KAURAN LIUKOINEN ravintokuitu beetaglukaani on ihmeaine. Se auttaa veren kolesterolitasoa hallinnassa, sillä se muodostaa suolistossa veden kanssa geelin, joka estää ruoassa olevaa kolesterolia imeytymästä elimistöön. Geeli sitoo suolistossa itseensä myös kolesterolia sisältäviä sappihappoja. Vaikuttavan määrän eli kolme grammaa beetaglukaania saa esimerkiksi kahdesta lautasellisesta kaurapuuroa. Kauran beetaglukaani auttaa lisäksi tasaamaan verensokerin nousua aterian jälkeen, sillä ruoansulatuksessa muodostuva geeli hidastaa

maa mahan tyhjenemistä ja ravintoaineiden imeytymistä. Beetaglukaaniin terveysvaikutukset ovat tutkitusti niin ainutlaatuisia, että niistä saa kertoa kauratuotteiden markkinoinnissa EU:n hyväksymillä terveysväitteillä.

3 KAURASSA EI OLE lainkaan gluteenia toisin kuin rukiissa, vehnässä ja ohraissa. Siksi kaura sopii myös keliakikon ruokavalioon, kunhan se on puhdasta eikä siihen ole sekoittunut gluteenia sisältäviä viljoja. Kaura on terveellinen lisä gluteenittomaan ruokavalioon, sillä siinä on enemmän kuitua kuin monissa muissa gluteenittomissa viljoissa. Kaura sopii myös herkkää vatsaa ja artyvää suolta hellivään FODMAP-ruokavalioon, jossa vältetään vatsan turvotusta ja ilmavaivoja aiheuttavien ruoka-aineiden käyttöä.

Asiantuntijana apulaisprofessori Kaisa Linderborg Turun yliopistosta. Lähteenä myös Suomen Kaurayhdistys.

TUTKITUSTI TERVEELLINEN SUPERVILJA

Kaura on suomalaista superruokaa parhaimmillaan. Se on vatsalle lempeä gluteeniton vilja, jonka kuituihin kuuluva ihmeaine beetaglukaani laittaa kolesterolinkin kuriin.



KAURAA MONESSA MUODOSSA



Elovena mustikka-alkosuklaavälikarkeiden vilja on 100-prosenttisesti kauraa. Ne sisältävät 30 % vähemmän sokeria kuin välikarkeksit keskimäärin.



Leivon Leipomon Kaurajemmari on runsaskuituista, vegaanista kaurasiemenkuivaleipää. Siementen osuus on 25 %.



Kotimaista-sarjan runsaskuituinen, gluteeniton kaurajauho sopii makeaan ja suolaiseen leivontaan sekä ruoanvalmistukseen.

Nyht' sitä saa, nyht' sitä saa!



JOULUPÖYDÄN UUSI KLASSIKKO NYHTÖKAURA® VEEKUNAPIIRAKKA

1 sipuli
1 rkl öljyä
1 viikuna
500g soikeroimatonta soijajogurttia
1 dl Nyhtökaura® Tomaatti
1 rkl öljyä
1 pkt valmista pakastepiirakkataikinaa
suolaa ja mustapippuria maun mukaan

1 pss kuivattuja herneitä ns. paistoherneiksi

1. Ota piirakkapohja sulamaan. Karamellisoi ensin sipuli paistamalla sipulia öljyssä pannulla miedolla lämmöllä. Kaada pannulle vaahterasirappi ja pieni ripaus suolaa. Paista noin 10 minuuttia.
2. Paista Nyhtökaura rapeaksi öljyssä. Sekoita kulhossa sipuli, soijajogurtti ja Nyhtökaura. Maista ja mausta suolalla ja mustapippurilla.
3. Painele sulanut piirakkapohja leivinpaperilla vuorattuun piirakkavuokaan. Leikkaa leivinpaperista piirakan kokoinen pyöreä pala ja aseta se reunoja myöten piirakkataikinan päälle. Kaada leivinpaperin päälle pussillinen kuivattuja herneitä painoksi. Esipaista pohjaa 200 asteessa noin 10 minuuttia. Ota esipaistettu pohja uunista ja ota herneet ja leivinpaperi pois.
4. Kaada soijajogurtti-Nyhtökaura-sipuliseos pohjan päälle ja levitä tasaiseksi. Viipaloi päälle viikuna. Paista piirakkaa noin 10-15 minuuttia tai kunnes reunat ruskistuvat. Anna jäähtyä täysin jolloin täyte hyytyy.

GOLD & GREEN®
OF HELSINKI

"JOULUPUUROSTA TULEE HYVÄ MIELI"

Casper Toivola on Simo Rönkön ainoa lapsenlapsi ja ukilleen erityisen tärkeä. Joulupuuro syödään aattona yhdessä.



Kun Simo Rönkkö ja Casper Toivola tapaavat, juttu ei lopu kesken. "Olemme ukin kanssa aika hyviä kavereita. Paljon on vietetty aikaa yhdessä", Casper sanoo.

"MINÄ OLEN aina keittänyt meille joulupuuron. Joka joulukuun jälkeen, kun tytär perheineen palasi Kiinasta vuonna 2012, olemme olleet yhdessä Ähtärissä tai Tampereella. Tottahan se on, että minulla oli vähän haikea mieli niinä kuutena jouluna, kun **Cassun** perhe oli Kiinassa. Me syömme joulupuuron aattona aamupäivällä. Se tapa jäi meille, kun Cassua pienenä kiinnosti joulupukin odotus niin kovasti, että aaton aamupäiväksikin piti keksiä tekemistä. Minulle tulee hyvä mieli, kun syömme kaikki joulupuuron yhdessä. Puuron kanssa tarjoan soke-ria, kanelia, voita ja väskynäsoppaa eli luumukiisseliä. Toivon, että puuro maistuu kaikille ja kaikki tulee syötyä."

Ukki Simo Rönkkö, 72, Ähtäri

"MUISTAN, KUINKA söin ukin kanssa joulupuuroa jo tosi pienenä, ehkä kaksi- tai kolmivuotiaana. Sen jälkeen muuttimme Kiinaan vanhempieni työn vuoksi, ja olin melkein 10-vuotias, kun palasimme Suomeen. Jouluaattona ukki keittää riisipuuron. Mystisesti manteli löytyi pitkään aina minun lautaseltani! Nyt manteleita ei enää ole näkynyt, mikä onkin hyvä, koska olen allerginen pähkinöille. Ukki laittaa onneksi muutkin jouluruoat: hän on paljon parempi ruoanlaittaja kuin vanhempani. Ukki on kysynyt minulta, haluaisinko opetella keittämään joulupuuroa. Ruoanlaitto ei ainakaan vielä ole minun juttuni, mutta oikeastaan olisi kiva opetella tekemään joulupuuro ukin kanssa."

Lapsenlapsi Casper Toivola, 17, Tampere

Dramaattinen RUOKAVUOSI



Pandemiavuonna ruokaostoksista etsittiin turvaa ja terveyttä. Koronan rajoittamassa arjessa ruokakauppa oli myös väylä vaihteluun ja elämyksiin. Moni ruoan megatrendi sai poikkeusoloissa uutta painoarvoa.

teksti KAISA HAKO kuvat PAULA KESÄLÄINEN tyyli JUULI HAKKARAINEN data RAMI PAASOVAARA





ielä alkuvuonna 2020 ruokakauppaan mentiin miettien, mitä tänään olisi mukava laittaa ruoaksi tai millaisia vaikutuksia ruokavalinnoilla on terveyteen tai ilmastoon.

Ruokaan liittyviä megatrendejä olivat muun muassa elämyksellisyys, helppous, vastuullisuus, sato-kausi- ja sesonkiajattelu sekä hyvinvoinnin edistäminen.

Maaliskuun puolivälissä kaikki tämä punnittiin uudelleen, kun koronapandemia mullisti arjen.

Se vaikutti dramaattisesti myös kauppa-asiointiin. Kukapa olisi vuosi sitten arvannut, että nyt rutiininomaisesti lorautamme kaupassa käsidesiä ja pidämme toisiimme välimatkaa turvatarrojen avulla.

Ruokakauppa ylipäättään nousi merkittävään rooliin, kun yhteiskunnan monet muut toiminnot supistuivat tai sulkeutuivat.

"Kaikki ostoskäyttäytyminen suuntautui ruoka- ja verkkokauppaan", toteaa S-ryhmän päivittäistavara-kaupan johtaja **Sampo Päällysaho**. Hän uskoo tämän ajan jäävän mieliin sukupolvikokemuksena, jota muistellaan vielä kymmenien vuosien päästä.

Alussa korostui turvallisuuden tarve

Rajuin viikko kaupoissa koettiin 11.–17. maaliskuuta. Tuolloin S-ryhmän päivittäistavara-kauppojen myynti kasvoi edellisvuoden vastaavaan viikkoon verrattuna noin 30 prosentilla eli suurin piirtein pääsiäisviikkoa vastaaviin lukemiin. Myynti nousi jatkossakin selvästi aiempaa korkeammaksi, vaikka asiakasmäärät laskivat.

S-ryhmän valikoimajohtajat **Antti Oksa** ja **Katja Tapio** toteavat, että muutoksen rajuus yllätti koko ruokaketjun.

Alussa asiakkaat varautuivat liikkumisrajoituksiin, etätyöskentelyyn ja kotikouluun hamstraamalla. Vessapaperin myynti yli kaksinkertaistui. Lihatuotteiden myynti kasvoi 45 prosenttia. Kärryihin lastattiin tavallista enemmän perunaa, porkkanaa, pastaa,

riisiä, näkkäriä, puurohiutaleita, säilykkeitä, rasvoja ja pakasteita. Palvelutiskituotteiden, irtomakeisten, kukkien ja kosmetiikan myynti väheni. Ostoksissa korostuivat tuttuus, turvallisuus, edullisuus ja säilyvyys.

Perustuotteet ja edulliset vaihtoehdot ovat olleet suosiossa koko vuoden. Valikoimajohtajat arvioivat sen kertovan sekä suunnitelmallisesta ostamisesta että pandemian perheille aiheuttamasta taloudellisesta epävarmuudesta.

Sampo Päällysahon mukaan trendit jäivät joksikin aikaa taka-alalle, kun pintaan nousivat perustavat kysymykset: Onhan meillä varmasti tarpeeksi ruokaa? Onko turvallista käydä kaupassa?

Verkkokauppa otti jättiloikan

Korona-ajan alettua ostettiin kerralla enemmän, mutta kaupassa käytiin harvemmin ja myös eri aikoihin kuin ennen. Kauppakäynnit iltamyöhään sekä varhain aamulla lisääntyivät noin 10 prosenttia, päiväajan asiointi väheni muutamilla prosenteilla.

Suurin asiointin mullistus tapahtui ruoan verkkokaupassa, jonka osuus päivittäistavara-kaupasta oli ennen koronaa yhden prosentin luokkaa.

"Ruoan verkkokauppa oli kasvanut tasaisesti joillakin kymmenillä prosenteilla vuodessa, mutta koronan huippuviikkojen aikana se nelinkertaistui", kertoo S-ryhmän ruoan verkkokaupan myyntipäällikkö **Matti Torniainen**.

S-ryhmällä oli ollut valmiina suunnitelma verkkopalvelua tarjoavien myymälöiden määrän tuplaamiseksi, ja nyt se toteutettiin hurjalla vauhdilla.

"Jo ennen kesäkuuta olimme saavuttaneet tavoitteemme. Nyt meillä on 80 myymälää Foodie.fi-

YHTEISHYVÄ.FIN SUOSITUIMMAT RESEPTIT 2020

1. Maukkaat lihapullat
2. Kaalilaatikko
3. Peruna-jauheliha-paistos
4. Helppo mustikkapiirakka
5. Italian mamman broilerivuoka
6. Kinkku-uunimunakas
7. Banaani-mansikkapehmis
8. Raparperi-piirakka
9. Texmex-kesäkurpitsavuoka
10. Repeat lohkopönnöt

Ostodata: S-ryhmän myynnit

Verkko-ostaminen on ollut viime vuoteen verrattuna 2,5-kertaista.

verkkopalvelussa, täysin uusi Food Market Herkun verkkokauppa sekä kevyempiä tilauskonsepteja esimerkiksi S-marketeille”, Torniainen kertoo.

Hän toteaa, että pandemian alkurysäyksessä asiakkaat siirtyivät verkko-ostajiksi ennen kaikkea turvallisuus mielessään. Alun kysyntäpiikki oli kova haaste.

”Saimme kuitenkin nopeasti lisättyä palvelinkapasiteettia, ja henkilökuntapulaan saimme apua majoitus- ja ravitsemuspuolelta. Se vaati työntekijöiltä isoa ennakkoluulottomuutta ja heittäytymistä.”

Kun aiemmin ruokaostoksia verkossa tekivät lähinnä lapsiperheet, pandemian myötä mukaan tuli koko asiakaskunnan kirjo. Alkupiikin laannuttuakin verkko-ostaminen on ollut viime vuoteen verrattuna 2,5-kertaista.

Verkossa tehdään usein isommat ruokaostokset kuin kauppakäynnillä, jotta palvelumaksun hyöty olisi maksimaalinen. Ruokakorissa on suhteessa enemmän maitotaloustuotteita, hedelmiä ja vihannuksia.

”Koronan aikana verkosta on ostettu normaalia enemmän lihatuotteita, leivontatarvikkeita, makeisia sekä puhdistus- ja pesuaineita”, Torniainen kertoo.

Helppoutta ja elämyksiä kotioloihin

Jo alkuvuonna nousussa ollut helppouden trendi liittyy sekä palveluiden notkeuteen että arkea helpottaviin tuotteisiin ja ruokainnovaatioihin. Korona-aika etätöineen ja kotikouluineen oli omiaan vahvistamaan trendiä, sillä arki vaati perheiltä melkoista akrobatiaa. Ruoka-arjen helpottamiseen etsittiin ratkaisuja muun muassa pakasteista ja puolivalmis- teista. Niiden myynti lisääntyi keskimäärin 10 prosenttia edellisvuoteen verrattuna. Tuoreen valmis- ruoan osalta myynnin kasvu oli pienempää.

”Kotitalouksien ratkaisu on selvästi ollut, että kun ollaan kotona, laitetaan ruokaa itse”, Antti Oksa sanoo.

Vaihtelun ja elämyksellisyyden tarve ei silti kadonnut mihinkään, vaan sitä toteutettiin olosuhte-

→



Kuva Anna Huovinen

Yhteiseen puuhailuun jää enemmän aikaa, kun kaupassa vaeltelu vaihtui verkko-ostoksiin. Keittiössä Outi, Olavi ja Harri Hamara.

Verkko-ostoksilla arki helpottui

OUTI HAMARA, 34, HELSINKI

”Keväällä ryhdyimme ensi kertaa tutkimaan, mitkä kaupat lähialueellamme toimittaisivat verkossa tilattua ruokaa kotiin. Halusimme välttää koronaltistusta, mutta myös vapauttaa aikaa muuhun. Liian usein olen mennyt kauppaan miettien vasta siellä, mitä tänään syötäisiin. Olen kokenut kaupassa samoilun ja pohdiskelun aika rasittavaksi.

Koronakriisin alussa verkkopalveluissa oli ruuhkaa. Onneksi työkaveri vinkkasi, että voisin tehdä tilauksen hyvissä ajoin seuraavalle viikolle ja täydentää sitä vielä vaikka edellisenä päivänä. Homma alkoi rullata, mutta tilaus täytyy myös muistaa käydä täydentämässä, jotta ei käy niin, että oven taakse ilmestyy pelkkä banaaniterttu!

Ostamme verkosta enemmän ja suunnitelmallisemmin kuin tavallisella kauppakäynnillä. Spontaanit kokeilut jäivät herkemmin pois. Verkko-ostoissa olen jäänyt kaipaamaan vain sitä, että voisi itse valita hedelmien ja vihannesten kypsyyssasteen.

Aiemmin ruokien miettiminen viikoksi eteenpäin ei olisi tullut mieleenkään. Nyt koen olevani arjen päällä, kun oven taakse ilmestyy neljä laatikollista ruokaa.”

Kädet taikinaan

Jauhojen myynti on yleisesti ollut hiipumassa, mutta korona-aika muutti kehityksen. Viimeisen vuoden aikana jauhojen myynti kääntyi nousuun:

- vehnäjäuhot +12 %
- luomuvehnäjäuhot +20 %
- ruisjäuhot +15 %
- jauhoseokset +40 %
- pizzajauhot +86 %



Retkeilyyn tarkoitettun kuivamuonan myynti kolmin- kertaistui.

den sallimissa rajoissa. Ruoka oli toisaalta keino luoda turvallisuuden tunnetta, toisaalta keino keksiä tekemistä ja hakea elämyksiä kotiloissa. Valikoima-johtajat tulkitsevat, että huippuunsa kohonnut leipomisinnotus kertoo tästä. Jauhojen myynti oli ollut hiipuvaa, mutta tänä vuonna kaikkien jauhojen myynti kasvoi 15 prosenttia, luomuvehnäjauhojen 20 prosenttia. Hapanjuurileivonta, jossa käytetään pääosin luomujauhoja, lieenee yksi syy.

”Se on nopeasti kasvava trendi, ja korona-aikana monella oli mahdollisuus paneutua siihen”, Antti Oksa sanoo.

Yksi voimakkaasti kasvavista ruokatrendeistä liittyy ruokakaupan ja ravintolan rajan liukenemiseen, ja sille korona-aika tarjosi uutta kasvualustaa. Kotitaloudet etsivät ruokaostosten avulla korviketta sille, ettei ravintolaan päästy viikkoihin. Texmex-tuotteiden suosio jatkoi jo aiemmin alkanutta kasvuaan. Uudempi ilmiö on kaupoissa valmistettava tuore sushi, jonka suosio on tänä vuonna ollut räjähdysmäistä. Ruokakaupoista on löytynyt myös paikallisten ravintoloiden ruokaa.

Elämysten etsiminen retkeillen näkyi niin ikään ruokaostoksissa, sillä retkeilyyn tarkoitettun kuivamuonan myynti lähes kolminkertaistui edellisvuoteen verrattuna.

Terveystrendi kohtasi koronaherkkyyden

Ruokaan liittyvä hyvinvointi- ja terveysajattelu on ollut valtavassa nosteessa. Korona-aikaan se kenties sai hetkellisesti antaa tilaa lohdulle ja hemmottelulle. Karkkipussien, sipsien ja jäätelön myynti kasvoi ja makuhermoja hellittiin kotileivonnaisiin, mutta hyvinvointia etsittiin silti ruokaostoksien välityksellä. Antti Oksa arvioi, että vitamiinien myynnin 26 prosentin kasvu liittyy suoraan koronaan. Kombucha-juomien ja kauratuotteiden kasvanut kysyntä lieenee sen sijaan jatkumoa jo aiemmin alkaneelle



Leipomisbuumi iski voimalla Hurmalaisen perheeseen. Hapanjuurileipää tekemässä Elina ja Lilja Hurmalainen.



Kuva Anna Huovinen

Aikaa tutustua hapanjuureen

ELINA HURMALAINEN, 48, ESPOO:

”Aiemmin leivoin lähinnä juhliin, en arkisin. Kun koulut koronan vuoksi keväällä sulkeutuivat, leipominen alkoi meillä lisääntyä. 10-, 12- ja 14-vuotiaat koululaisemme söivät kotona, ja tuli tarve kokeilla erilaisia ruokia. Pian lapset myös alkoivat saada koulusta leivontaläksyjä. Ne olivat usein jotakin makeaa kuten kakkuja, muffineita ja marenkeja.

Hapanjuurileivonnasta löysin aivan oman juttuni. Olin jo pitkään haaveillut siitä, mutta elämässä ei tuntunut olevan sille saumaa. Kun näin Facebookissa serkkuni tekemän leivän, innostuin. Etätyö ja elämän kääntäminen kotiin päin antoivat mahdollisuuden paneutua juurileivonnassa prosessiin, jossa on sijaa jatkuvalla oppimiselle. Stressaavassa tilanteessa tuntui hyvältä saada jotakin omaa uutta opeteltavaa. Käsillä tekeminen rentouttaa ja rauhoittaa.

Hapanjuurileiväissä minua kiehtoo sen terveellisyys sekä ajatus sukupolvien jatkumosta. Jauhoja ostamalla voin myös tukea lähituotantoa. Erityyppisten jauhojen hamstraaminen ja pienmyllyillä retkeily alkoivat myös tämän myötä. Nykyisin leivon leipää noin kerran viikossa.”

hyvinvointibuumille. Terveysten vaalimisesta kertoo myös alkoholittomien panimojuomien suosio, joka kasvoi lähes 20 prosenttia. Samaan aikaan alkoholia sisältävien juomien myynti kasvoi noin 5 prosenttia. Kokonaiskulutus ei ole kasvanut, vaan ilmiön taustalla ovat ravintola- ja matkailualan rajoitukset.

Terveellisyydestä puhuttaessa on mainittava myös tuoreiden vihannesten ja juuresten suosion kasvu sekä tuore kala, jonka myynti kasvoi 20 prosenttia edellisvuoteen verrattuna.

Kotimaisuuden merkitys korostui

Kasvien ja kalan runsaampi käyttö voi liittyä myös vastuullisuuden trendiin, joka pitää sisällään ruoan ilmastoystävällisyyden sekä tuotantoketjun reilouden ja läpinäkyvyyden.

"Vastuullisuuden trendi on valtavirtaistumassa", Sampo Päällysaho sanoo.

Nämä kysymykset eivät ehkä olleet päällimmäisinä mielessä pahimpana korona-aikana, mutta trendi ei missään nimessä näytä hiipuvan. Se näkyi myös ruokavalinnoissa. Lihankorvikkeiden myynti kasvoi 47 prosenttia, kasvimaitojen 24 prosenttia.

Korona-ajassa painottui ruoan alkuperän, erityisesti kotimaisuuden, merkitys. Päällysaho arvioi, että kun ihmiset kokevat eräänlaista "ulkoista uhkaa", tuntuu tärkeältä tukea ja turvata kotimaista ja oman paikkakunnan tuotantoa.

Alkoholittomien panimojuomien suosio kasvoi lähes 20 %.

Kuluttajilla tämä ei jäänyt vain puheen tasolle. Esimerkiksi kotimaisten hedelmien ja vihannesten sekä Kotimaista-merkin tuotteiden myynti kasvoivat 6–7 prosenttia.

Tämä vuosi heijastuu tuleviin trendeihin

Sampo Päällysaho toteaa, että yhteiskunta on vielä käymistilassa pandemiavuoden jäljiltä, mutta jo nyt voi ennakoita sen vaikutuksia tuleviin trendeihin ja ostokäyttäytymiseen. Erilaisten rajapintojen häveminen korostuu entistä enemmän: työnteko moninaistuu ja yhdistyy kotoilun trendiin, kaupasta etsitään ravintolamaisia ruokaelämyksiä. Asiakkaat eivät hae kaupasta vain vatsan täytettä, vaan myös arvoihinsa sopivia valintoja.

→

Kerran viikossa ruokakauppaan

MATTI HILSKA, 66, LAHTI:

"Maaliskuussa kaupakäyntini vähenivät 2–3 kerrasta yhteen kertaan viikossa. Usein ostospäivä osui alkuviikkoon ja aamupäivään.

Olen ollut vuosia hirviporukassa, joten punaista lihaa oli pakastimessa runsaasti. Keväällä sitä tuli syöttyä liikaa, kun kaupakäynnit harvenivat. Riistan maku alkoi nopeasti kyllästyttää, joten piti mennä maustehyllylle tekemään kokeiluja. Cajun-hirvi ei noussut top 5 -listalle.

Kauppalistallani oli aina kalaa ja tuoretta kaura- ja siemenleipää. Kotivaraksi hankin kotimaisia kalasäilykeitä, kuten särkeä.

Kauppapäivä oli käytännössä myös "heinäpäivä", jolloin ruokaympyrän heinäosasto oli lautasella paremmin edustettuna. Tuore salaatti ei säily viikkoa, joten laajensin hedelmien syöntiä.

Kun kaikki tapahtumat jäivät pois ja vapaa-aika lisääntyi, saunoin jopa viisi kertaa viikossa. Olen kylmän oluen lämmin ystävä, mutta joka päivä ei voi juoda neljää saunaolutta. Siksi aloin valita saunajuomaksi alkoholittomia oluita.

Työkästyin etenkin alkoholittomiin IPA-oluihin. Ne jäivät tavaksi myös uuden normaalin aikana, ja myös hedelmien syönti jäi päälle."



Kuva Jani Mahkonen

Matti Hilska huomasi keväällä ruokalaskunsa pienentyneen, sillä moni heräteostos jäi pois.



Ensimmäisen koronaviikon kattaus

Korona sai monet varautumaan tulevaan.
Ensimmäisen koronaviikon myyntilukuja
edellisviikkoon verrattuna:

- kalasäilykkeet +147 %
- riisit +130 %
- keitot +185 %
- pastat +139 %
- nuudelit +109 %
- näkkileivät +135 %
- paneroidut kalapakasteet +89 %
- vihannessäilykkeet +85 %

OSTA



CA

Proteiinipatukkahyllyn hurmaavin uutuus
täynnä kermaista vaniljaa ja suklaahippuja,
ilman grammaakaan lisättyä sokeria.

FASTTM



Petri Miina ja
Anna-Leena
Ruponen pitävät
kumpikin
ruoanlaitosta.

Kuva Kristiina Kontoniemi

Kotilounaat tulivat tutuiksi

PETRI MIINA, 51 JA

ANNA-LEENA RUPONEN, 51, JYVÄSKYLÄ:

"Ennen koronaa söimme työpäivisin aina ravintola-lounaan. Kun rajoitukset alkoivat, jäimme molemmat etätöihin ja aloimme kokata lounasta vuorotellen. Toisinaan syömässä oli myös jälkikasvua, joista nuorin asuu vielä kanssamme.

Onneksi pidämme molemmat ruoanlaitosta. Teimme laidasta laitaan kotiruokaa, kuten lasagnea, erilaisia keittoja ja laatikoita. Usein teimme tarkoituksella niin isoja annoksia, että siitä saattoi laittaa

puolet pakastimeen ja lämmittää myöhemmin. Pakastin tyhjeni aika hyvin riistasta ja sienistä. Vaihtelun vuoksi laitoimme välillä nachojauhelihavuokaa tai hampurilaisia.

Emme käyneet ravintolassa tai tilanneet noutoruokaa lähes puoleen vuoteen. Kun vihdoinkin sai syödä jonkun toisen laittamaa ruokaa, se tuntui erityiseltä.

Lounashetkiä työkalereiden kanssa on kyllä ollut ikävä, mutta tauon jälkeen huomasimme, miten helposti noutopöydästä tulee mätettyä liikaa. Kotona annoskoko on pienempi ja ruokatunti paljon lyhyempi. Syömiseen pitää keskittyä, jotta ei tulisi vietyä lautasta läppärin viereen.

Etätöitä ja kotilounaita on luultavasti meillä jatkossakin paljon aiempaa enemmän." ■



Millaisia ruokaostoksia sinä olet tehnyt tänä vuonna? Tarkista S-mobiilin Omat ostot-palvelusta. Näet myös ostostesi kotimaisuusasteen, terveellisyys- ja hiilijalanjäljen.

MONIPUOLINEN PHILADELPHIA

Philadelphia on uskomattoman monipuolinen tuote, joka soveltuu makeisiin, suolaisiin, kylmiin ja lämpimiin ruokiin - päivän kaikkiin aterioihin. Vain luovuus on rajana. Kun pidät Philadelphia-juustoa aina jääkaapissa, saat sen avulla helposti valmistettua

monenlaisia ruokalajeja ja leivonnaisia. Seuraava reseptimme on pakastettu sahramijuustokakku piparkakkupohjalla. Se sopii erinomaisesti kahvihetken herkuksi tai juhlapöytään. Lisää reseptejä, vinkkejä ja inspiraatiota löydät sivustoltamme philadelphia.fi

Pakastettu sahramijuustokakku piparkakkupohjalla

8-10 ANNOSTA

200 g piparkakkuja
75 g voita

3 kananmunaa
1,5 dl sokeria

300 g Philadelphia Original -tuorejuustoa
3 dl kuohukermaa

1/2 pkt sahramia (0,25 g)

125 g tuoreita marjoja koristeeksi

Sulata voi kattilassa. Hienonna piparkakut monitoimikoneessa. Lisää sekaan sulatettu voi ja yhdistä ainekset keskenään.

Jaa piparkakkumuraa 8-10 tarjoilulasin pohjalle.

Erottele munista keltuaiset ja valkuaiset ja laita ne omiin kulhoihin. Vatkaa keltuaiset ja sokeri vaahdoksi.

Lisää Philadelphia-juusto ja sahrami munnankeltuaisvahtoon ja sekoita yhteen.

Vatkaa kerma erikseen ja sekoita se varovasti juustokakkuseokseen.

Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi kolmannessa kulhossa ja kääntele se varovasti seokseen.

Lusikoi juustokakkuseos piparimurujen päälle ja laita lasit pakastimeen yön yli.

Koristele puolukoilla, punaherukoilla tai sesongin marjoilla ennen tarjoilua.



Poikkeuksellisia aikoja

Koronan takia maaliskuussa julistettu poikkeustila hiljensi koko Suomen. Niin myös valokuvaaja Matias Honkamaan kotikaupungin Kuopion. Honkamaa taltioi kuviinsa, miltä erilainen arki yhdessä avopuoliso Johannan kanssa näytti.

kuvat **MATIAS HONKAMAA** teksti **JUHA RIIHIMÄKI**





NALLET KUOPION YLLÄ

Pian koronakevään alettua kotien ikkunoihin alkoi ilmestyä lapsuuden turvaa ja iloa heijastelevia nalleja. Nallet tuntuivat sanovan: "Kyllä tästä selvitään!" Myös Matias ja Johanna laittoivat kuopiolaisen kerrostalokotinsa ikkunaan nallen. Sillä oli yllään – vähän ironisesti – Matiaksen edesmenneen isäpuolen pääkallopaita. "Paita on niin törkeä, etten kehtaa sitä itse pitää. Pääkallo on glitteriä ja kimaltelee. Huomasin monesti, että varsinkin lapset osoittelivat sitä kadulta", Matias sanoo.





KOTIPARTUROUTINTIA

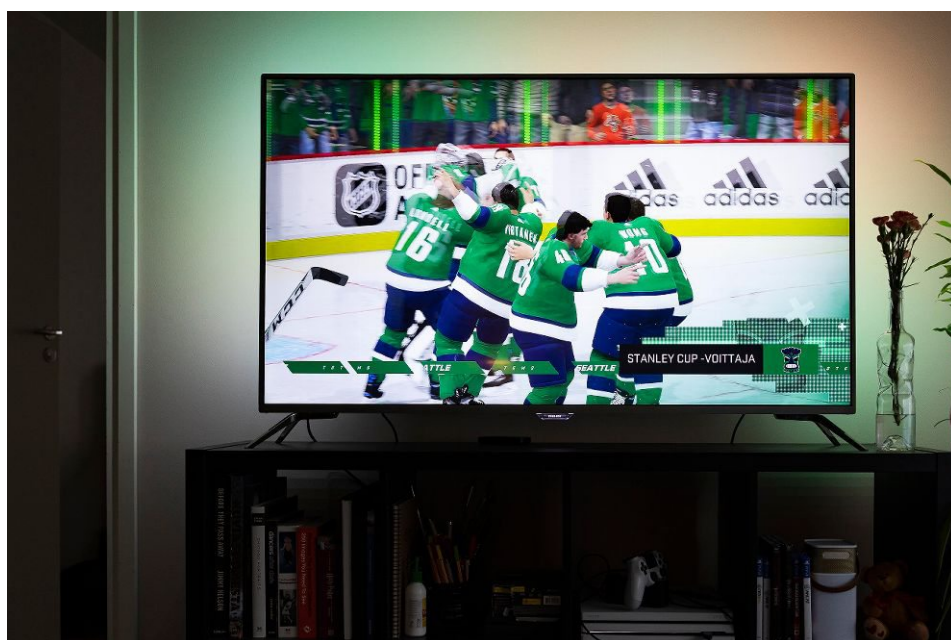
Matias sanoo olevansa ulkonäköasioissa aika lepsu ja tunnustaa, että koronan aikana pulisongit ja poskiparta alkoivat vähän rehottaa. Hiusten ja parran leikkaamista arkisempaa ei juuri olekaan. "Parturointi kuvasi hyvin kotona olemista, vaikka emme karanteeniin joutuneetkaan", Matias arvioi. Parturointikuvissa voi nähdä hivenen vankila- tai laitostunnelmaa. Sitä korostivat myös neljän seinän sisällä vietetyt päivät ja viikot, jotka muistuttivat toisiaan.



HIERONTAPALLO JA MAAPALLO

Kuva on otettu alkuvaiheessa poikkeustilan alkamisen jälkeen. Johanna katsoo tv-uutisia ja avaa samalla selkäänsä hierontapallon avulla. Seinällä on television uhkaavan sinisessä valossa maapallo, joka meni keväällä vielä pahemmin jumiin kuin Johannan selkä. "Totta kai tilanne huolestutti. Terveyden takia välttelimme kohtaamisia toisten ihmisten kanssa ja mietimme, että aikamoinen soppa tästä vielä syntyy. Monien työt tulevat loppumaan, kun talous syöksyy", Matias miettii.

Tuoreus. Laatu. Oikea hinta.



VAPPUAATON VOITONJUHLAT

Matias on pelannut Playstationia nuoresta asti aina, kun siihen on ollut aikaa. Nyt sitä oli. "Seuraan innokkaana penkkiurheilijana NHL:ää. Kun liigakausi meni keväällä tavolle, otin Pleikkarin esiin, perustin sinne oman joukkueen ja pelasın NHL-kausia läpi. Aloitin maaliskuun puolivälissä, ja vappuaattona voitin Stanley Cupin." Pelaamiseen käyttämiään tunteja hän ei osaa – tai uskalla – sanoa.

HYLLYT HAMSTRAUKSEN JÄLJILTÄ

Tältä näyttivät kaupan hyllyt Kuopiossa reilu viikko poikkeustilan alkamisen jälkeen. Vastaavaa säännöstelytalouden tunnelmaa ei Suomessa ole Matiaksen aikana aiemmin nähty. Ihmiset alkoivat hamstrata vessapaperin lisäksi ilmeisesti myös kanasuikaleita – ja kaikkea muutakin, mitä kuvittelivat tarvitsevänsä. Matiaksen mielestä se oli ärsyttävää. "Edes seitansuikaleita ei aina löytynyt. Onneksi touhu ei kestänyt kovin pitkään, ja ihmiset ymmärsivät, että hams-traaminen ei ole tarpeen."

KOHTA ON LUVASSA MOKKAPALOJA

Matias kuvasi, kun Johanna leipoo makkapaloja ja tarkistaa leipoessaan reseptin yksityiskohtia läppärltä. Poikkeustila-projektia varten Matiaksen piti ottaa vähintään yksi korona-aiheinen kuva päivässä. Välillä Johannaa ärsytti, kun puoliso pyöri kameran kanssa kaikkialla. Sopa kuitenkin säilyi.

Kuva Akseli Muraja



MATIAS HONKAMAA, 26

- Kuopiolainen freelance-valokuvaaja. Opiskellut valokuvausta Siilinjärvellä Ingmannin käsi- ja taideteollisuusoppilaitoksessa ja valmistunut kuva-artsaaniksi 2013. Kuvannut ammatikseen vuodesta 2014.
- Jutun kuvat ovat osa Poikkeustila-projektia, johon Honkamaa osallistui yhdessä yli 160 muun suomalaisvalokuvaajan kanssa. Ideana oli ottaa vähintään yksi koronaan liittyvä kuva päivässä.



”Kukaan ei ole niin arka, ettei olisi jossakin asiassa rohkea.”

**TUULA-LIINA
VARIS**

- Kirjailija. Julkaissut 23 teosta. Valtion tiedonjulkistamis-palkinto 1994 teoksesta *Kilpikonna ja olkimarsalkka*. Runeberg-palkinto 2000 romaanista *Maan päällä paikka yksi on*. Romaani *Sattunut syntymään* ilmestyi 2020.
- Ensimmäinen nainen Suomen Kirjailijaliiton puheenjohtajana (2009–14).
- Harrastukset: klassinen musiikki, luonto, puutarhahoito, maalaaminen ja jooga.

Tuula-Liina Varis

teksti ANNA-LIISA HÄMÄLÄINEN kuva JYRI PIETARINEN

"Rohkeus on sitä, että uskaltaa, vaikka pelkää", sanoo kirjailija Tuula-Liina Varis, 78. Hänelle kirjoittaminen on antanut niin rohkeutta kuin toivoa.

Toivo. Elämässäni on ollut traagisia tilanteita. Me kolme tytärtä jäimme täysorvoiksi, kun minä ja kaksossiskoni olimme 16-vuotiaita, isosisko vajaat kolme vuotta vanhempi. Olimme rutiköyhiä ja yksin. Se oli elämäni pahin alho. Rämmimme sieltä ylös. Niissäkin olosuhteissa meissä asui toivo.

Nuori yrittää väkisinkin rakentaa toivoa. Minulle kirjoittaminen tuli tärkeäksi. Lukion äidinkielenopettajani piti minua hyvänä kirjoittajana ja melkein määräsi minut osallistumaan teiniyhdistyksen runokilpailuun. Löysin ihmisiä, jotka tukivat, eivät näkyvästi eivätkä niin, että olisin ollut riippuvainen. Mutta oli merkittävää, että joku auttoi huomamaan, etten ollut hölmö.

Tänään toivoni liittyy läheisiini, siihen, että perheeni pysyisi elossa ja kasassa. Toivon myös, ettei uusin kirjani jäisi viimeisekseni.

Rohkeus. Elämä itse tarvitsee rohkeutta. Että jaksaa elää, vaikka asiat olisivat kuinka pahasti. On tartuttava elämän pahoihin asioihin ja erityisesti niihin. Pelot ja kauhut kuuluvat elämään. Rohkeutta on kaikissa. Kukaan ei ole niin arka, ettei olisi jossakin asiassa rohkeaa.

Olen ollut arka. Minulla oli huonot välit äitini kanssa ja tunne, ettei hän pitänyt minusta. Esiintyminen ja toisten nähtävälle tuleminen oli hirveää. Pääsin siitä yli vasta, kun minusta oli tullut kirjailija.

Rohkeus on sitä, että uskaltaa, vaikka pelkää. Työssäni olen joutunut tehtäviin, joissa oli pakko puhua ja esiintyä.

Pelkäsin puhua kirjoistani, mutta sain huomata, että yleisö on mukana ja tyytyväinen.

Minua on rohkaissut kirjoittaminen. Yhdeksänvuotiaana sain äidiltä virtyneen ruutuvihon päiväkirjaa varten. Se oli lupa johonkin suureen. Ymmärrän myös, että hän piti minusta enemmän kuin luulin.

Yksin. Kun kirjoittaa, on ehdottoman yksin, ja se on välttämätöntä. **Pentti Saarikoskella** oli aforismi *Yksinäisyys on yhteys, jota lähemmäksi pääsen harvoin*. Jokaisen, joka haluaa kirjoittaa, on hyvä oppia olemaan yksin. Voi kuunnella itseään, jos ei muuta. Kyky olla yksin on voimatekijä.

En ole koskaan pitänyt yksinoloa pahana. Jo lapsena uppouduin kirjaan ja menin mielelläni illalla sänkyyn kuvittelemaan. En tunne alakuloista yksinäisyyttä.

Vapaus. Vanhana ei tarvitse noudattaa jonkun muun määräämää päiväjärjestystä. Voin valita arkiset asiani tai olla valitsematta mitään. Kukaan ei ole komentelemassa ja arvostelemassa, paitsi tietysti kirjaani.

En joudu kantamaan huolta itsestäni enkä lapsistani. He huolehtivat itsestään ja meistä vanhoistakin. Eläkkeellä myös toimeentulo on taattu. Minulla ei ole maallisia kaipuita.

Lapsuudessani meidät opetettiin pelkäämään aikuisia. Vanhana en pelkää ketään. On rauhallisen rohkeaa olo.

KAIKKEA JOKAISEN JOULUUN.



Tänä vuonna joulua vietetään juuri kuten halutaan.

Joten eiköhän anneta joulustressille ja turhille paineille perinpohjainen lumipesu.

Tehdään mitä huvittaa, syödään mitä halutaan ja siivotaan jos jaksetaan.

Meiltä Prismasta löydät kaiken sen, mitä itsesi näköiseen jouluihin ikinä tarvitset.

House
Sydänpata 1,8 l
Punainen. Valurautaa.

29⁹⁰



Oral-B
Sähköhammasharja
PRO2900

79⁰⁰

House
Naisten merinoaluspaita
Vaaleanpunainen-harmaa.
Koot S-XXL. 100 %
merinovillaa.

42⁹⁵



House
Lasten merinoaluskerrasto
Vaaleanpunainen-harmaa tai
vaaleanharmaa-harmaa. Koot
120-160 cm. 100 % merinovillaa.

49⁹⁵



House
Miesten merinoaluspaita
Vaaleanharmaa-harmaa. Koot S-XXL.
100 % merinovillaa.

42⁹⁵



House
Naisten merino-leggingsit
Vaaleanpunainen-harmaa. Koot S-XXL.
100 % merinovillaa.

39⁹⁵

House
Miesten merinoalushousut
Harmaa. Koot S-XXL.
100 % merinovillaa.

39⁹⁵

Tervetuloa ostoksille myymälään tai prisma.fi-verkkokauppaan.

Juuresten juhlat

Kokkaa kotimaisista juureksista houkuttelevia alkupaloja, näyttäviä lisukkeita ja kahvipöydän herkkuja joulunaikaan.

teksti **SANNA KEKÄLÄINEN** kuvat **REETTA PASANEN**





LATKES JA KASVISKAVIAARI

Jos pidät blineistä, rakastut röstimäisiin latkes-lettuihin. Yhdistä muutama raastettu peruna, pari palsternakkaa ja pieni sipuli sekä muna ja reilu desi vehnä jauhoja. Mausta suolalla ja pippurilla ja paista öljyssä. Tarjoa latkes smetanalla, sipulilla ja kirjolohenmädin kanssa tai tee kasviskaviaaria keitetystä punajuuresta ja kapriksista leikkaamalla ne hienoksi.

SULOISET JUURESKUKAT

Tee herkullisia pikkugratiineja muffinipellillä. Leikkaa juureksista ohuenohuita viipaleita, ja lada ne limittäin voidellun pellin koloihin. Juureskukkien resepti: yhteishyvä.fi



VÄRILLÄ ON VÄLIÄ

Väriporkkanoista keltainen on miedoimman makuinen, oranssi makein ja violetti keskittien kulkija.

Eriväristen porkkanoiden kypsymisessäkin on eroja: keltainen ja violetti vaativat hieman pidemmän kypsymisajan kuin tutumpi oranssi.

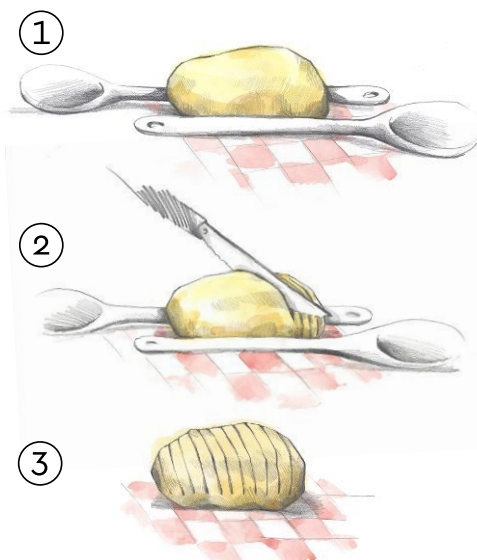
Kypsennä väriporkkanat mieluiten kuorineen, niin värit säilyvät syvempinä. Violetit kannattaa keittää erikseen, sillä ne päästävät väriä samaan tapaan kuin punajuuri.



Pinkit perunat ovat monikäyttöisiä yleisperunoita eli ne pysyvät hyvin koossa, mutta myös soseutuvat kauniisti.

JUURESSOSEKEITTO JUHLAPUVUSSA

Arkisoppa muuntuu salonkikelpoiseksi muutaman niksien avulla. Paahda juurekset uunissa, niin saat keittoon syvemmän maun, tai kokeile kokkien vinkkiä ja keitä kasvikset kasvisliemen sijaan niukassa maitokermaseoksessa. Viimeistele keitto tyylikkääksi krutongeilla, paahdetulla ilmakuivatulla kinkulla tai löysäksi vatkatulla kermalla ja hienonnetuilla yrteillä.



HELPOT HASSELBACKANPERUNAT

1. Aseta kaksi puista kauhanvartta tai grillitikkua perunan molemmille puolille.
2. Leikkaa peruna ohuiksi viipaleiksi painamalla veitsi tikkuihin asti.
3. Näin perunat jäävät pohjastaan ehjiksi.

VÄRIKÄS TALVISALAATTI

Tee kaunis salaatti paahdetuista porkkanoista. Kun lisäät vadille keitettyjä linsejä ja murstelet päälle fetaa, juhlava kasvisruoka on viimeistelyä vaille valmis. Lisää pinnalle keko tilliä sekä öljystä, viinietikasta, sinapista ja hunajasta sekoitettu kastike.

*Vegaanisen version
saat vaihtamalla hunajan
siirappiin ja fetan
vegaaniseen juustoon.*

PUNAINEN PERUNAGRATIINI

Rakenna gratiini uudella tavalla. Leikkaa pinkit perunat ohuiksi viipaleiksi ja lade ne uunivuokaan pystyyn. Ripota perunoille hieman suolaa ja kaada vuokaan ruokakermaa tai kasvipohjaista valmistetta. Voit lisätä gratiiniin myös ohuen kerroksen juustoraastetta. Paista 200-asteisessa uunissa noin tunti.

Viimeistele valmis perunagratiini rosmariinilla ja pähkinärouheella.



Yllätä yrtillä! Rosmariini, lehtipersilja, basilika ja tilli sopivat upeasti juuresten makuun.

1

UUTA MAKUÖLJYYN

Monikäyttöisiä makuöljyjä on helppo tehdä itse. Yhdistä hienonnettu yrtti rypsi- tai oliiviöljyn kanssa ja anna maustua jääkaapissa. Kaada yrttiöljyjä kastikkeeksi, käytä paahdettujen juuresten maustamiseen tai lorauta makuöljyä juuressosekeiton pinnalle.

2

SEKOITA ROUHEEKSI

Lisää hienonnettuja yrttejä erilaisiin mausteseoksiin. Kokeile esimerkiksi italialaista gremolataa, jossa lehtipersilja, valkosipuli ja sitruunan-kuoriraaste muodostavat suloisen liiton. Yhdistä yrtit myös paahdettujen, rouhittujen pähkinöiden kanssa. Rosmariini-pähkinärouheseos sopii esimerkiksi juures- tai perunagratiinin päälle ripoteltavaksi makulisäksi.

3

SOSEUTA DIPPIIN

Tee sauvasekoittimella yrteistä, sitruunamehusta ja valkosipulista pestomainen tahna. Sekoita se sitten paksun maustamattoman jogurtin tai kasvipohjaisen valmistein kanssa, niin saat monikäyttöisen dipin juureksille, tahnan herkkuleiville tai kastikkeen juhlapöydän kalalle.

4

RIPOTTELE SUOLANA

Suolaa, suolaa, enemmän yrttisuolaa! Suolan käyttö vähenee kuin huomaamatta, kun korvaat osan suolasta yrteillä. Mittaa siis karkea suola ja yrtit tehosekoittimeen, rouhi tasaiseksi ja ripottele ruokiin suolan tapaan.





PÄHKINÄISET PORKKANAPALLOT

Porkkanasta, pähkinöistä, kuiva-
tusta aprikoosista ja mausteista
teet helposti maukkaita, kookos-
pallojen tyyliä pikkusherkkuja,
joita ei tarvitse edes kypsentää.
Hienonna vain ainekset monitoi-
mikoneessa ja pyörittele palloik-
si. Pallerot eivät sisällä lisättyä
sokeria. Mainio vaihtoehto ma-
keisille! Pähkinäisten porkkana-
pallojen resepti: yhteishyvä.fi

*Leivo juureksia makeisiin herkkuihin ja yllätä
terveellisillä, supermehevillä leivonnaisilla.*



MAUSTEINEN PALSTERNAKKAKAKKU

Ota esille porkkanakakun ohje, mutta vaihda porkkana
palsternakkaan. Pilkuta taikina halutessasi pähkinöillä
ja hunnuta valmis kakku tuorejuustokuorrutteleella.
Joulun alla voit lisätä kakkutaikinaan myös piparimaus-
tetta tai joulukakun klassisen mausteseoksen: neilik-
kaa, kanelia, inkivääriä ja pomeranssikuorta. ■

SUKLAISET JUURESCOOKIET

Punajuuri tekee maukkaan katoamistempun amerikkalaistyyli-
sissä suklaacookieissa. Pieni määrä raastettua punajuurta antaa
vain hennosti väriä taikinaan, mutta syventää tyylikkäästi perin-
teisten jättikeksien suklaista makua. Keksitaikinaan ja keksien
pinnalle voit lisätä myös pähkinöitä. Tarjoa muhkeat keksit
kahvipöydässä tai anna makeaksi lahjaksi.



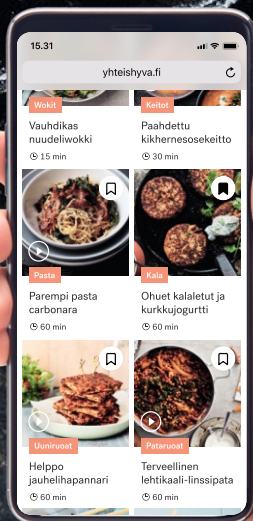
Tallenna suosikkisi!

yhteishyvä.fi

UUTTA! NYT VOIT
POIMIA RESEPTIT TALTEEN
JA PALATA NIIHIN
HELPOSTI UUDELLEEN.

TEE NÄIN

- 1 Kirjaudu Yhteishyvä.fi:ssä
- 2 Löydä suosikkireseptisi
- 3 Tallenna 📌-kuvakkeella
- 4 Palaa reseptiin myöhemmin



Ruokahuuhaan vastustaja

Ravitsemustieteilijä Henna Vepsäläistä kismittävät sosiaalisen median ravitsemusgurut, jotka nostavat tai lyttäävät yksittäisiä ruoka-aineita kokonaisuuden kustannuksella.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **NINNA LINDSTRÖM**

Me syömme ruokaa ja ruokien yhdistelmiä, emme ravintoaineita, muistuttaa tutkijatohtori **Henna Vepsäläinen**. Ravitsemusalan ammattilaisena hän kertoo opetelleensa aiempaa rennompaa suhtautumista ruokaan. Yksittäisten ruokien tai ravintoaineiden näkeminen terveyden pelastajana tai turmiona on hänen mukaansa turhaa. Tärkeämpää olisi ajatella kokonaisuutta.

Vepsäläisen mukaan erityisesti somessa ravitsemukseen liittyvät väärät käsitykset saavat paljon tilaa. Tätä itseoppien ravitsemusgurujen levittämää ruokahuuhaata Vepsäläinen ruotii *Aivosumutorvi*-blogissa yhdessä kollegansa, väitöskirjatutkija **Essi Skaffarin** kanssa. Molemmat työskentelevät Helsingin yliopiston elintarvike- ja ravitsemustieteiden osastolla.

Alun perin Henna Vepsäläinen kiinnostui ravitsemustieteestä valmistuttuaan jo diplomi-insinööriksi ja huomattuaan, että omat elintavat olivat repsahaneet.

”Siihen aikaan väiteltiin paljon karppauksesta, ja halusin selvittää, mistä siinä on kyse”, Vepsäläinen kertoo.

Hän aloitti ravitsemustieteen opinnot, ja sille tielle hän jäi. Vuonna 2018 valmistui väitöstudium lapsuuden ympäristön yhteydestä ruokavalioon.

Eniten tieteenalassa kiehtoo se, että vaikka ihminen on rationaalinen olento, tieto yksin ei ohjaa käyttäytymistämme ruoka- ja terveysasioissa. Siksi valistaminen ei aina ole tehokkain keino vaikuttaa ravitsemukseen.

Henna Vepsäläinen on ollut mukana kehittämässä S-ryhmän Omat ostot -palvelun uutta ravintolaskuria. Laskuri kertoo värikoodein ravintoaineiden suhteellisen osuuden ruokaostoksissa. Hennan mielestä laskuri on hieno juttu, jolla on mahdollisuudet hyvään vaikuttamiseen.


1 Kokonaisuus ratkaisee ruokavaliossa.

”Ruokavalion ei tarvitse olla täydellisen terveellinen. Yksittäisten ruoka- ja ravintoaineiden ihannointi tai haukkuminen on turhaa. Sitä tehdään paljon, ja näen siihen kaksi syytä. Media on hyvin kiinnostunut ravitsemustutkimuksesta, ja yksittäisiä tutkimustuloksia uutisoidaan ikään kuin totuus olisi nyt löytynyt ja vanha joutaisi romukoppaan. Toinen syy on biohakke-roinnin eli itsensä mittaamisen yleistyminen. On paljon ihmisiä, jotka haluavat mitata tarkkaan elintapojaan ja ruokavaliotaan. Kun aina ei ole ymmärrystä mitauksen tarkkuudesta ja virhelähteistä, voidaan tuloksia helposti tulkita väärin. Tapahtuu ylilyöntejä, ja huomio kiinnittyy liiaksi yksittäisiin ravintoaineisiin.

Nostamalla yksittäisiä asioita huomio ohjataan pois kokonaisuudesta. Näin annetaan ymmärtää, että vaikkapa yksittäisiä ravintolisiä käyttämällä ihminen on turvassa sairauksilta. Tätä tekevät usein tahattomasti yksityishenkilöt, joilla ei ole sellaista ravitsemustieteen osaamista, että he osaisivat arvioida väitteiden



”Ruokavalion ei tarvitse olla täydellisen terveellinen.”

A woman with light brown hair tied back, wearing a red and white horizontally striped t-shirt under a black jacket, stands in an orchard. She is holding a ripe red apple in her right hand. The background is filled with green leaves and tree branches, with another apple visible on a branch to her right.

Henna Vepsäläinen
mainitsee esimerkkinä
yksittäisen ravinto-
aineen korostamisesta
proteiinibuumiin.
"Moni alkoi kytätä
proteiinin määriä,
vaikka esimerkiksi
urheilijoilla ongelma
on pikemminkin liian
vähäinen hiilihyd-
raattien saanti."



Henna Vepsäläinen
toivoo, että ruokia
ei liikaa lokeroitaisi.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI ON aina parmesaania. Se säilyy – tai säilyisi, jos sitä ei syötäisi – pitkiäkin aikoja ja tuo yksinkertaisempaankin annokseen ripauksen luksusta.

KASVATAN ITSE viinirypäleitä, joista on tänä syksynä valmistumassa ensimmäinen erä viiniä. Jännittää kovin, muistuttaako lopputulema edes etäisesti esikuviaan!

80-VUOTIAANA haluan syödä samoin kuin nytkin. Tavallisia arkiruokia ja lempiruokia, uusia ruoka-aineita ja ruokalajeja, hyvässä seurassa ja kiinnostavissa ravintoloissa.

todenperäisyyttä. Tätä tekevät myös jotkut ravintolisäkauppiaat ja -markkinointit. Vaikka valheellinen mainonta on Suomessa laitonta, se rehoittaa somessa, eikä kaikkia väitteitä pystytä kumoamaan.

Suomalaisilla ravitseminen on yleensä niin hyvä, että aikuiset eivät tarvitse muuta lisää kuin D-vitamiinia, jos he eivät syö säännöllisesti D-vitamiinoituja tuotteita ja kalaa. Ehkä ihmiset ajattelevat, että kun syön pillerin, panostan itseeni.”

2 Tieteenlukutaidolla huuhaata vastaan. ”Ravitsemustiede on monimutkainen tieteenala, eikä kaikissa asioissa ehkä koskaan päästä absoluuttiseen totuuteen. Näyttää ravitsemuksen ja terveyden välisistä yhteyksistä rakentuu pienistä tutkimustulosten palasista pikkuhiljaa.

Monet korkeasti koulutetut, hyvin englantia osaavat ihmiset saattavat lukea yksittäisiä tutkimuksia. He saattavat ajatella, että minähän hallitsen tämän, vaikka tieteenalakohtainen tausta ja osaaminen puuttuu. Tutkimustulosten luotettavuutta ei usein osata arvioida. Tuloksena voi olla johtopäätöksiä, jotka eivät pidä paikkaansa. Tällaisesta syntyy tahattomasti niin sanottua ruokahuuhaa.

Mustavalkoinen ajattelu ei kuulu ravit-

semustieteeseen. Silti somen itseoppineet ravitsemusgurut kuvittelevat tietävänsä kaiken, ja heillä on aina vastaus valmiina. Tieteen lukutaitoa pitäisi edistää, mutta miten?

Ravitsemustutkimuksessa pitää hyväksyä, että maailma ei ole valmis. Esimerkiksi ultraprosoessoidut elintarvikkeet on todettu joissain tutkimuksissa terveydelle haitallisiksi. Tutkijatkaan eivät kuitenkaan tiedä, johtuuko se prosessoinnista vai elintarvikkeiden ravintosisällöstä. Se on hyvä myöntää. Ehkä kymmenen vuoden kuluttua tiedämme paljon enemmän.”

3 Laihduttelu pitäisi lopettaa.

”Painonhallinta on hyvä asia, samoin elintapojen kohentaminen, mutta dieettilaihduttaminen kuureilla on älytöntä.

Erään väitöstutkimuksen mukaan jatkuva laihduttaminen johti lihomiseen. Varsinkin naisille on kulttuurissamme iskostettu mieleen, että aina pitäisi laihtua.

Somessa on runsaasti pikadieettejä verkkokursseina, ja kurssien myyjien etuhan on se, että laihduttaminen ei onnistu. Kuureilla ei edes pyritä pysyvään muutokseen, vaan kilot tulevat sen jälkeen takaisin. Tällainen laihduttelu pitäisi unohtaa siiksikin, että jatkuva epäonnistumisen tunne ei tee kenellekään hyvää.

Usein laihduttamisen tavoitteet ovat ulkonäössä ja painossa. Timmin ulkonäön tai tietyn painolukeman sijaan tavoitteena voisi olla terve ruokasuhte, hyvinvointi ja se, että osaisi nauttia elämästä, ruoasta ja liikunnasta.

On tärkeää, miten ruoasta puhutaan perheen kesken. Ruokapuheellamme leimaamme ruoka-aineita huomaamattamme. Jos aikuinen kutsuu salaattia pupunruoaksi, on se lapselle tietynlainen signaali. Tai saatamme ajatella, että tietty ruoka pitää ansaita. Pullaa tai suklaata ei saa syödä, jos ei ole ensin vaikkapa harrastanut liikuntaa.

Voi kysyä, onko ruokia pakko lokeroida. Jos esimerkiksi syö suurimmaksi osaksi kasvisvoittoisesti, eikö se riitä? Voiko silti syödä mummon luona karjalanpaistia, vai pitääkö siitä kieltäytyä? Vahva vakaumus esimerkiksi veganismiin voi rajoittaa ruokavaliota huomattavasti, ja jokaisella on siihen oikeus. Mutta kaikkien ei ole pakko olla yhtä ehdottomia. Voi operoida joustavammin, jolloin saa myös vaihtelua.” ■

FINLAYSON MITTAVA.

NYT UUSISSA VÄREISSÄ: AQUA JA PUNAINEN*.

Astiat toimivat
myös mitta-
välineenä.

*Punainen sesonkiväri saatavilla 31.12.2020 asti tai niin kauan
kuin tavaraa riittää (lautanen 20 cm, muki 0,3 l ja kulho 0,4 l).

Arkismia parhaimmillaan.
prisma.fi

Lempeää hehkua

Jauhopeukalon luottomauste sävyttää eksoottiset liha- ja kasvis-
padat, eivätkä tutut kotiruoatkaan
arastele kanelin makua.

teksti HELENA SAINÉ-LAITINEN kuvat ANNA HUOVINEN

3 X SUU MAKEAKSI

SIEMAILE

Sekoita ripaus kanelia kahvijauheen joukkoon ja valmista "pulla-kahviksi".

NAUTISKELE

Mausta lettu- tai pannukakkutaikina kanelilla ja tarjoa ilman hilloa.

HERKUTTELE

Keitä kuoritut päärynät kanelitangolla terästyssä vaaleassa glögissä. Tarjoa kanelisen kermavaahdon kera.

KORVAPUUSTEJA JA joulupipareita on mahdotonta kuvitella ilman kanelia. Myös maustekakut ja kaneliässät vaativat roiman ripauksen. Omenankin kanssa kaneli on solminut herkullisen makuliiton – ei ole omenaista piirakkaa, hyvettä, kiisseliä tai hilloa, johon tuo maailman vanhimmaksi arveltu mauste ei sopisi.

Kaneli on myös ruoanlaittajan salainen ase. Ripauta sitä lammaspataan tai -pyöryköihin, intialaiseen kasvis- tai broilleri-
curryyn ja Lähi-idän keittiöiden herkkuihin. Kaneli tekee hyvää myös chili con carnelle ja nyhtöpossulle sekä rohkean maustajan lihapullille ja uunilohelle. Kannattaa kokeilla kanelia myös makkarakeitossa.

Kanelitanko on kanelipuun kuorta, joka kiertyy kuivuessaan söpösti rullalle. Upota tanko pataan porisemaan tai sujauta lusikaksi glöimukiin. Huuhdellun tangon voi kuivata ja käyttää uudelleen, kunnes makua ei enää irtoa.



Kaneli kuuluu myös moussakaan. Katso resepti [yhteishyvä.fi:stä](https://yhteishyva.fi/sta).

NIVEA

KUIVALLE IHOLLE

Q10 JA RAVITSEVA ARGANÖLJY

UUTTA!

Q10 POWER
EXTRA NOURISHING

- ✓ VÄHENTÄÄ RYPPYJÄ 4 viikossa*
- ✓ KIINTEYTTÄÄ IHOA 2 viikossa*

*Kliininen tutkimus, 30 osallistujaa, 4 vk



SISÄLTÄÄ FERMENTOITUA Q10:TÄ SEKÄ LUOMUVILJELTYÄ RAVITSEVAA ARGANÖLJYÄ

NIVEA.FI



URTEKRAM
ALWAYS ORGANIC



Katso resepti-
inspiraatiota ja tutustu
luomutuotteisiimme:
Urtekram.fi



UUDISTUVA





Meheviä talvimakuja

Nyt maistuvat lempeät uuni-ruoat ja maukkaat lihauutuu-
det, joista teet helposti viikon-
lopun lempiruokat. Appelsiini-
suklaalla maustettu kotijäätelö
sopii joulunajan jälkkäriksi.

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Parempi makaronilaatikko

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET

- 1 ps (350 g) tummaa makaronia
- 1 pkt (400 g) naudan jauhelihaa
- 1 ps (200 g) sipulikuutioita
- 1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
- 1 ruukku basilikaa
- 2 prk (à 2,5 dl) juustokermaa
- 3 dl maitoa
- 3 kananmunaa

Keitä ja valuta makaronit, kaada puolet
voideltuun vuokaan.

Ruskista liha ja kuullota sipulit. Lisää
paloitellut tomaatit, hienonnettu basilika
ja ½ tl suolaa ja pippuria. Levitä vuokaan ja
lisää loput makaronit.

Sekoita kerma, maito, munat ja ½ tl
suolaa. Kaada vuokaan ja paista 175
asteessa noin 40 minuuttia.



Tummassa makaronissa on melkein
kaksi kertaa enemmän
ravintokuitua
kuin vaaleassa.



Kotimaiset
kirsikkatomaatit
tuovat makaroni-
laatikkoon makeut-
ta ja mehevyyttä.



Suomalaisesta
naudanlihasta
tehdyn jauhelihan
rasvapitoisuus on
17 prosenttia.

pussillinen uutta

Atrian mausteinen joulukana saa makua rakuunasta, appelsiinista ja neilikasta. Kokonainen broileri kypsyy 175-asteisessa uunissa vajaassa parissa tunnissa.



Atrian Viljaporsaan minuuittisuikale on maustettu piparjuurella ja sinapilla. Paista, lisää nestettä ja hauduta lihakastike vartissa valmiiksi.

Atrian Wilhelm Snacks Flaming Hot -rasiassa on rapsakan lihaisia suupaloja possusta. Tulista naposteltavaa kasvisien seuraan.



HK:n Rypsiporsas Gourmet pastrami-filee on maustettu korianderilla, mustapippurilla ja paprikalla. Noin kilon paisti kypsennetään uunissa pakkauksessaan.



Viikonlopun herkutteluun

Lihaiset uutuudet tuovat ruoanlaittoon helppoutta ja meheviä makuja.

Kariniemen kananpojan hunajainen chili -sisäfileepihvit kypsyvät nopeasti ja sopivat vaikka burgerin väliin.



HK:n Parhaat kaverit -sarjan viljaporsaan pankopaneroitu porsaanleike on saanut seurakseen karamellikastikkeen. Sarjan pippuripihvin kanssa on pippurikermakastiketta.

Sanna suosittelee

Helppo kotijäätelö

FAZERIN SININEN appelsiinikrokanttisuklaa on hyvää sellaisenaan, mutta sopii myös kotijäätelön maustajaksi. Rouhi suklaalevy. Vaahdota 4 dl kuohukermaa ja sekoita siihen purkillisen makeutettua kondensoitua maitoa sekä suklaa. Pakasta vuoassa vähintään neljä tuntia. Kasta vuoka nopeasti kuumaan veteen ja kumoja jäätelö tarjolle.



Makoisia kulauksia

1 OMENAINEN LONKERO

Original Long Drink Brandy kehitettiin alun perin vuoden 1952 Helsingin olympialaisiin. Juoma maistuu brandyltä ja Pommacilta.



2 KANELINEN COLAJUOMA

Coca-Cola Zero Sugar maistuu vaikka makeiden jouluherkkujen ja mausteisten ruokien kanssa, sillä se maustetaan joulun aikaan kanelilla.



3 SUKLAINEN JOULUOLUT

Lahden Erikois-jouluolut on pehmeä täysmaltainen pohjahiiva-olut. Tumman juoman maussa on kahvia, suklaata ja paahteisuutta.



4 MARJAISAT KOMBUCHAT

Kevyt Olo Kombucha on fermentoitu teejuoma, joka sisältää maitohappobakteereja. Makuina herukka ja mansikka-granaattiomena.

Kuva Anna Huovinen

**TOP
YOUR**



TOMAATTI
TAPENADE
(TOMAATTITAHNA)

TUC

≡ PERSILJA ≡

≡ AVOKADO

-PUNASIPULI-

**MAISTUVAA JUHLATARJOTTAVAA HELPOSTI!
NAUTI YKSIN TAI YHDESSÄ.**



MAKUJEN TAIKAA

JOULUUN



MARKET

PIKKUJOULUJEN UUSI SUOSIKKI: TAPAKSET

Kiki Väisänen, miltä tämän vuoden pikkujoulut näyttävät?

Tänä vuonna illanistujaiset kotona ovat suosittuja. Luulen, että pienissä porukoissa hyvien ystävien tai sukulaisien kesken pidetään esimerkiksi tapas- ja raclette-iltoja.

Miten korona pitäisi huomioida tarjoiluissa?

Parasta olisi laittaa jokaiselle oma herkkulautanen valmiiksi. Pikkujoulu-tarjoilut voi hakea vaikkapa Food Market Herkun leikkeletiskeiltä. Sieltä saa helppoja sormisyötäviä, jotka on tehty valmiiksi tai jotka voi viimeistellä kotona. Tarjolla on antipastoja, tapaksia, bruschettaa, juustoja, salaatteja ja hedelmiä.

Neuvo joku hyvä makupari.

Jos italialaiset maut inspiroivat, suosittelen parmankinkkua ja sen seuraksi keskivahvaa lampaanmaidosta tehtyä Pecorino Stagionato -juustoa. Espanjasta vastaava parivaljakko ovat serranokinkku ja manchegojuusto. Molempien vaihtoehtojen seuraksi sopivat pähkinät ja oliivitahnat. Ja viikunahilloa rakastavat lähes kaikki juustot.

Mitä leipää tarjoaisit?

Tapaksien leiväksi paras valinta on durumvehnästä leivottu Filopane-leipä. Se on patongin tyyppinen, mutta maukaampi.

Onko nyt tarjolla joku erityisen hyvä juuri tähän kauteen liittyvä makuyhdistelmä?

Kyllä on! Kannattaa valmistaa ranskalaista Mont d'Or -valkohomejuustoa uunissa, ryyditettynä valkosipulilla ja rosmariinilla. Mont d'Or on talvijuusto, jota on tarjolla vain syyskuusta maaliskuuhun. Se on kuin minifondue!

Mikä on oma talvinen suosikkiherkkusi?

Illalla, kun pääsen kotiin, haluan kupillisen inkivääriteetä ja vähän jotakin hyvää juustoa. Se on erikoinen yhdistelmä, mutta toimii minulle.

Pikkujoulut ovat tänä vuonna kotoisia illanistujaisia, uskoo keskustan Food Market Herkun osastopäällikkö Kiki Väisänen. Tarjoiluista ei silti tarvitse tinkiä.

Kiki Väisänen suunnittelee yhdessä asiakkaiden kanssa illanistujaisien ja juhlien tarjoiluja. "Asiakas saa juuri sitä, mitä haluaa, vaikka ei ehkä vielä tullessaan tiennyt toiveitaan."



KIKIN VINKKI: KOKEILE MONT D'OR -VALKOHOMEUUSTOA UUNISSA

- Upota juustoon muutama valkosipulinkynsi ja laita päälle rosmariinin oksia.
- Paina kiekon keskelle kolo ja kaada siihen hiukan valkoviiniä.
- Laita juusto uuniin omassa pakkauksessaan. Ympärille voi kietaista varmuuden vuoksi folion. Juusto saa olla 180-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.
- Dippaa sulaan juustoon leipää, pieniä paistettuja makkaroita tai keitettyjä perunoita.
- Juuston voi laittaa uuniin myös sellaisenaan, kuten monet ranskalaiset tekevät.

Saaristoherkkuja kannattaa ehdottomasti saapua maistelemaan Ahvenanmaalle paikan päälle.

TEE MAKUMATKA AHVENANMAALLE

Ahvenanmaalla suhtaudutaan ruokaan intohimoisesti ja sitä valmistetaan perinteitä ja laatua kunnioittaen. Joulupöytäinkin sopii ripaus saariston tunnelmaa. Joko olet kokeillut mausteista julmust-juomaa tai herkullista Ahvenanmaan pannukakkua?

AHVENANMAALAINEN ruoka on niittänyt mainetta kansainvälisissä kilpailuissa. Paikalliset ruokakäsityöläiset ovat saaneet mitaleita ja kunniamainintoja artesaaniruoan mestaruuskisoissa Suomessa ja Ruotsissa.

KOKEILE AINAKIN NÄITÄ!

AHVENANMAAN HEDELMISSÄ OMA AROMINSA:

Tiesitkö, että Ahvenanmaalla tuotetaan yli 70 % suomalaisista omenoista ja 100 % päärynöistä? Ahvenanmaalaiset viljelijät keskityvät kestävään elintarviketuotantoon. Hedelmien kasvatuksessa on alueella pitkät perinteet.

ÅLANDSMEJERIETIN KERMAJUUSTO SAI KULTAMITALIN:

Ålands Special -kermajuusto palkittiin vuonna 2018 kultamitalilla juustojen laatukilpailussa. Saaristomeijerin intohimona on valmista juustoja, joissa maistuu pohjolan historia. Valikomassa on tarjolla juustoja joka makuun aina goudasta vahvempaan herkujuustoon asti. Ahvenanmaalaisesta maidosta tehtyjen artesaanijuustojen valmistustapa on perua keskiajan juustomestareilta, joiden tuotteet tunnettiin jo 1500-luvulla Tukholman hovissa. Ahvenanmaalla mustaaleipää katetaan myös joulupöytään ja se sopii mainiosti yhteen Ålandsmeijerietin juustojen kanssa. Kokeile myös meijerin hyviä jogurtteja.



WIENERMAKKARA KUULUU JOULUPÖYTÄÄN:

W.J Dahlmanin lihatuotteet ovat nostaneet veden kielelle jo vuodesta 1924. Liha on peräisin paikallisilta karjatiloilta, joissa eläinten hyvinvointi on ykkösasia. Tunnettu klassikko on Dahlmanin wienermakkara, jota on valmistettu saman reseptin mukaan lähes sata vuotta.

SYÖ HYVIN SAARISTOSSA:

Jos haluat maistaa saariston makujen innoitamia jouluisia herkkuja, kannattaa vierailla Ahvenanmaalla joulun aikaan. Silloin monet paikalliset ravintolat kattavat joulupöytään niin suomalaisia kuin ruotsalaisiakin perinneruokia. Lue lisää joulutarjoilusta ja ravintoloista: www.visitaland.fi.

Michael Björklundin vinkit Ahvenanmaalle



AHVENANMAALTA kotoisin oleva Michael Björklund on valittu vuoden kokiksi niin Ruotsissa kuin Suomessakin, ja hän on monille tuttu myös televisiosta. "Micke" on yhdessä Jenny-vaimonsa kanssa perustanut ruokakohde Smakbyn Kastelholman linnan viereen ja omistaa myös ahvenanmaalaista peltileipää tarjoavan Pub Niskan Maarianhaminassa.

HERKKUSUUN KOHTEET

"Kastelholman linnan kupeessa sijaitseva Ålands Distillery valmistaa jaloja juomia, joita kannattaa käydä maistamassa. Omiin ravintolasuosikkeihini Maarianhaminassa lukeutuvat ÅSS Paviljongen ja Indigo."



Luumukiisseli tekee pannukakusta jouluisen jälkiruuan.

AHVENANMAAN PANNUKAKKU

KOKEILE helppoa ja maistuvaa Ahvenanmaan pannukakkua, jonka täydellisen maun ja rakenteen salaisuus on mannapuuroon tehty taikina!

OHJE

nokare voita
1 l maitoa
(kevyt- tai täysmaitoa)
1,5 dl mannasuurimoita
0,75 tl suolaa
3 kananmunaa
1 dl sokeria
1 dl vehnäjauhoja
2 tl kardemummaa

TEE NÄIN

Lämmitä kiertoilmauuni 175-asteeseen tai tavallinen uuni 200-asteiseksi. Sulata voi isossa kattilassa, lisää maito ja kiehauta. Sekoita joukkoon mannasuurimot ja suola. Keitä muutaman minuutin ajan, kunnes mannapuuro on valmista. Muista sekoittaa välillä!

Vatkaa munat, sokeri, vehnäjauhot ja kardemumma kevyesti kulhossa. Sekoita puuron joukkoon. Voitele uunivuoka tai käytä leivinpaperia. Kaada taikina vuokaan. Paista uunin alaosassa 45–60 minuuttia. Paistoaika riippuu pannukakkusi paksuudesta. Anna jäähtyä ja leikkaa viipaleiksi. Tarjoile perinteisesti ahvenanmaalaisittain luumukiisselin ja kermavaahdon kera. Voit myös korvata kiisselin ahvenanmaalaisella omenahillolla.

Lisää matkainspiraatiota www.visitaland.fi



JULMUST KRUUNAA JOULUPÖYDÄN

Tiesitkö, että **julmust-joulujuomaa valmistetaan Ahvenanmaalla?**

Julmust on mausteinen ja hiilihappoinen joulujuoma, jota nautitaan Ahvenanmaalla joulun aikaan. Se on alun perin ruotsalainen perinne, mutta julmustilla on tärkeä rooli myös ahvenanmaalaisessa joulupöydässä.

Amalian limonaditehdas pullottaa valmistamansa julmustin kauniisiin, sinisiin

lasipulloihin. Limonaditehdas valmistaa myös ahvenanmaalaisien suosimaa glögiä. Yksi sen suosituimmista tuotteista on aidoista kotimaisista marjoista ja hedelmistä valmistettu limonadi, joka ei sisällä keinotekoisia lisäaineita.

Stallhagenin panimossa olutta valmistetaan pienimuotoisesti ja käsityönä. Luovuudestaan tunnettu panimomestari Matte Ekholm antaa ollen kypsä kaikessa rauhassa ja lisää siihen paikallisia makuja. Esimerkiksi Stallhagenin hunajaolut on kuiva lager ja sopii nautittavaksi sellaisenaan tai paistetun kalan kanssa.

Aito ahvenanmaalainen herkku on myös laadukas omenamenu. 100 % omenaa sisältävät maukkaat mehut pakataan käteviin hanapakkauksiin. Ahvenanmaalaisia mehuja tuottavat perhetilat Grannas ja Karls-Ers.

Lue lisää ahvenanmaalaisesta ruuasta osoitteesta saaristonkasvatit.ax



Kaikki munat samassa korissa

Hauhalan Hanhifarmilla tepastelee kuutisen
tuhatta lintua. Koko tuotantoketju toimii
samassa pihapiirissä.

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuvat **PETRI SAARELAINEN**



Antti ja Virpi
Rantalainen
huolehtivat
hanhista päivisin
ja Martta-koira
öisin.





HAUHALAN HANHIFARMI

- Hauhalan Hanhifarmi on perustettu vuonna 1997. Ensimmäiset omat hanhi-emot tuotiin Tanskasta vuonna 2000.
- Omaa ja vuokrattua peltoa on yhteensä 38 hehtaaria. Hanhiemoja on noin 350. Teurashanhien määrä vaihtelee 5 000–6 000 välillä.
- Hauhalan Hanhifarmin yrittäjät ovat saaneet useita valtakunnallisesti arvostettuja yrittäjäpalkintoja.
- Prismoissa, S-Marketeissa sekä Food Market Herkuissa myydään Hauhalan Hanhifarmin hanhen rintafileetä pakasteena sekä Prismoissa ja Food Market Herkuissa myös kokonaista hanhea. Tuotteita myydään loka-tammikuussa.

Keittiön ikkunasta avautuu näkymä, jollaista ei ole kenelläkään muulla Suomessa. **Virpi ja Antti Rantalaisen** pellolla Mikkelin Anttolassa tepastelee tuhansia valkoisia hanhia. Muutama leyhyttelee siipiään, pari kastelee räpylöitään vesilätäkössä. Sadepäivä ei haittaa isokokoisia lintuja. Osa niistä on jo havainnut traktorin, joka tuo kohta lisää ruokaa ruokinta-astioihin. Jonossa ne lähtevät kulkemaan kohti evästä.

Maalaistalon toisella puolella avautuu lisää peltaja, joista jokaisella tallustelee siivekkäitä. Hauhalan Hanhifarmilla on yhteensä kuutisen tuhatta lintua. Kuusi tuhatta hanhea! Se saattaa kuulostaa paljolta, mutta Rantalaisten mukaan ei suinkaan ole sitä.

”Esimerkiksi Saksassa hanhifarmeilla on sata kertaa enemmän lintuja. Viimeksi siellä käydessämme meille ihmeteltiin, miten elämme näin pienellä määrällä hanhia”, Virpi naurahtaa.

Hanhi on terve lintu

Emohanhet erottuvat omassa aitauksessaan valkoisempina kuin nuoremmat linnut. Ne ovat nyt lomalla: munintakausi on loppunut heinäkuussa. Emot elävät yleensä noin kymmenvuotiaiksi. Hauhalan tilalla kaikki hanhet elävät koko elinkaarensa samassa pihapiirissä.

Maaliskuussa tilan 350 hanhiemoa alkavat munia ensin hissukseen, sitten reilummin, kunnes tahti taas hiipuu heinäkuuta kohti. Munat kerätään kymmenen päivän jaksoissa, ja koko erä laitetaan yhtä aikaa hautomakoneeseen, jossa ne ovat kuukauden. Ensimmäiset poikaset kuoriutuvat huhtikuussa, ja sen jälkeen niitä kuoriutuu kymmenen päivän välein. Hanhenpoikasia syntyy vuodessa noin 6 500. Niistä osa myydään poikasina harrastelijoille.

Hanhenpoikaset siirretään alle kolmiviikkoisina ensin viileään tilaan sisälle, sitten viiden viikon ikäisinä ulos. Yhden porukan poikaset kasvatetaan alusta loppuun omassa aitauksessaan.

”Hanhi kasvaa nopeasti ja on melko helppo kasvattaa, sillä sen jalostus on ollut hyvin vähäistä verrattuna esimerkiksi kalkkunaan ja broileriin. Siksi linnut ovat myös hyvin terveitä”, Antti kertoo.

Tilan pihapiirissä toimii myös teurastamo. Hanhet kävelevät sinne itse 4,5 kuukauden iässä.

”On harvinaista, että lintuja ei tarvitse pakata laatikoihin. Ja koska nämä ovat tottuneet tepastelemaan, ne jaksavat kävellä tarvittavat pari sataa metriä”, Virpi kuvaa.

Omalla tilalla myös leikataan, jalostetaan ja paketoidaan liha eri tuotteiksi. Valikoimassa on muun muassa rintafileetä, kokonaista hanhea, hanhenmaksapasteijaa ja hanhenrasvaa.

”Hanhet ovat hyvin terveitä lintuja.”

”Koko tuotantoketju on samassa pihapiirissä. Meillä on siis kaikki munat samassa korissa”, Virpi naurahtaa.

Teurastukselta on koko Hauhalan Hanhifarmin historiassa säästynyt vain yksi hanhi, Erkki. Rantalaisten lapset ottivat Erkin aikanaan silmäteräkseen ja kesyttivät sen. Erkki viihtyi sylissä, asui talvet emojen kanssa ja sai kesäisin oman pienen lauman omenatarhaan tehtyyn ulkoaitaukseen. Rantalaiset muistelevat Erkkiä lämmöllä.

”Erkki oli erityinen, ilmeisesti näkövammaisen hanhi. Se eli kymmenvuotiaaksi.”


Ravintolaherkusta kotikeittiöön

Hauhalan Hanhifarmin taustalla on hyvällä tavalla kohtalokas reissu Itävaltaan. 26 vuotta sitten Virpi Rantalainen lähti 4H-yhdistyksen mukana maaseutu- nuorten syysseminaariin, jonka aikana ryhmä pääsi tutustumaan hanhitilaan Alppien alueella. Retkellä tuolloin 22-vuotias Virpi seurasi, miten hauskan näköiset linnut siirrettiin iltahämärissä ulkoa sisätiloihin. Kotiin päästyään hän esitteli ottamiaan valokuvia miehelleen.


Kaksi vuotta matkan jälkeen Antin vanhemmat olivat lopettelemassa tilallaan lypsykarjatoimintaa, ja Rantalaisten mielissä alkoi kyteä ajatus hanhien kasvatuksesta. Mutta mistä lähteä liikkeelle? Rantalaiset huomasivat nopeasti, että Suomessa oli saatavilla hyvin vähän kotimaista hanhea. Tietoa linnuista löytyi yhtä niukasti.

”Saimme Siipikarjaliitosta hanhenkasvatusohjeet, jotka oli kirjoitettu 1960-luvulla”, Rantalaiset muistelevat hymyillen.







Rantalaisten keittiössä valmistuu usein hanhea, teurastusaikana pariin kertaa viikossa. Virpin suosikkireseptit ovat helppoja. Tänään syödään yön yli uunissa hautunutta rintafilettä juuresten kera.



Sadepäivä ei pelota laumanvartijakoiraa. Suomalaisen maatilan lampolassa syntynyt Marta on tottunut vartioimaan hanhia säällä kuin säällä.



Teurastuksen jälkeen hanhien höyhenet ja untuvat päätyvät kotimaisten tyynyjen ja peittojen täytteeksi.



Hanhien kasvatusta ja töitä maatilalla puolella ovat Antin vastuulla. Teurastuskaudelle on tänä vuonna palkattu avuksi kuusi sesonki-työntekijää.



Hanhienot viettävät aikaa omassa tarhasaan. Ne ovat lomalaitumella aina maaliskuuhun eli seuraa-vaan muninta-kauteen saakka.



Maistuisiko hanhen-
rinta ja siideri-
rosmariinikastike?
Katso resepti
Sesonki-lehdestä
tai osoitteesta
www.yhteishyva.fi

”Muuten kaikki tieto on pitänyt hankkia itse.”

Parhaiten sitä on löytynyt Tanskasta, Saksasta ja Unkarista, joissa pariskunta on reissannut oppimassa muilta hanhenkasvattajilta. Nyt paras tieto Suomessa on nimenomaan Hauhalan tilalla, sillä se on tällä hetkellä valtakunnan ainut hanhenkasvattaja.

”Viimeksi Saksassa käydessämme saatoimme itse jakaa oppejamme muille, ja se tuntui hienolta. Keski-Euroopassa hanhesta jalostetut tuotteet ovat olleet pitkään hyvin samanlaisia, ja siellä on oltu hyvin kiinnostuneita siitä, mitä meillä tehdään.”

Haastavan alun jälkeen moni asia on lutviutunut. Markkinointia vuonna 1997 perustetun yrityksen ei ole tarvinnut tehdä oikeastaan lainkaan. Kun pariskunta ensin tarjosi itse kehrittelemiään tuotteita muutamille keittiömestareille ravintoloihin, viidakorumpu alkoi toimia. Hanheen tykättyneet ravintola-asiakkaat alkoivat kysellä tuotteita kaupoista, ja kaupat Rantalaisilta. Nyt tuotteista suunnilleen puolet menee ravintoloihin, puolet kauppoihin.

Koirat pitävät huolta

Hauhalan Hanhifarmilla on myös tärkeitä nelijalkaisia työntekijöitä. Martta-koira herää aitauksessaan sikeästä unesta. Martta ja Ricco ovat valvoneet koko yön, jotta hanhet olisivat turvassa pedoilta.

”On ihmeellistä seurata, miten koirat keskustelevat hanhien kanssa. Miten on mahdollista, että parin

kuukauden ikäinen hanhi osaa pelätä koiran näköistä kettua, mutta jos koira menee tarhan keskelle ja haukuu, hanhet kerääntyvät sen ympärille?” Virpi miettii.

Ilman koiriakin hanhet pysyvät nättiä omissa 80 senttiä korkeissa aitauksissaan. Eivätkö ne lennä ja karkaa? Sen kysymyksen Rantalaiset ovat kuulleet kymmeniä kertoja. Moni muistaa lentävän kotihanhen *Peukaloisen retket* -sadusta, mutta sitä se todellakin on – satua. Hauhalan hanhet saattavat ottaa alamäkeen vauhtia, levittää siipiä ja saada räpylätkin irti maasta, mutta lentämään ne eivät pysty.

”Vaikka samanlainen hanhi kasvaisi luonnossa, sekään ei lentäisi. Joskus villilintujen lentäessä yli nämä innostuvat enemmän treenaamaan lentoa, mutta kun ne ovat tottuneet olemaan omissa aitauksessa, eivät ne edes halua lähteä sieltä pois. Siipien levittely on tietysti hyvä asia, sillä silloin rintalihakset kasvavat paremmin”, Antti sanoo.

Antin vastuulla on hanhien kasvatus ja työt maati-
lan puolella. Virpi puolestaan hoitaa tilauksia. Syyskuussa alkanut teurastuskausi pitää molemmat kiireisenä lihanleikkuussa ja pakkaamisessa. Joulukuun saakka tilalla tehdään töitä kellon ympäri.

”Syyskauden jaksaa tehdä, kun tietää, että kiire helpottaa jouluksi.”

Tuplasti tilaa tepastella

Rantalaiset ovat tietoisia siitä, että kaikki eivät halua syödä hanhen lihaa, varsinkaan hanhenmaksaa.

”On erilaisia tapoja kasvattaa hanhia. Monen oletusarvo on, että hanhi on pakkoruokittua. Pakkoruokinta on kielletty EU:n alueella, mutta muutamat maat ovat saaneet siihen poikkeusluvan. Pakkoruokinnan vastakohta on se, että hanhet saavat syödä vapaasti niin paljon kuin haluavat ja milloin haluavat”, Virpi kuvaa.

Hauhalan hanhet ovat tässä vaiheessa syksyä syöneet heinäpeltonsa sileiksi, mutta ruokaa saapuu traktorilla säännöllisesti tarjolle. Keväällä tarhoihin kylvetään vehnää, ja linnut syövät jyvät suoraan tähkistä. Tilalla pidetään huolta siitä, että hanhilla on kaikissa kasvatusvaiheissa tilaa vähintään tuplasti enemmän kuin eläinsuojelulaki edellyttää.

”Se, että hoidamme hanhet hyvin, antaa meille myös paremmat tuotosluvut.”

Viime kesänä tila halusi näyttää kasvatustapansa ensimmäistä kertaa yleisölle. Avoimien ovien päivä oli menestys. Vierailijat saivat kävelykierroksellaan nähdä, millaista hanhen elämä on. Rantalaiset uskovat, että tuottajien kannattaisikin entistä avoimemmin näyttää, miten Suomessa asiat tehdään. Se lisäisi suomalaisen ruoan arvostusta.

”Meillä on aika tiukat määräykset kotieläinten pidosta ja kasvinviljelystä. Ihmiset eivät varmaan ymmärrä, kuinka paljon eroa oikeasti on kotimaisilla ja ulkomaisilla tuotteilla. Suomalainen tavanneromaisesti tehty tuote on usein puhtaampi kuin muualla maailmassa tuotettu luomu.” ■

IHANAA HELPOTUSTA KIPUUN

"Kärsin aika ikävästä, toispuoleisesta migreenipäänsärystä ja hartiani ovat usein jumissa. Lääkäri suosittelee minulle TENS-laitetta. Laite on aina yöpöydälläni, ja kun tunnen migreenikohtauksen alkavan, käytän sitä hartiasseudulla. Saan siitä aina parhaan avun päänsärkyyn, ja suosittelem ehdottomasti TENS-laitetta kaikille samanlaisista kivuista kärsiville!"

Sanni, 47

"Ystäväni suosittelee minulle TENS-laitetta, sillä minulla on niskakivuista johtuvaa päänsärkyä. Käytän laitetta niskanseutuun ja hartioihin. Laite on hyvin monipuolinen ja sopii käytettäväksi monenlaisen kipuun, tai ihan vain rentoutukseen. Säädeltävä hierontatoiminto tuntuu ihan kuin olisi oikeasti hieronnassa! Laite auttaa rentoutumaan, ja se tuntuu siksi niin hoidolliselta ja tehokkaalta."

Anne, 50



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

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



Omron E3 Intense

79,95 €

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Mikä TENS-hoito?

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

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

Sopiiko se minulle?

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

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

TENS-hoito ei sovellu epilepsia-potilaille tai jos käytössä on sydämentahdistin. Tutustu käyttöohjeeseen.

JORDAN CLEAN SMILE SÄHKÖHAMMASHARJAT

JORDANIN ja WILFAN yhteistyössä kehittämät uuden sukupolven sähköhammasharjat pitävät hampaat puhtaana ainutlaatuisen SoftClean™-teknologian avulla. Painetunnistin ja ajastin auttavat harjaamaan hammaslääkärien suositusten mukaisesti. CLEAN SMILE sähköhammasharjoissa on erittäin pitkäkestoinen litiumakku, joka ei hyydy ja himmene kesken harjauksen. USB-latausjohdolla lataat harjan nopeasti ja kätevästi millä tahansa kannettavalla laitteella.

100 PÄIVÄN
TYYTYVÄISYYS-
TAKUU

ORAL-B YHTEENSOPIVA!

KAIKKI JORDAN SMILE VAIHTOPÄÄT SOFTCLEAN™-TEKNOLOGIALLA KÄYVÄT MYÖS USEISIIN ORAL-B SÄHKÖHAMMASHARJOIHIN.* VOIT MYÖS KÄYTTÄÄ USEITA ORAL-B HARJASPÄITÄ JORDAN CLEAN SMILE SÄHKÖHAMMASHARJOISSA!

JORDAN SMILE
4 VAIHTOHARJAN
PAKKAUS TBRF-4XC
19,95€

TBT-200GY
29,95€

TBT-200P
29,95€

TBX-300GY
49,95€

TB-200B
20,95€

JORDAN CLEAN SMILE

TBT-200P / TBT-200GY

- 20 PÄIVÄN AKUNKESTO
- MUKANA MATKAKOTELO
- 2 NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- LATAUSAIKA 2,5 TUNTIA
- 20 MIN PIKALATAUKSELLA VIKKO KÄYTTÖAIKAA

JORDAN CLEAN SMILE PLUS

TBX-300GY

- MARKKINOIDEN PARAS AKUNKESTO: **45 PÄIVÄÄ TÄYSIN KIERROKSIIN!**
- 2 NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- USB- JA PIKALATAUS
- JOHDOTON ALUSTA

JORDAN CLEAN SMILE LITE

TB-200B

- 20 PÄIVÄN AKUNKESTO
- 2 NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN JA AJASTIN
- LATAUSAIKA VAIN 2,5 TUNTIA
- USB- JA PIKALATAUS



TARKISTA MALLIKOHTAINEN MYYMÄLÄSAATAVUUS SIVULLA PRISMA.FI



**SANTERI UUSITALO,
RAVINTOLAJOHTAJA,
KAPPELI**

"Kappelin tunnelmallinen miljöö on kuin luotu joulufiilistelijoille. Ollaan lähellä Senaatintorin Tuomaan markkinoita ja ikkunoista näkyvät Esplanadin puiston jouluvalot. Yksityistilaisuuksia varten voi varata upean kellaritilan, joka toimi kieltoain aikaan salakapakkana. Tänä vuonna Kappelin perinteinen joululounas tarjoillaan buffetin sijaan lautasannoksina."



Raflassa

Pikkujouluissa voi nauttia esimerkiksi Kappelin pintasavustettua merilohta ja tillifenkolia.

Tip tapin aika

Joululounas perheen kesken tai kaveriporukan elämyskaraokeilta? Pikkujoulujen vietto on muuttunut, kertovat ammattilaiset.

Joulu on kadonnut. Se on pikkujoulujen suurin muutos viime vuosina, kertovat ravintola-alan ammattilaiset. Se ei tarkoita sitä, etteikö pikkujouluja juhlittaisi paljon ja perusteellisesti. Juhlat eivät vain nykyään ole erityisen jouluisia. Aikaisemmin oli tavallista, että työ- tai kaveriporukka nautti ravintolassa alkuglögit ja jouluruokaa kinkusta rosoliin, joulupukkikin saattoi vierailla.

"Usein ensimmäinen toive pikkujouluvarausten tekijöillä on, että ei sitten ainakaan jouluruokaa", kertoo ravintola Kappelin ravintolajohtaja **Santeri Uusitalo**.

Ravintolassa vietetyt pikkujoulut ovatkin nykyään enemmän kuin mikä tahansa juhlatilaisuus. Tyyliin vaikuttaa kuitenkin myös sää. Jos ilma on kylmä, glögiä tilataan ravintoloissa paljon. Leudolla ilmalla kuuma juoma vaihtuu herkästi kuohuviiniin.

Myös juhlimisen ajat ovat muuttuneet. Ihmiset ovat tarkempia vapaa-ajastaan – varsinkin, kun kyse on työpaikkojen pikkujouluista.

"Marras- ja joulukuun perjantait myytäisiin vaikka kahdeksankymmeneen kertaan, mutta muut päivät eivät ole enää yhtä suosittuja", Uusitalo sanoo.

Aikaisemmin hänen mukaansa pikkujouluja järjestettiin paljon enemmän myös torstaisin ja lauantaisin.

Tänä vuonna koronavirusepidemia aiheuttaa omat haasteensa juhlimiselle, mutta pienemmällä porukalla ravintolaan voi tulla turvallisesti. S-ketjun ravintoloissa on pienennetty asiakasmääriä ja mietitty turvavälejä.

**RIIKKA
JUSLENIUS,
RAVINTOLAJOHTAJA,
ZETOR**

"Zetorissa on tälläkin pikkujoulukaudella tarjolla hyvää ruokaa ja jäljittelemätöntä meininkiä. Tanssilattia on niin suuri, että turvavälien pitäminen onnistuu varmasti. Meillä on helppo viettää koko iltä samassa paikassa."



**ROOPE KÄMPPI,
RAVINTOLAJOHTAJA,
SING AND PORE**

"Elämyskaraoke-ravintola Sing and Pore on osa Helsingin keskustan legendaarista Mummo-tunnelia. Joulun alla Sing and Pore on auki tilauksesta. Oman porukan karaokehuoneessa hygienian kiinnitetään erityistä huomiota: karaokemikrofonit desinfioidaan jokaisen esiintyjän jälkeen. Laulamisen lomassa voi nauttia aasialaistyylisiä bileruokaa."



valitse fiksusti



Rauhoita herkkä vatsa

Säännöllinen ruokarytmi ja sopivat ruokavalinnat helpottavat herkkän vatsan oireilua. Ruokavalion tiukan karsimisen sijaan on hyvä kiinnittää huomiota myös stressinhallintaan.

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



TOIMINNALLISET VATSAVAIVAT OVAT YLEISIÄ

Jopa 20–30 prosentilla suomalaisista on jossakin vaiheessa elämäänsä toiminnallisia vatsavaivoja. Niillä tarkoitetaan vatsa- ja suolistovaivoja, jotka eivät johdu mistään sairaudesta. Usein puhutaankin ärtyvästä suolesta tai herkästä vatsasta. Oireet voivat olla monenlaisia: kipuja, turvotusta, ilmavaivoja, ripulia, ummetusta ja närästystä.

Laillistettu ravitsemusterapeutti **Anette Palssa** kertoo, että herkkän vatsan käsite on hyvin yksilöllinen, sillä ihmisen omat tuntemukset ratkaisevat.

”On yksilöllistä, millaiset oireet koetaan häiritseviksi ja mikä taas on vatsan normaalia toimintaa. Herkkävatsainen kokee saavansa helposti oireita, joita ruoka tai stressi voi aiheuttaa”, Palssa sanoo.

SUOLISTOMIKROBIT PROSESSOIVAT RUOAN HIILIHYDRAATTEJA

Herkkä vatsa hermostuu helposti sille sopimattomasta ruoasta. Tavallisia oireiden aiheuttajia ovat muun muassa ruis ja vehnä, palkokasvit, omenat, sipulit, kaalit ja sienet. Näissä ruoissa on paljon sellaisia hiilihydraatteja, joista voi muodostua paksusuoleessa suolistomikrobien työn tuloksena runsaasti suolistokaasuja.

”Haitta on yksilöllinen. Kaasua ei välttämättä muodostu kaikilla, sillä siihen vaikuttaa suoliston bakteerikanta”, Anette Palssa kertoo.

Oma sietokyky ja sopivat ruoat löytyvät yksilöllisesti kokeilemalla, eikä kaikkien herkkävatsaisten tarvitse vältellä samoja ruokia. Erityisesti rukiin, vehnän ja sipulien käytön vähentämisestä on usein herkkävatsaiselle hyötyä. Määrälläkin on merkitystä: herkälle vatsalle voi sopia pieni viipale ruisleipää, vaikka isommasta määrästä tulisikin oireita.

RUOKATOTTUMUKSIA EI SAA KARSIA LIIKAA

Herkkävatsaisen ei kannata karsia lautaseltaan liian monia ruokia, sillä silloin ruokavaliosta tulee helposti yksipuolinen ja suppea. Pois karsittujen ruokien tilalle on tärkeää etsiä omalle vatsalle sopivia vaihtoehtoja. Jos ruis ja vehnä aiheuttavat oireita, niiden sijaan voi kokeilla esimerkiksi kauraa, kvinoaa ja tattaria.

Kasvien, hedelmien ja marjojen riittävään käyttöön on hyvä kiinnittää huomiota, sillä se turvaa suoliston hyvinvoinnille tärkeää kuidun saantia. Herkkä vatsa tykkää muun muassa tomaatista, kurkusta, kesäkurpitsasta, salaateista ja monista juureksista sekä sitrushedelmistä ja kiivistä. Marjoista sopivat yleensä mansikka, mustikka, vadelma ja puolukka.

Anette Palssan mukaan herkkävatsaisen oireet voivat johtua myös siitä, että ruokavaliossa on liian vähän kuitupitoisia kasviksia ja täysjyväviljoja.

”Monen vatsa tulee parempaan kuntoon pelkästään sillä, että kuidun määrä ruokavaliossa lisääntyy. Se onnistuu, kun syö kasviksia, marjoja tai hedelmiä päivän jokaisella aterialla ja valitsee viljat aina täysjyväisinä vaihtoehtoina.”

TASAINEN RUOKARYTMI HELPOTTAA OIREITA

Herkkävatsainen hyötyy säännöllisestä ateriaritmistä. Pitkä tauko aterioiden välillä johtaa helposti siihen, että seuraavalla ruokailukerralla tulee syötyä liikaa. Suuret ruokamäärät voivat pahentaa oireilua. Yhtä lailla myös jatkuva napostelu on haitallista, koska vatsa ei silloin pääse lainkaan rauhoittumaan.

”Ateriarytmi on ensimmäisiä asioita, joka herkkävatsaisen kannattaa laittaa kuntoon. Useimmat ihmiset hyötyvät siitä, ettei ruokailujen väli veny 3–5 tuntia pitemmäksi. Rauhalliseen syömiseenkin on hyvä kiinnittää huomiota”, Anette Palssa sanoo.

MYÖS UNI, LIIKUNTA JA STRESSI VAIKUTTAVAT

Sopivilla ruokatottumuksilla voi saada ison osan vatsa- ja suolisto-oireista helpottamaan, mutta moni muukin asia vaikuttaa oireiluun. Vatsa voi reagoida kiireeseen ja stressiin, eikä se tykkää sohvaperunan roolista, vaan kaipaa säännöllistä liikuntaa. Toistuvasti liian lyhyeksi jäävä yönikin voi pahentaa oireita.

”Toivoisin, että ruokavalion tiukan karsimisen sijaan herkkävatsainen kiinnittäisi huomiota myös muihin tottumuksiinsa. Niillä voi olla yllättävänkin suuri rooli oireilussa”, Anette Palssa sanoo.

Lääkärin vastaanotolle on syytä lähteä, jos vatsaoireet alkavat äkillisesti, jatkuvat pitkään tai aiheuttavat omahoidosta huolimatta.

”Hyvin usein oireiden taustalta ei löydy mitään vakavampaa, mutta jos niiden syny on hoitoa vaativa sairaus, se on hyvä havaita ajoissa”, Palssa muistuttaa. ■

Lisää luettavaa: Anette Palssa: Rauhoita stressivatsa (2020)
Leena Putkonen: Superhyvää suolistolle (2015) ja Reijo Laatikainen: Herkän vatsan valinnat (2015)

”Voisin tuijotella joulukuusta ympäri vuoden”

Lastenkirjailija ja graafikko Mauri Kunnas rakastaa joulua hössötyksineen päivineen.

teksti TUOMAS MARJAMÄKI kuvat ANNA HUOVINEN

Joka joulusta samaan malliin
”Olen aina suhtautunut valoisasti jouluihin. Tykkään hössötyksestä, koristeista ja kaupoissa soivista joululauluista – ne saivat soida enemmänkin.

Perheessämme vietetään joulua hämmästyttävän samanlaisella kaavalla vuodesta toiseen. Se helpottaa suuresti järjestelyjä. Kun olin lapsi, eri puolilla Suomea asuvat tätini kokoontuivat jouluksi mummulaamme Vammalaan, jonne mekin menimme aattoa viettämään. Nykyään tyttäret perheineen tulevat kotimme Espooseen moneksi päiväksi. Silloin riittääkin vilinää, kun mukana on kaksi lasta ja yhteensä neljä kissaa.”

Valmis joulukorttilista helpottaa

”Tykkäämme lähettää kortteja ja on niitä kiva saadaakin. Minä vastaan joulukorteista, ja se onkin aina aikamoinen rullajanssi. Otan esiin valmiin nimilistan osoitteineen, joka pitää tietenkin päivittää.

Lisään muutamia nimiä ja poistan joitakin edesmenneitä.

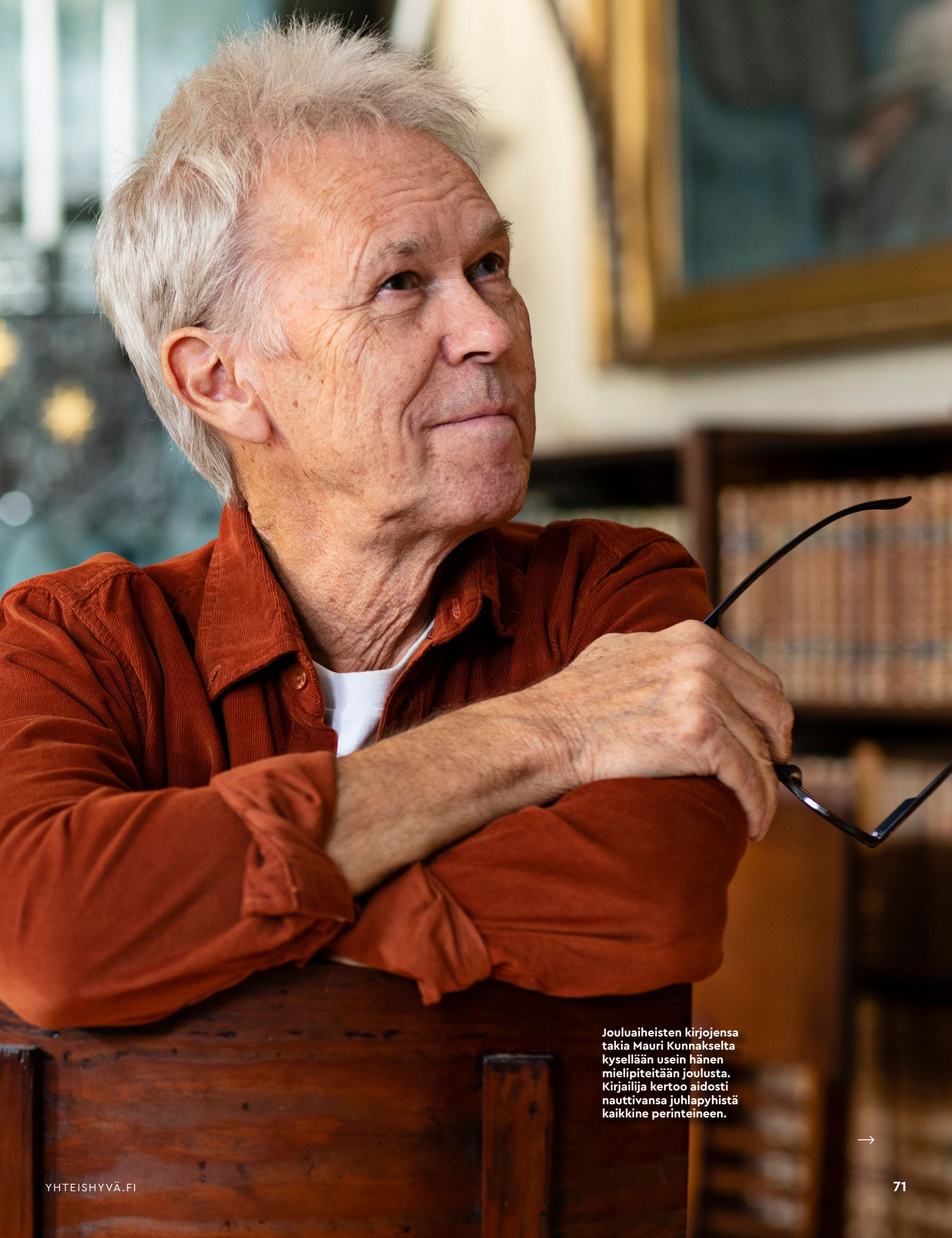
Joulukortteja meillä on paljon omasta takaa, koska korttivalmistajat tekevät jatkuvasti korttisarjoja kuvistani. Yritän keksiä tervehdyksiä jotain kummallista, ja kirjoitan ne sitten kauhealla käsialallani. En piirrä kortteihin kuvia. Olen menettänyt kykyni piirtää mitään ylimääräistä, vaikka kirjoja teen edelleen mielelläni.

Korteista ei muuten kenenkään kannata ottaa liikaa stressiä. Tuskin ihmiset lukevat niitä kovinkaan tarkasti.”

Selvä työnjako valmisteluissa

”Jouluruokien laittamisessa on varmasti isoin työ. Kaikki muut osallistuvat innokkaasti, mutta minä olen aika huono niissä jutuissa. Yleensä seison vieressä ja yritän näyttää jotenkin hyödylliseltä. Vaimoni **Tarja** mulkoilee, kun näkee, etten oikeasti tee mitään.

Ruokaostoksetkin tuppaaavat jäämään vaimolle. Minä kyllä kannan kuusen



Jouluaiheisten kirjojensa takia Mauri Kunnakselta kysellään usein hänen mielipiteitään joulusta. Kirjailija kertoo aidosti nauttivansa juhlapyhistä kaikkine perinteineen.

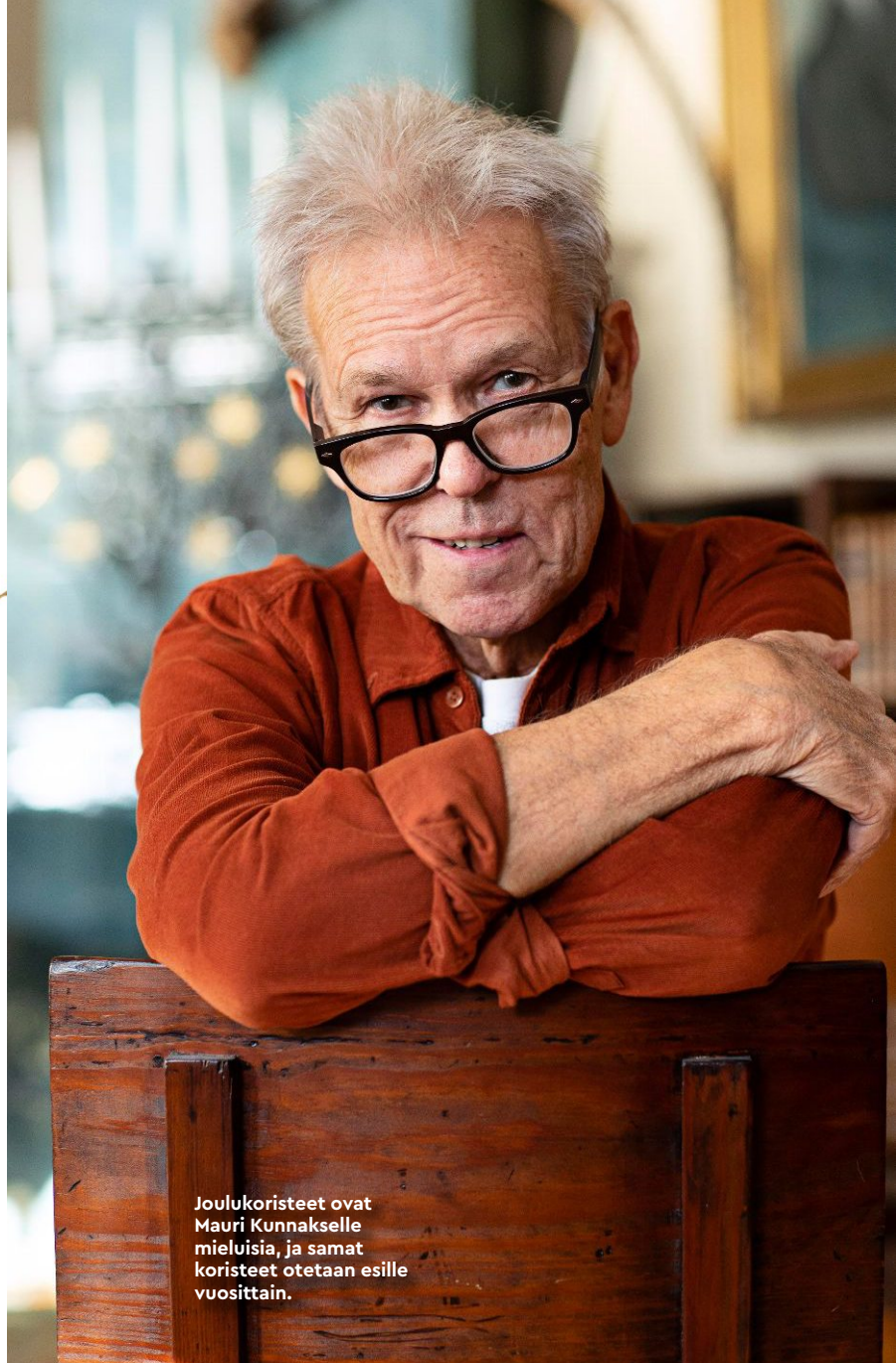


Mauri, mummu ja Riitta-serkku ihastelemassa Riitan tuliterää teddykarhua jouluna 1958.

San Franciscon raitiovaunu on kunnia-paikalla Kunnasten joulukuudessa joka vuosi.



”Yleensä seison vieressä ja yritän näyttää jotenkin hyödylliseltä.”



Joulukoristeet ovat Mauri Kunnakselle mieluisia, ja samat koristeet otetaan esille vuosittain.

sisälle ja laitan jalkaan, tyttäret sitten koristelevat sen.

Ennen vanhaan tehtäväni oli myös hankkia suklaat ja enimmäkseen myös söin ne itse. Ostin niin paljon konvehtirasioita ja joulukarkkeja, että ne riittivät helmikuulle. Nykyään yritän välttää sokeria.”

Vähälihainen joulupöytä

”Lapsemme ovat vegetaristeja, joten joulunakaan emme syö kovin paljon lihaa. Kinkkua meillä ei ole ollut varmaan 30 vuoteen, mutta ostan pienen palan kalkkunaa.

Tarja on tuonut kotoaan muutaman perinneruoaan joulupöytäamme. Hän tekee aina oman juuston sekä suolalihaa, jota keitetään päiväkausia. En minä niistä osaa mitään muuta sanoa kuin että molemmat ovat hemmetin hyviä.

Jokaisella on omat juttunsa, joita pitää tarjota. Minulle satakuntalaisena se on rosolli, muut eivät siitä niinkään piittaa. Joulupuuroa syömme jokaisen joulupäivän aamuna.”

Elokuva per ilta

”Ennen joulua ostamme muutamia dvd-elokuvia. Lähinnä Oscar-voittajia ja

muuta vuoden aikana ilmestyneitä leffoja, joita ei ole ehtinyt nähdä teatterissa. Jokaisena joulun iltana laitamme lapset nukkumaan, teemme hyvät eväät ja asetumme yhdessä telkkarin ääreen.”

Amerikkalaisia säveliä

”Meillä soivat aina samat levyt. Valikoi-ma on aika amerikkalaishenkinen: **Phil Spectorin**, Boney M:n ja Beach Boysin joululevyt sekä **Elvistä**, **Nat King Colea**, **Dean Martinia** ja **Frank Sinatraa**. Sitten on yksi suomalainen kokoelmalevy, jossa on näitä hupsis tupsis pimpeli pompeli -lauluja. Tarja ei erityisemmin



Nämä joulu-
lehdet Mauri
on piirtänyt
kansakoulu-
aikanaan.

tykkää siitä, mutta siitä huolimatta se
soitetaan.”

Huomaa kukat!

”Otamme esiin aina määrätty joulukoris-
teet, jotka ovat tarttuneet mukaan eri
puolilta maailmaa.

Pidän kovasti koristeista ja joulukukis-
ta, vaikka arkena en huomaa kukkia
ollenkaan. Kun Tarja kysyy, huomaanko
huoneessa mitään uutta, en tietenkään
huomaa. Nykyään osaan kyllä vastata,
että täällä on varmaan jossain jotain
kukkia.

Oma työhuoneeni on kotimme alaker-
rassa. Siellä siivoan ja koristelen itse, ja
sinne myös vetäydyn aina välillä hiljai-
suuteen.”

Kuusi mahdollisimman pitkään

”Rakastan joulukuusta, se on niin usko-
mattoman kaunis valaistuna ja koristel-
tuna. Kuusi saisi oikeastaan olla olohuo-
neessa aina. Pidämme sitä mahdollisim-
man pitkään ja varmasti heitämme naa-
purustossa viimeisenä pois.

Jouluna, kun lapset ovat lähteneet ja
Tarja mennyt nukkumaan, sammutan
kaikki muut valot ja tuijottelen itsekseni
joulukuusta. Se on minulle jotain pyhää,
melkein kuin jumalainen juttu.”

Vuosituhausien joulurauha

”Joulu on kristinuskoa vanhempi juhla.
Sitä on pohjoisella pallonpuoliskolla
vietetty iät ja ajat aina pimeimpänä
aikana vuodesta, jolloin aurinko kääntyy
toiseen asentoon. Tämän on täytynyt
olla merkityksellistä jo muinaisille ihmi-
sille: elämä jatkuu ja päivä pitenee.
Joulussa tuntuu yhteys menneisiin suku-
polviin. Henkien ja vainajien läsnäolo on
silloin käsinkosketeltavaa.” ■



Lukijat ovat
lähettäneet
Maurille itse
tekemiään
tonttuja.

MAURI KUNNAS, 70

KUKA? Kirjailija, graafikko
ja kuvataiteilija. Tunnetaan
erityisesti Koiramäki-
kirjoistaan.

ASUU vaimonsa **Tarjan**
kanssa Espoossa. Kaksi
aikuista tytärtä, kaksi
lapsenlasta.

AJANKOHTAISTA
Tuore kirja *Joulupukin
joululoma* (Otava)
kertoo, mitä Korva-
tunturilla tapah-
tuu joulun
jälkeen. Kirja
on myynnissä
Prismoissa.



JOULUN DORO MATKAPUHELMIMET



199€

UUTUUS

Doro 8050

Tyylikäs, laadukkaalla kameralla
varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu
käyttöjärjestelmä tekee Androidin
käytöstä helppoa. Google Play:n kautta
valtavasti lisää sovelluksia. Doron oma
avunpyyntöpainike varmistaa, että apu
on aina ulottuvilla. Väri: harmaa.
www.doro.fi



UUTUUS

109€

Doro 6041

Tyylikäs ja helppokäyttöinen simp-
kapuhelin kameralla. Kuulokeääni on
voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuu-
ksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus
-toiminto, Bluetooth® ja turvaominaisuu-
det. Väri: punainen ja musta. www.doro.fi



59€

Doro 1362

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

Metsän- omistajaksi 200 eurolla

Tasaista vakaata tuottoa, mutta pika-
voitoista haaveilevalle hötkyilijälle ei
paras vaihtoehto. Näin voisi tiivistää
metsän sijoituskohteena. Helpointa
metsäsijoittaminen on rahastossa.

teksti **KIRSI RIIPINEN** kuvitus **PINJA MERETOJA**

Metsämarjakausi on ohi, mutta hyväl-
lä tuurilla loppusyksystäkin metsäs-
tä voisi löytää suppilovahveroita.
Niitä ei kuitenkaan nyt olla etsi-
mässä.

S-Pankin S-Metsärahaston salkunhoitaja **Timo Hakulinen** on katsastamassa rahaston metsätilaa Uudellamaalla Karkkilassa. Tila on eteläsuomalaisit-
tain suuri, noin 180 hehtaaria.

”Metsäpohja on täällä rehevää ja lehtomaista. Puusto tuntuu kasvavan silmissä. Varttunutta puus-
toa on runsaasti”, Hakulinen esittelee.

Tilan taimikonhoidot tehtiin keväällä, ja hoito-
suunnitelma on päivitetty. Hakulinen esittelee,
missä voidaan aloittaa hakkuita.

”Vältämme avohakkuita. Rahaston periaate on,
että hakkaamme vähemmän kuin mitä puusto
kasvaa”, Hakulinen kertoo.

Kaikki S-Metsärahaston metsät ovat sertifioituja,
eli niitä hoidetaan vastuullisesti ja kestävästi. Sertifio-
itujen metsien hoidossa ja hakkuissa otetaan huo-
mioon esimerkiksi luonnon monimuotoisuus ja
huolehditaan rauhoitusalueiden ympärille jäävistä
kaistaleista sekä turvataan mahdollisuus metsien
virkistyskäyttöön.

METSÄSIIJOITTAJAKSI pääsee kaikkein vaivatto-
mimmin rahaston kautta.

Jos metsää haluaa omistaa suoraan, omasta pals-
tastaan on pidettävä huolta ja paneuduttava met-
sänhoitoon. Rahastossa metsätyöt on ulkoistettu
alan ammattilaisille. Rahasto-osuuden omistajan ei
tarvitse viettää kesälomaansa vesakkoa raivaamalla.

Rahasto myös tasaa metsän omistamisen riskejä.
Jos myrsky kaataa oman metsätilan puuston ennen
aikojaan, menetys voi olla iso. Rahastossa yksittäi-
sen alueen vaurioita paikataan muiden metsätilojen
tuotoilla. Sama pätee esimerkiksi alueellisiin lumi-
vaurioihin tai tuholaisiin.

S-Metsärahaston metsät sijaitsevat pääosin Suo-
messä, suurimmaksi osaksi Kainuussa ja Pohjois-
Savossa. Tuoreimmat metsätilahankinnat ovat
Virosta, josta rahasto hankki kesällä noin 2 000
hehtaaria metsää.

S-METSÄRAHASTO aloitti nelisen vuotta sitten, ja
sillä on nyt noin 8 000 osuudenomistajaa.

Euromääräisesti mitattuna noin puolet omistajista
on institutionaalisia sijoittajia, eli yrityksiä ja muita
organisaatioita. Toinen puolisko on varakkaita
yksityishenkilöitä ja tavallisia kuluttajia. S-ryhmän
jäsen pääsee osuudenomistajaksi jo 200 eurolla.

Sijoittamista aloittavaa kehoitetaan selvittämään,
minkä verran riskiä on valmis sietämään. Vanhan
tutun säännön mukaan voitot voivat olla sitä suu-
rempia, mitä enemmän ottaa riskiä.

Finanssivalvonta laskee S-Metsärahaston kuulu-
van korkeaan riskiluokkaan, kuten kaikkien mui-
denkin kiinteistörahastojen. Tämä perustuu siihen,
että metsää ei saa realisoitua yhtä nopeasti kuin
esimerkiksi osakkeita. Rahasto-osuuksia voi myös
lunastaa vain kahdesti vuodessa.

Hakulinen huomauttaa, että pitkällä aikavälillä
metsä ei ole sijoituskohteena suhdanneherkkää.

”Rahastoa suositellaankin pitkän aikavälin säästä-
miseen.”

Hakuliselle itselleen metsä tarkoittaa pysyvyyttä.

”Pörssiyhtiö saattaa kaatua, mutta metsä ei kos-
kaan mene konkurssiin. Sitä onkin pyrittävä hoita-
maan mahdollisimman hyvin.”

Salkunhoitajan mukaan suomalainen metsä on
pääosin hyvin hoidettua ja nuorta, keski-ikältään
noin 50-vuotiaista. Puustomäärä hehtaaria kohti on
noin 90–100 kuutiota, mikä on kohtuullisesti.

→





Timo Hakulinen liikkuu metsässä niin töissä kuin vapaa-ajallaankin.

TIMO HAKULINEN, HELSINKI

Työ on elämäntapa

”OLEN OLLUT METSÄN kanssa tekemisissä koko ikäni. Samoilin metsässä jo pienenä poikana, ja olin myös partiolaisena paljon metsässä. Aikuisiällä aloin harrastaa metsästystä. Sitten olen hankkinut itselleni omia metsätiloja.

Omat metsäni sijaitsevat Etelä-Savossa ja Pohjois-Pohjanmaalla. Savossa käyn metsässäni melkein joka viikonloppu, sillä perheen mökki on lähellä.

Teen itse metsätöitä. Täytyy myöntää, että kun kesän hellepäivinä riehui metsässä kypärä päässä moottorisahan ja raivaussahan kanssa, kunto meinasi loppua kesken.

OMISTAN METSÄÄ myös S-Metsärahas-ton kautta. Toimin itse rahaston salkunhoitajana. Työni sisältää paljon hallin-

nollisia asioita, mutta kierrän edelleen itsekin metsissä. Seuraan hoitotoimenpiteiden etenemisiä, ja teen muun muassa hakkuu- ja hoitosopimuksia.

Metsäkierrokseni kestävät tavallisesti noin viisi päivää ja yleensä ajan silloin Itä-Suomen kautta pohjoiseen. Yksi suosikkipaikoistani on Ilomantsi lähellä Venäjän rajaa. Eräällä rahaston metsätiloista on 1800-luvun hirsitalo saunoineen. Tavakseeni on tullut yöpyä siellä. Kannan vedet kaivosta, ja lämmitän saunan.

Toisinaan otan työmatkoille mukaan perheen koiran, 5-vuotiaan novascotian noutajan. Sen kanssa käymme metsällä työpäivän jälkeen. Olemme muutaman kerran lähestulkoon törmänneet hirveen, mutta karhuista olen nähnyt vain niiden jätöksiä. Kerran niitä oli autoni vieressä.

Kuva Pia Inberg



”Salkunhoitajan työ ei tavallisesti ole niin fyysistä kuin minun työni on.”

Käyn metsissä myös päiväretkillä. Helsingistä niitä on helppoa tehdä Uudenmaan alueella. Pisimmät päivän visiitit teen Viitasaarelle, minne ajaa viisi tuntia suuntaansa.

Viime heinäkuussa hyttysiä oli pirukseen: hädin tuskin pystyi suuta aukaisemaan. Loppukesän riesana ovat hirvikärpäset.

TYÖ TAHTOO jäädä päälle. Vaikka olisin perheeni kanssa retkeilemässä, silmäilen, miten kutakin metsää on hoidettu ja mitä sille pitäisi tehdä. Millainen maapohja on, ja onko siellä käytetty oikea puulajia?

Etenkin Etelä-Suomessa on optimaalista istuttaa sekapuustoa. Täällä on paljon hirviä, joille maistuvat erityisesti koivun- ja männyntaimet. Sekametsässä, jossa on mukana kuusentaimia, hirvet eivät saa yhtä lailla tuhoa aikaan.

Työssäni parasta on, kun myyntiin tulee joku mielenkiintoinen kohde: sellainen, jossa on monirakenteista metsää ja luontokohteita, kuten kosteikkoja, jyrkänteitä tai muita kauniita paikkoja. On hyvä jos metsässä on sekä taimikkoo että hakkuukypsää puustoa.

Muissa rahastoissa salkunhoitajan työ ei yleensä ole yhtä fyysistä kuin minun työni Metsärahastossa on. Työ on minulle elämäntapa. Maastossa töitä tekevät ottavat minuun usein yhteyttä iltaisin ja viikonloppuisinkin. He kysyvät neuvoja, ja kysymyksiin on vastattava saman tien.

Pidän metsää ylisukupolvisena sijotuskohteena, eli se periytyy lapsilleni.”



Maailman hiljaisin

Uusi Pure D8.2 on suunniteltu sekä hiljaiseksi että tehokkaaksi. Äänitaso on ainoastaan 57 dB(A). Pure D8.2 on älykäs ja auttaa sinua siivoamaan nopeasti ilman turhia säätöjä ja keskeytyksiä. SmartMode-tekniikka.

199€

PD82-4ST



Tehoa joulusiivoukseen

Ylivoimainen käyttömukavuus. Erittäin hiljainen vain 65 dB(A). Isot, pehmeät ja laakeroidut pyörät. Hygieniasuodatin puhdistaa poistoilman pienimmät hiukkaset.

179€

EUOC92IW



Tyylikkäästi puhdasta

Tehokas 2in1 varsi-imuri kodin joustavaan pikasiivoukseen. 10,4 V Li-ion akku. Irrotettava käsiosa. Tyylikäs valkoinen väri.

99€

EERC70IW



Pirjo Luotola
tekee itse paljon
metsätöitä.

PIRJO LUOTOLA, SAARIJÄRVI

Elinkeino ja elämysten lähde

”**METSÄ ON MINULLE** pääasiassa elinkeino, sillä olen maatilallinen tilalla, jossa metsällä on merkittävä osuus. Toki metsä merkitsee paljon muutakin. Olen lapsesta asti viihtynyt metsässä ja ammentanut sen vihreydestä voimaa. Luonto on minulle edelleen elämysten lähde.

Omassa metsässä samoilussa on erityisen tunnelmansa. Kesäisin katson valmiiksi kuusen, josta tulee sen vuoden joulukuusi.

Kun lapset olivat pieniä, haimme joulukuusen aina yhdessä. Kuusenhakumatkasta tuli niin arvokas perinne, että vaikka lapset ovat jo aikuisia, he tulevat edelleen mielellään mukaan.

Hyödynnän metsää monipuolisesti myös marjastamalla ja sienestämällä. Käytän paljon luonnonyrttejä, ja uskon,

että niiden ansiosta olen pysynyt terveenä. En ole juuri sairastanut flunssia enkä muitakaan yleissairauksia.

METSÄNOMISTAJANA ja -hoitajana teen päätehakkuita lukuun ottamatta lähes kaikki työt itse. Heinään, raivaan, istutan ja harvennan. Minun ja mieheni lisäksi mukana metsätöissä on poikamme, joka opiskelee metsänhoitajaksi.

Metsän hoidontarpeenarviointi on jäänyt minun vastuulleni. Toisin sanoen vahdin esimerkiksi sitä, milloin on lähdettävä raivaussahan kanssa liikkeelle. Apunani on metsänhoitoyhdistys.

Mielestäni suomalaiset pitävät yleisesti ottaen metsistään hyvää huolta. Tosin jonkin verran on etämetsänomistajia, jotka ovat vieraantuneet metsätöistä ja laiminlyövät puuston hoidon.



*”Kesäisin katson
valmiiksi kuusen,
josta tulee sen
vuoden joulukuusi.”*

METSÄN TALOUDELLINEN tuotto on minulle tärkeää, mutta siten, että luontoarvot otetaan huomioon. Mielestäni tuotto ja luontoarvot kulkevat käsi kädessä. Omissa metsissämme olemme jättäneet joitakin erikoisempia metsäalueita käsittelemättä.

Vaikka tavoitteena olisi mottimäärien kasvattaminen, metsä voi olla monimuotoista sekametsää. Rehevässä Keski-Suomessa tämä on mielestäni luontevaa. Vain yhtä lajia kasvattamalla esimerkiksi hyönteistuhojen riskit lisääntyvät.

Meillä on metsää yhteensä toista sataa hehtaaria. Haluan jättää metsät perinnöksi paremmassa kunnossa kuin mitä ne olivat aloittaessani.

Jos suinkin on varaa, suosittelen metsän omistamista muillekin. Äkkiniäisiä jättipotteja metsä ei tarjoa, mutta pitkällä aikavälillä se on varteenotettava vaurastumisen muoto.

OLEN HUOMANNUT, että metsä ja metsänhoito kiinnostavat myös naisia. Naisille on omia raivaussahakurssejakin.

Minulle metsä merkitsee harrastusta myös luottamustoimen kautta, sillä olen aktiivisesti mukana paikallisen metsänhoitoyhdistyksen hallituksessa. Sitä kautta voi vaikuttaa suomalaiseen metsänhoitoon.

Toivoisin toimintaan mukaan lisää naisia. Minun mielestäni meillä on miehiä pehmeämmät metsänhoitoarvot.” ■

Kuva Kristiina Konttoniemi

HEMMOTTELE LEMMIKKIÄSI TÄNÄ

JOULUNA

20

1

16

Hyvää
Joulua

Pedigree

God Jul

Dreamies

19

7

Sheba

Merry
Christmas

Cesar

Feliz
Navidad

24



Hillevi Syväniemi ja
jouluuussa synttä-
reitään viettävät
Mikki, Minni ja Benny.
Lapset esittelevät
joululahjaksi saatuja
lempilelujaan.



teksti MARIA PALDANIUS kuva JOUNI PORSANGER

Joulun lisäksi juhlistaan triplasynttäreitä

Rovaniemeläisen Hillevi Syväniemen perheessä joulukuu on melkein pelkkää juhlaa. Viime vuonna lahjat hankittiin taloremontista kertyneillä Bonuksilla.

Lapsena rovaniemeläinen **Hillevi Syväniemi** ihmetteli, miksi mummi sai jouluisin vain yhden lahjan. Eikö hänelle kuuluisi kaksi lahjaa, onhan jouluaatto myös mummin syntymäpäivä? Asia jäi vaivaamaan niin, että kasvettuaan aikuiseksi ja perustettuaan oman perheen Syväniemi päätti toimia toisin.

”Uusioperheemme neljästä lapsesta kolme on syntynyt joulukuussa. Silti synttärei- ja joululahjat ostetaan kaikille erikseen. Se on reilua siksikin, että vanhin lapsistamme on syntynyt elokuussa, ja hän saa joka tapauksessa lahjat kahdesti vuodessa”, Syväniemi perustelee.

”Ja kun synttärit ja joulu ovat lähellä toisiaan, saa myös kerralla enemmän lahjoja”, 8-vuotias **Minni** lisää.

UUONNA 2019 yhdistetty syntymäpäivä-joulusesonki järjestyi rovaniemeläisperheessä yli odotusten: Bonuksia oli kertynyt liki 1 000 euron edestä, mikä riitti kattamaan syntymäpäivä- ja joululahjojen lisäksi joulun ruoatkin. Muhkean bonussaldon takana olivat paitsi perinteiset ruokaostokset ja tankkaukset ABC:lla, myös yksi yllättävämpi tapahtuma.

”Olimme puolivitsillä puhuneet talonostosta. Sykyllä 2018 siitä tulikin totta. Ostimme isovanhempieni rakennuttaman omakotitalon, joka vaati remonttia. Remppatarvikkeet ostettiin Kodin Terästä ja lämmitysöljyt Osuuskauppa Arinalta. Molemmista kertyi paljon Bonuksia”, Syväniemi kertoo.

TÄNÄKIN UUONNA kertyneet Bonukset käytetään tuplajuhlasesongin lahjaostoksiin. Ensin on vuorossa kahden nuorimman, 2-vuotiaan **Bennyn** ja

4-vuotiaan **Mikin** yhdistetty syntymäpäiväjuhla, ja sitten Minnin kaverisynttärit. Samoihin aikoihin alkavat jouluvalmistelut. Toivelistat on laadittu hyvissä ajoin valmiiksi. Benny ja Mikki toivovan sotaukkoja ja Toy Story -leluja, Minni Littlest Pet Shopia tarvikkeineen ja 12-vuotias **Jami** lähinnä rahaa tulevaisuuden hankintoja varten.

”Joulukuussa stressitaso on huipussaan. Sitä helpottaa vähän se, että pienten synttärit yhdistetään, eikä heillä vielä käy paljon vieraita. Saa nähdä, miten kauan tämä saa jatkua näin”, Syväniemi naurahtaa. ■

”Kun synttärit ja joulu ovat lähellä toisiaan, saa kerralla enemmän lahjoja.”

KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2019 yhteensä yli 400 miljoonalla eurolla. Asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 165 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi



COMPACT HOME COLLECTION

Pienelle perheelle!

Kompakti tuotesarja pieneen keittiöön. Compact Home-tuotteet eivät säästä ainoastaan tilaa, vaan myös aikaa ja energiaa.

Tuotteet mahtuvat vaikka keittiön kaappiin, mutta toki ne näyttävät upealta keittiön pöytätasolla ylellisen ulkonäkönsä ansiosta.

HAUDUTUSPATA

Päivällinen valmistuu kuin itsestään. Herkullista ruokaa 2 litran haudutuspadalla.

TERÄKSENEN VEDENKEITIN

Pieni ja tehokas 0,8 litran vedenkeitin. Upea muotoilu. Harjattua ja kiillotettua ruostumatonta terästä.

LASINEN VEDENKEITIN

Pieni ja tehokas 0,8 litran vedenkeitin. Erittäin kestävä ja korkealuokkaista lasia.

KAHVINKEITIN

Erinomaista kahvia pienikokoisella 2-5 kupin kahvinkeittimellä. Täyteläistä kahvia nopeasti, vain 7 minuutissa.



TEXTURES PLUS+ COLLECTION

Tyylikäs musta tuotesarja matta- ja kiiltävällä pinnoitteella. Sopii loistavasti kaikkiin keittiöihin.

VEDENKEITIN

1.7L tilavuus
2400 kW
Pikakiehaus 1-3
kupillista

LEIVÄNPAAHDIN

Leveät paahtoaukot
Paahtoasteen säätö
Sämpyläteline

KAHVINKEITIN

Lasikannu 1.25L
Valmistaa 10 isoa
kupillista kahvia
24 tunnin ajastin
Tippalukko



Saatavilla isoimmista Prismoista ja Prisma.fi



Parranajokone R4000

- Monipuolista parranmuotoilua yhdellä laitteella!
- Erittäin kestävät terät kahdessa kehässä.
- 100% vedenkestävä
- 2 vuoden takuu*

44,95



Parranajokone F5000

- Monipuolista parranmuotoilua yhdellä laitteella!
- 50 min johdotonta ajoaikaa
- 100% vedenkestävä
- 2 vuoden takuu*

69,95



UUTUUS!

T-Series MB7050 Trimmeri hiuksille ja parralle

- Uskomattomat 5 tuntia johdotonta ajoaikaa!
- 4 tunnin latausaika, 5 minuutin pikalataus
- 100% vedenkestävä
- 3 vuoden takuu*

69,95



OTA KUVA KUITISTA JA SAAT REPUN SUORAAN KOTIISI!



OSTA REMINGTON MIESTEN TUOTE JA SAAT KAUPAN PÄÄLLE AIDON LEIJONAT-TREENIREPPUN!



<https://fi.remington-europe.com/leijonat>

Hiustenkuivain AC-moottorilla AC5911

- Erittäin kestävä ja tehokas AC-moottori
- Ionisointi lisää kiiltoa ja vähentää sähköisyyttä
- Pienikokoinen ja kevyt (780 g)
- 5 vuoden takuu*

39,95



Sleek&Curl Expert muotoilurauta S6700

- Kiharra, suorista ja muotoile
- 10-kertainen keraaminen pinnoite
- Digitaalinen lämpötilan säätö 150–230°C
- 5 vuoden takuu*

49,95



Ilmakiuharrin Dry&Style AS800

- 4 x suojapinnoite hiuksille
- Liukuu hiuksissa ilman kitkaa
- 38 mm ja 21 mm harjaosat
- 2 vuoden takuu*

29,95



Merkkiteos Helsingin sydämessä



Hotelli Vaakunan aula on nähtävyys, jota käyvät katso-massa muutkin kuin hotellin asukkaat. Siellä ovat yhä alkuperäinen suihkukaivo sekä arkkitehti Erkki Huttusen suunnittele-mat huonekalut.

Original Sokos Hotel Vaakuna on helsinkiläinen klassikko, jossa on nähtävää niin ala-aulassa kuin kattoravintolassa.

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



10. Kerros -ravintolan sisustus on uudistettu klassisella tyyllillä. Näkyvät ravintolasta ovat ainutlaatuiset.



Sokos-tavaratalo ja samassa rakennuksessa oleva hotelli Vaakuna sijaitsevat niin keskellä Helsinkiä kuin on mahdollista. Erkki Huttusen suunnittelema suuri rakennus on yksi pääkaupungin arkkitehtonisia maamerkkejä.

Eipä ole koskaan tullut katsottua Suomen pääkaupunkia tästä kulmasta. Vaellan Vaakunan suuren sviitin tilasta toiseen ja ihastelen näkymiä, jotka avautuvat Kampin ja Töölön suuntaan. Katsottavaa riittää, sillä sviitin toisella kupeella on ikkunoita pitkässä ryhdikkäässä rivissä kuin sotilaita.

Ympäriällä ja alapuolella hyörii Helsinki: valotaulut vilkkuvat, mainoskyltit loistavat, ja Mannerheimintien autot ja jalankulkijat lipuvat toisiaan väistelevinä virtoina. Vasemmalla kohoaa Forumin ostoskeskus, edessä Kampin kaupakeskus, ja oikealla jököttää jyhkeä Eduskuntatalo. Sviitin alapuolella on Sokoksen tavaratalo. Tästä kaikesta syntyy suurkaupungin syke, sen alati lyövä pulssi.

Ennen kuin kirjauduin sisään hotelliin, vietin hiljaisen hetken Original Sokos Hotel Vaakunan kuuluisassa aulassa. Hengitin syvään – ja nautin. Aulan komeudelle ei löydy helposti Suomesta vertaa. Se suunniteltiin lähes 80 vuotta sitten niin vaikuttavaksi, ettei mitään ole tarvinnut muuttaa. Sen arkkitehti huumaa vierailijan yhä.

Aulan pyöreää seinää vasten on rivissä korkeita nojatuoleja, ja katto kaartuu kauniiksi kupoliksi.

Keskellä solisee suihkulähde veistoksineen. Aula on nähtävyys, jota tulevat ihmettelemään monet, jotka eivät edes asu hotellissa. Tietenkin se näyttää täydelliseltä myös sosiaalisen median kuvissa. Laitan saman tien muutaman otoksen Instagramiin. #tyylikäs, #fabulous, #architecture.

”Tänne saa tulla katsomaan aulaa ja **Paavo Tyne**llin hienoja valaisimia. Haluamme olla avoin kaikille vierailijoille”, hotellinjohtaja **Satu Näsärö** sanoo.

Ja nyt on erityisen paljon, mitä esitellä. Hotellissa on toteutettu mittava uudistus, joka alkaa olla loppusuoralla.

”Tähän taloon on panostettu.

Koen, että on etuoikeus olla tällaisessa talossa töissä”, Näsärö sanoo.

HOTELLI VAAKUNA ja sen yhteydessä oleva Sokoksen tavaratalo avautuivat vuonna 1952 eli samana vuonna, kun Helsingissä järjestettiin olympialaiset. Rakennuksen suuri koko, pyöreät kulmat ja virtaviivainen ikkunoiden rivistö sekä tietenkin sijainti aivan keskellä ytimessä, suorastaan kaupungin sydämessä, tekivät siitä heti Helsingin maamerkin.

Valmistuessaan Vaakuna oli Suomen suurin hotelli kooltaan ja huonemäärältään. Ylellisyyttä toivat





Vuoteen lippakatos mukailee hotelli Vaakunan pääsisäänkäynnin lipan muotoa.



Vaakunan kahdeksannen kerroksen aula kaarevine portaikkoineen, takkoi-neen ja elegantteine valaisimineen on erittäin kuvauksellinen.



10. Kerros -ravin-tolan kauniit puupaneloinnit on kunnostettu ja loosit sisustettu uudelleen.



Ylimmän ravintola-kerroksen aulasta alas johtavassa portaikossa on tyyliä ja taidetta. Ovenkahvakin on kiinnostavaa designia.



**Vaakunan teras-
silla ja ylimmän
kerroksen ravin-
tolassa on vuosi-
kymmenten ajan
juhlittu ja järjes-
tetty hienoja
illallisia. Välillä
kävijöitä on
houkuteltu
kadulta asti.**



VAAKUNAN VUODET

1939

Hotelli Vaakunan rakentaminen aloitettiin 1930-luvun lopussa, ja sen oli tarkoitus valmistua Helsinkiin vuodelle 1940 kaavailtuihin olympialaisiin. Talvisota laitoi rakennustyöt jäihin. Hotelli oli vuosia huputettuna ja siksi kaupunkilaisten hämmästyksen kohde.

1952

Ravintola Vaakuna avattiin vuonna 1947 ja Hotelli Vaakuna Olympialaisten alla 1952. Kaikki huoneet sijaitsivat tuolloin 7. ja 8. kerroksessa.

1969

Hotellia laajennettiin 1969, ja kuudenteen kerrokseen tehtiin uusia hotellihuoneita. Vuonna 1972 hotellin ylimmän kerroksen terassilla järjestettiin parvekehihdot ennen Sapporon talviolympialaisia. Kisa sai huomiota ympäri maailmaa.

1980–1990-luku

1980-luvulla hotelli laajeni viidenteen kerrokseen, ja kuudenteen kerrokseen valmistui Business Class, jossa oli oma vastaanotto. Myös 1990-luvulla Vaakunassa tehtiin korjaus- ja remontointitöitä. Hotellissa on vuosien aikana toiminut monia kuuluisia ravintoloita, kuten Pika-Pala, Vaakuna Grilli, Sky Bar, Piccadilly, 10th Floor, Loiste sekä nykyinen 10. Kerros.

kuusi saunaa, kampaamo ja parturi, pikapesula ja pukuprässäämö.

Rakennuksessa toimi alkuvuosina hotellin ja tavaratalon lisäksi myös virastoja, toimistoja ja erikoisliikkeitä. Hotellin huoneet olivat talon kahdessa kerroksessa. Nykyisin hotellihuoneita on jo viidessä kerroksessa.

Vaakunan suunnitteli SOK:n luottoarkkitehti **Erkki Huttunen**. Sama mies on piirtänyt SOK:n monien merkittävien rakennusten lisäksi myös esimerkiksi Kotkan kaupungintalon ja Nakkilan kirkon. Huttunen oli mukana suunnittelemassa myös hienoa Ranskan suurlähetystä Helsingin Kaivopuistoon.

Helsingin uudesta hotellista tuli myös tähtien hotelli. Esimerkiksi Miss Universumiksi vuonna 1952 valittu **Armi Kuusela** tapasi asua Vaakunassa Suomessa käydessään. Vaakuna oli teknisesti ja taiteellisesti aikansa merkkitapaus, joten se sopi yöpymiseen myös ylistetyille kaunottarelle.

Siellä ovat viihtyneet myös kosmonautti **Juri Gagarin**, laulaja **Paul Anka**, filosofi ja kirjailija

Jean-Paul Sartre ja Hollywood-elokuvien legendaarinen näyttelijä **Gregory Peck**.

En ihmettele. Jotain aivan erityistä tässä hotelli-maailman klassikossa on.

ENÄÄ TALOSSA EI ole entisaikojen malliin omaa radioasemaa, joka lähettää hotellin huoneisiin talossa vierailleiden kuuluisuuksien haastatteluita. Mutta paljon on niin kuin Armi Kuuselan täällä yöpyessä. Upean aulan lisäksi tallella on kymmenennen kerroksen suuri ja valoisa ravintolatila – aika alkuperäisen oloisena.

10. Kerros -niminen ravintola on juuri uudistettu, ja näyttää paitsi vanhalta tutulta itseltään myös uudella tavalla raikkaalta. Ja kutsuvalta.

Tänä iltana vasta avatussa ravintolassa on mukavasti väkeä. Kaupungin yllä sijaitseva ravintola on sisustettu rahoittavasti vihreällä ja beigellä.

”Minulla on koko ajan sellainen olo, etten malttisi lähteä pois täältä uudistetusta ravintolasta. Haluaisin vain kiertää ja kysyä asiakkailta, mitä he tykkävät”, hotellinjohtaja sanoo ja nauraa.

Ravintolan aula näyttää samalta kuin hotellin valmistuttua.



Vaakunan 10. kerroksessa sijaitsee ihastuttava aula, jossa näkyy yhä arkkitehti Erkki Huttusen kädenjälki. Siellä on jäljellä esimerkiksi alkuperäiseen arkkitehtuuriin kuulunut kaarevaseinäinen puhelinkoppi. Paavo Tynellin valaisimet ovat osa komeaa arkkitehtuuria.

Minä ainakin tykkään, erittäin paljon – myös ruokalistasta. Valinta tapahtuu punajuuriwallenbergin ja hampurilaisen välillä. Päädyn hampurilaiseen, jonka pihvi on täydellisesti paistettu ja sämpylän maku herkullinen.

Varsinkin ravintolan aula näyttää suunnilleen samalta kuin hotellin valmistuessa. Aulasta alas vievän portaikon erottava lasiseinä ja puupaneelien takana oleva puhelinkoppi ovat kuin vanhasta suomalaisesta elokuvasta. Ja joissain niistä Vaakunalla on ollut roolikin.

Vaakunan vieraat poikkeavat monen muun helsinkiläishotelliin asiakkaita.

”Olemme sillä tavalla harvinaisuus hotellimarkkinalla, että meillä on niin paljon suomalaisia asiakkaita. Olemme tuttu ja turvallinen hotelli, ja kaikki löytävät meidät”, Satu Näsärö sanoo.

Totta, Rautatieasemalta on tänne vain muutama askel. Ei siinä ehdi eksyä.



ORIGINAL SOKOS HOTEL VAAKUNA

- Original Sokos Hotel Vaakunassa on 340 huonetta viidessä kerroksessa.
- Vaakunan yhdeksänsessä kerroksessa on 46 huonetta, joissa on omat parvekkeet. Niiltä avautuvat huikean hienot näköalat yli Helsingin kattojen.
- Huoneita on uudistettu vuodesta 2018, ja viimeiset valmistuvat alkuvuodesta 2021.
- Hotellissa on neljä saunallista huonetta.
- Hotellista on suora yhteys Sokos-tavarataloon, S-Marketiin, Alkoon ja Eliel-parkkihalliin.

*Uutuudet
tulossa
kauppoihin.*



Korea **korianteri** ruukussa
ja mehevän rapsakka
Romaco™-salaatti
leikattuna.

Ja luonnollisesti kaikki
vähänitraattisina
luomuina.

**Ikaalisten
LUOMU**

IKAALISTENLUOMU.FI



Sviitin olohuone
houkuttelee
viihtymään.

SVIITTIIN PALATTUANI annan katseen
vielä kiertää sen kauniissa sisustuksessa.
Harmaine seinineen, kultareunaisine
tarjoilukärryineen, sinertävine samettisoh-
vineen ja marmoriyksityiskohtineen sviit-
tin sisustus on hyvin harmoninen. Seinillä
on tyylikästä taidetta, niin kuin oli hotellin
valmistuessaakin. Vaakuna on aina ollut
taidehotelli. Teoksia on yli 50 taiteilijalta,
ja veistoksia **Gunnar Uotilalta** ja **Heikki
Konttiselta**.

Hotellin muidenkin huoneiden sängyis-
sä on mahtavat puupaneelipäädty, mutta
sviitti on tietysti omaa luokkaansa. Täällä
on olohuone, ruokailutila, makuuhuone,
pukeutumishuone, ja suuressa kylpyhuo-
neessa sauna. Saako tänne jäädä asu-
maan?

Olohuoneen tyylikkääät sinisenharmaat
sohvat kutsuvat luokseen vastustamatto-
masti, mutta päätän silti lämmittää ensin
saunan.

Sitten yö onkin jo laskeutunut pääkau-
punkiin. BioRex-elokuvateatterin valomai-
nos tykittää taivaalle yhä vihreää ja pu-
naista valoa, mutta ratikoita kulkee Man-
nerheimintieellä enää harvakseltaan, ja
jalankulkijat ovat kadonneet koteihinsa.
On aika sammuttaa valot. Hyvää yötä. ■

TOIVEESI MUISTETAAN

- Vuoden 2021 alusta S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteriin ryhdytään keräämään tarkkaa ostotietoa myös ravintoloista ja hotelleista.
- Asiakkaiden toiveet huomioidaan tarkemmin esimerkiksi ruokalistan suunnittelussa ja hotellien lisäpalvelujen tarjonnassa.
- Osaamme myös viestiä palveluista asiakkaiden mieltymysten perusteella.
- Voit kieltää tarkan ostotiedon keräämisen osoitteessa www.s-kanava.fi/kirjaudu tai asiakasomistajapalvelussa (lähes kaikissa Prismoissa ja Sokoksissa)

Lisätietoja: s-ryhma.fi/ostodata ja
s-ryhma.fi/tietosuoja



*Jutun on kirjoittanut
toimittaja, ekonomi
ja tyylin suurlähtettiläs
Sami Sykkö.*

NÄIN LATAAT S-MOBIILIN

Maksuton S-mobiili tarjoaa sinulle henkilökohtaisia etuja ja entistä enemmän hyötyä.



1

TOIMI NÄIN:

Lataa

Avaa puhelimesi sovelluskauppa, hae S-mobiili ja lataa.



2

Kirjaudu

Ota sovellus käyttöön omilla henkilökohtaisilla verkkopankkitunnuksillasi. Kun kirjaudut S-Pankin pankkitunnuksilla, saat S-mobiilin kaikki palvelut käyttöösi.




3

Käytä ja hyödy!

S-mobiili toimii Android- ja iOS-laitteilla. Lisätietoa S-mobiilista saat sovelluskaupastasi.





Elli-Noora Airio ja Petrus Taipale ovat olleet mukana pilottihankkeessa, jossa opiskelijat pääsevät kiinni työelämään jo opiskeluvaiheessa. Molemmat ovat tyytyväisiä koulutusvalintaansa.

Koulunpenkki vaihtui kaupan kassaan

HOK-Elannon ja Business College Helsingin yhteistyö johdattaa nuoret työelämään jo opiskeluvaiheessa.

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

Onko teillä suodattimia?” kysyy viisikymppinen rouva kauppakeskus Triplan Prisman elektroniikkaosastolla.

”Siis tarkoitatteko suodatinpusseja kahvinkeittimeen?”, **Petrus Taipale**, 18, kysyy.

Asiakas selvittää kaipaavansa erillistä muovista suodatinsuppiloa. Taipale lähtee näyttämään, mistä sellaisia löytyy.

Palvelutiskillä **Elli-Noora Airio**, 18, fileoi tottuneesti suurta kirjolohta. Lohen fileoinnin lisäksi hän on oppinut Triplan Prismassa muun muassa poistamaan kalvot lihoista.

”Toki olen oppinut myös asiakaspalvelua, myyntiä ja tuotteiden esillepanoa”, Elli-Noora luettelee.

Suodatinsuppilon metsästyksessä palannut Petrus Taipale nyökyttelee tiskin toisella puolella.

”Minäkin olen tehnyt monenlaista. Olen ollut kassalla, myynyt ja asentanut telkkareita. Erityisesti olen tykännyt myyntityöstä”, Petrus kertoo.

ELLI-NOORA JA PETRUS ovat oppisopimusopiskelijoita, jotka valmistuivat merkonomeiksi tänä syksynä. He osallistuivat HOK-Elannon ja Business College Helsingin pilottihankkeeseen, jossa opiskelijat pääsevät kiinni työelämään jo opiskeluvaiheessa.

Viime vuoden syksyllä alkaneeseen koulutukseen

osallistui neljätoista toisen vuosikurssin peruskoulupohjaista merkonomiopiskelijaa. He työskentelivät neljä kuukautta Prismassa.

Yksitoista opiskelijaa jatkoi harjoittelun päätyttyä HOK-Elannon työntekijöinä. Heistä kuusi suorittaa liiketoiminnan perustutkintonsa loppuun oppisopimuksella.

”Meidän pyrkimyksemme on, että kaikki ohjelmaan osallistuvat jatkaisivat meillä työntekijöinä”, HOK-Elannon henkilöstön kehittämisspäälikkö

Kaarlo Virtanen sanoo.

Hän uskoo, että työskentely kaupassa on hyvä koulu.

”Prismassa myydään kaikkea piimästä potkulautoihin. Sen näkeminen tarjoaa monipuolisen kokemuksen liike-elämästä.”

Oppilaitosyhteistyö toimii myös uudenaikaisena rekrytointiväylänä.

”Neljässä kuukaudessa opiskelija ehtii saada käsityksen, onko tämä hänen juttunsa ja työnantaja voi arvioida, onko nuori kypsä työelämään”, Virtanen kuvailee.

Nyt on menossa yhteistyön toinen vuosi, ja uudet opiskelijat ovat aloittaneet työssäoppimisjakson HOK-Elannon toimipisteissä.

AINAKIN ELLI-NOORA ja Petrus ovat tyytyväisiä käytännönläheiseen koulutukseen. Molemmat valmistuvat puoli vuotta etuajassa. Elli-Noora suorittaa

→



Elli-Noora Airio suorittaa kaksoistutkinnon eli hän aikoo kirjoittaa myös ylioppilaaksi.

kaksoistutkintoa, eli hän jatkaa opiskelujaan vielä kevään ylioppilaskirjoituksiin.

”Opin töitä tekemällä paljon paremmin kuin koulussa”, Elli-Noora sanoo.

”On eri asia osallistua konkreettisen projektin tai kampanjan tekemiseen käytännössä kuin harjoitella koulussa samoja asioita vain teoriassa”, Elli-Noora jatkaa.

”Ja onhan se mukavaa, kun opiskelusta saa myös palkkaa”, Petrus täydentää.

Opiskelutoverit mahtavat olla kateellisia?

”Tuskin ainakaan siitä, että töihin täytyy tulla usein jo aamukuudeksi”, Elli-Noora sanoo.

Opiskelijoiden vähimmäistyöaika on 25 tuntia viikossa, mutta halutessaan voi ottaa lisätunteja, jos niitä on tarjolla.

Opiskeluun sisältyy lisäksi teoriaopetusta, kuten etätehtäviä, kirjallisia kokeita ja näyttökokeita.

Lukio-opiskeluun kuuluu myös lähiopetusta.

”Tehtäviä on sopivasti niin, ettei niihin huku. Ja jos jotain asiaa ei ymmärrä itse opiskelemalla, koulusta saa tarvittaessa lähiopetusta”, Petrus selventää.

Mycs oppilaitoksen puolella ollaan pilottiprojektiin tyytyväisiä.

”Päätehtävämme on valmistaa opiskelijat ammatteihin ja saada heidät työllistymään. Yhteistyö HOK-Elannon kanssa auttaa molempien toteutumisessa”, sanoo Business College Helsingin asiakkuusjohtaja **Vesa Jokela**.

TÖISSÄ OPIESSAAN nuoret saavat kasvaa vastuullisuuteen. Vaikka joskus laiskottaista tai tekisi mieli sanoa asiakkaalle suorat sanat, työpaikalla hommaa ei voi heittää lekkeriksi.

”Haastavien asiakkaiden kanssa pärjää, kun ei itse menetä malttiaan. Valtaosa asiakkaista on mukavia”, Petrus kertoo.



Petrus Taipale pitää erityisesti myyntityöstä.

DIGIAJAN KISÄLLIT

- Ammatillisen koulutuksen reformin tavoitteena on lisätä työpaikoilla tapahtuvaa oppimista.
- Uudistuksen innoittamana HOK-Elanto aloitti viime syksynä yhteistyön Business College Helsingin kanssa.
- Opiskelijat hakevat HOK-Elannon työssäoppimisjaksolle. Oppilaitos tekee esivierailin, jonka jälkeen HOK-Elanto vielä valitsee soveltuvimmat.
- Neljän kuukauden työssäoppimisjakson jälkeen opiskelijat voivat hakea oppisopimuspaiikkaa tai jatkaa HOK-Elannolla osa-aikatoissā opiskelun ohessa.

Petrus ja Elli-Noora ovat usein viikonloppuna töissä, kun kaverit käyvät baareissa.

”On selvittettävä itselleen, mitä oikeasti haluaa. Minä olen mieluummin töissä”, urheilullinen Elli-Noora sanoo. Vapaa-ajallaan hän valmentaa jalkapallojunioreita. Tulevaisuudessa hän voisi nähdä itsensä liikunnanohjaajan ammatissa tai fysioterapeuttina.

Petrus käy vapaa-ajalla ahkerasti salilla ja golfaa. Hän on lapsesta asti haaveillut, että voisi joskus toimia kiinteistönvälittäjänä.

Molemmat suosittelevat oppisopimuskoulutusta kaikille, joilla on siihen mahdollisuus ja jotka tuntevat, että työtä tekemällä oppiminen on oma juttu. ■

LiNNANMÄEN

RIEMUA KOTIIN!



**LAUTAPELI-
UUTUUS!**

Linnanmäen Hupicity-lautapelissä pääset hyppäämään huvipuistoseikkailuihin, kokemaan hykerryttäviä sattumuksia, vastaamaan oivallushermoja kutitteleviin kysymyksiin ja suorittamaan riemukkaita tehtäviä.

Nyt Linnanmäen verkkokaupasta: verkkokauppa.linnanmaki.fi

Linnanmäki
REILUSTI RIEMUA



”

”Kun avasin kirjeen ja näin, mitä se sisälsi, koin niin suurta onnen tunnetta ja huojennusta sydämessä, että itkin onnesta. Tulen muistamaan teidän apunne elämäni loppuun asti.”



”

”Sain perhetyöntekijältä Hyvä Joulumieli -lahjakortin. Olen todella onnellinen ja liikuttunut lahjasta, koska kahden pienen lapsen yksinhuoltajaäidillä on välillä todella tiukkaa rahojen kanssa. Nyt on jääkaappi täynnä jouluruokaa.”



”Iso kiitos ruokalahja-kortista! Yksinhuoltajana tämä on iso raha. Nyt voin ostaa muutaman ylimääräisen lahjan lapsille. Kiitos!”

Joku välittää joulunakin

Lapsuus on erityistä aikaa, samoin jouluku. Hyvä Joulumieli -keräyksellä tuetaan jälleen vähävaraisia lapsiperheitä Suomessa. Koronavuonna avuntarvitsijoita on aiempaakin enemmän.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvitus **SATU KETTUNEN**

Kun lapsiperheessä rahat ovat tiukalla, jouluku on vaikea paikka. Vanhemmilla on stressiä siitä, miten saisi järjestettyä lapsille mahdollisimman mukavan joulun. Kovimmilla ovat yksinhuoltajat. Monissa perheissä heikkoa taloudellista tilannetta hävetään.

Lapset aistivat herkästi vanhempiensa huolen ja tuntevat epävarmuutta joulun lähestyessä. Edellinen jouluku on ehkä ollut vaatimaton, eikä lapsi tiedä, mitä voisi toivoa ja odottaa.

Suomessa lapsiperheiden tilanne on kahtiajakautunut, kertoo johtava asiantuntija **Liisa Partio** Mannerheimin Lastensuojeluliitosta. Hänen erityisalueitaan on kansalaisyhteiskunta- ja hyvinvointipolitiikka.

”On perheitä, joilla menee oikein hyvin, ja toisaalta niitä, joille ongelmat kasautuvat. Valitettavasti korona on vaikuttanut eniten niihin, joilla oli jo ennestään vaikeaa”, Liisa Partio kertoo.

Tiedetään, että päivittäisestä turvaverkosta hyötyvät eniten ne lapset, joilla syystä tai toisesta on kotona hankalat olosuhteet. Koronakeväänä päiväkotien ja koulujen tarjoama turvaverkko mureni, kun turvallisia aikuisia ja kavereita ei enää voinutkaan nähdä. Myös rahaan liittyvät ongelmat ovat kärjistyneet.

”Monien perheiden taloudellinen tilanne vaikeutui olennaisesti, koska lapsilta jäi lounas saamatta.”

KORONAN TAKIA tuen tarpeessa olevia lapsiperheitä on aiempaa enemmän. Irtisanomiset ja lomautukset ovat koetelleet, ja monelta pienyritykseltä on lähtenyt toimeentulo kokonaan alta.

Suomen Punaisen Ristin Hämeen piirin sosiaalitoimen päällikkö **Johanna Raivio** työskentelee jo viidettätoista vuotta Hyvä Joulumieli -keräyksen parissa. Hän kertoo, että avuntarve on todella kova.

”Useille apu tulee yllätyksenä, mutta joukossa on aina myös niitä perheitä, jotka ovat aiemminkin saaneet tukea. On surullista, että heidän tilanteensa ei ole vuosien mittaan parantunut”, Johanna Raivio sanoo.

Lahjakorteista ollaan valtaosan kiitollisia. Kortteja jaetaan yli 20 000 kotiin. Rahalahja koskettaa siis suurta joukkoa ihmisiä, vaikka summa ei olekaan suuri.

Avustettavat perheet valitaan keräyksen järjestäjien yhteistyökumppaneiden eli paikallisten viranomaisten toimesta. He tuntevat perheiden taloudellisen tilanteen.

Varsinkin niissä perheissä, jotka yllätyvät lahjakortista, reaktio on usein koskettavan onnellinen.

”Lahjakortin antamistilanne on joskus hyvin liikuttava. Sekä antaja että saaja saattavat itkeä, ovat neuvolan terveydenhoitajat kertoneet”, Johanna Raivio kertoo.

Monet kertovat palautteessa omista vaikeista elämäntilanteistaan. Se, että joku välittää, on äärettömän tärkeä viesti.

SUOMESSA LAPSIPERHEKÖYHYYS on ilkeä ongelma, vahvistaa Liisa Partio. Lapsiperheistä pienituloisiksi lasketaan 10,5 prosenttia, joten jatkuva niukuus koskettaa noin 112 000 lasta.

”Hälyttävää on iso ero yhden ja kahden aikuisen perheiden välillä. Kun kahden aikuisen perheistä pienituloisia on 7,2 prosenttia, yhden aikuisen per-



”

”Minulla kesti aika pitkään ennen kuin osasin koota ajatukseni, että meitä haluttiin auttaa.

Nyt meillä on varaa auttaa myös äitiäni jouluruokien ostamisessa. Lupasin heti pojille, että he saavat ostaa isot karkkilaatikat jouluksi. Olisittepa nähneet heidän ilonsa!”



”

”Sain Hyvä Joulumieli -kirjeen. Se oli todellinen yllätys! Perheellämme on ollut valtavasti surua ja murhetta. Näiden lisäksi talous on äärimmäisen tiukalla. Lahjakortti tuli siis todelliseen tarpeeseen!”

RAHALAHJA JOULUKSI LAPSIPERHEILLE

- Hyvä Joulumieli -keräys järjestetään nyt 23:tta kertaa.
- Suomen Punaisen Ristin, Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Yleisradion yhteinen tempaus kerää vuosittain rahalahjoituksia yksityisiltä ihmisiltä ja yrityksiltä. Yhteistyökumppaneina toimivat muun muassa kuntien sosiaalitoimet, perheneuvolat, diakoniatyöntekijät ja koulukuraattorit.
- Avun saajiksi valitut perheet saavat 50 euron lahjakortin elintarvikkeisiin.
- Keräykseen voi osallistua 19.11.-24.12.
- S-ryhmä lahjoittaa keräykseen tänä vuonna 65 000 euroa.

heistä niitä on peräti 23 prosenttia”, kertoo Liisa Partio.

Perhemuotojen väliselle erolle on monia syitä, eikä helppoja ratkaisuja ole.

”Erityisesti yksinhuoltajaperheiden köyhyys on ongelma, joka meillä on ollut silloinkin, kun taloudessa on mennyt hyvin.”

Hiljattain julkaistun THL:n tutkimuksen mukaan pienituloiset yksinhuoltajat myös pelkäävät köyhyyden siirtyvän heidän lapsilleen. Moni pyrkii estämään sen jopa hyvinvointinsa kustannuksella. Vaikka arjessa keksitään keinoja pärjätä, usein se tarkoittaa hankalia valintoja. Vienkö lapsen maksuttomaan, iloa tuottavaan harrastukseen keskellä päivää, vaikka se tarkoittaa, etten voi itse mennä töihin?

Naapuriapu, yhteisölliset toimintatavat ja muut arjen järjestelyt auttavat, mutta jatkuva stressi ja henkinen paine toimeentulosta voivat aiheuttaa monenlaisia ongelmia, jopa mielenterveyteen liittyviä.

Työn alla olevalta sosiaaliturvauudistukselta Partio odottaa muun muassa sitä, että avun hakeminen ei tuntuisi enää nöyryyttävältä.

”Niin kauan kuin lapsiperheköyhyyttä ei ole onnistuttu ratkaisemaan, tarvitsemme myös hyväntekeväisyyskeräyksiä pitämään asiaa esillä ja muistutamaan, että on ihmisiä, jotka välittävät ja haluavat auttaa”, Liisa Partio sanoo.

KORTTI ON TÄNÄ VUONNA 50 euron suuruinen, ja sillä voi tehdä ostoksia ruokakaupoissa.

Johanna Raivio sanoo, että korona on selvästi tuonut esiin ihmisten auttamishalun.

”Toisaalta monella on itsellään epävarma tilanne lomautusten ja irtisanomisten jälkeen. Uskaltaako silloin lahjoittaa rahaa, ja uskaltavatko yritykset lähteä mukaan?” hän pohtii.

Hyvä Joulumieli -keräys on aina ollut suosittu. Liisa Partio kertoo, että vaikeina aikoina suomalaiset ovat yleensä lähimmäisenrakkaita.

”Lapsiperheiden vaikeat tilanteet koskettavat suomalaisia. Me tiedämme, että lapsuus on erityistä aikaa, samoin jouluku.”

Hyvä Joulumieli -lahjakortti on pelastanut perheitä kiperistä ja surullisistakin tilanteista. Eräessä perheessä olisi haluttu muiden mukana osallistua opettajan lahjakeräykseen, mutta siihen ei kerta kaikkiaan ollut antaa muutamaa euroa, koska ne tarvittiin maitoon ja leipään. Lahjakortilla saatiin ruokaa, eikä tarvinnut hävetä ulkopuolelle jäämistä, kun opettajan lahjaan pystyttiin osallistumaan.

Toinen perhe ei lahjakortin ansiosta joutunutkaan valitsemaan, ostetaanko lapsille siistit vaatteet joulujuhlaan vai käytetäänkö raha jouluaaton ruokiin. Sillä kertaa saatiin molemmat. ■

Sitaatit ovat Hyvä Joulumieli -keräyksen avunsaajien kiitosviestejä.

KENWOOD

FDM301SS

**Kenwood
Multipro Compact
monitoimikone**

99⁰⁰

KVC3100S

**Kenwood Chef
yleiskone**

299⁰⁰

BRAUN

HT3010WH
**Purease
leivänpaahdin**
44⁹⁵

WK3000WH
Vedenkeitin
39⁹⁵

KF520.1

**CaféHouse
PurAroma
kahvinkeitin**

39⁹⁵

TS525A

**Braun TexStyle 5
-höyrysilitysrauta**

49⁹⁵

**100%
tyytyväinen**

Tai saat rahasi takaisin*
60 päivän "Osta ja koeta-takuu"
www.braunhousehold.fi

SI3030PU

**Braun TexStyle 3
-höyrysilitysrauta**

44⁹⁵

medisana®

**Hyvää oloa Medisanalta,
klikkaa itsesi ostoksille prisma.fi**

Medisana MC825 Plus *

**Hierontaistuin
Shiatsu-Akup**

199⁰⁰

Medisana MC828 *

**Shiatsuistuin
Hot&cool**

349⁰⁰

Medisana IN525 *

**Ultraääni
inhalaattori**

69⁹⁵

Medisana MCN *

Shiatsuistuin

139⁰⁰

Medisana BU512

Verenpainemittari

29⁹⁵

* saatavilla prisma.fi * saatavilla isoimmista Prismoista ja prisma.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.



1920-luvun
keittiötunnelmiin
on mahdollista
päästä Helsingin
kaupungin-
museon Työväen-
asuntomuseossa
Helsingin Alppi-
lassa.

Ruokaa vuoden 1920 malliin

Sata vuotta sitten Suomessa tuntui edelleen sisällissodan varjo. Monissa perheissä oli vielä suruaika, mutta toisaalta oli päätetty uuden vuosikymmenen myötä aloittaa toiveikkaasti alusta.

teksti **ANNA KORTTELAINEN** kuvat **JAANIS KERKIS**, **SOK:N** ARKISTO ja **HELSINGIN KAUPUNGINMUSEO**

Vuosi 1920 oli karu ja puutteen leimaama. Ennen nousukauden hidasta käynnistymistä hinnat olivat korkealla ja pienet palkat oli vaikea saada riittämään. Valtaosa suomalaisista asui edelleen maalla, mutta kaupungit kasvoivat. Eri puolella Suomea ruokavalio perustui perinteisiin maakunnallisiin perusruokiin, mutta kaupungeissa kahvilat, ruokalait ja ravintolat vaikuttivat jo asukkaidensa ruokatottumuksiin. Niissä koettiin tuulahduksia ammattilaiskeittiöistä ja eurooppalaisesta keittotaidosta.

Kieltolaki oli astunut voimaan edellisenä vuonna, ja kansalaiset totuttelivat sen sivuvaikutuksiin: mustaan pörssiin, salakapakoihin ja pirtun salakuljetukseen. Kieltolaki vaikutti myös ruokakulttuuriin sekä kodeissa että ravintoloissa.

Yhteishyvä-lehdessä muisteltiin alkuvuonna 1920 karvaudella ensimmäisen maailmansodan niukentamaa viljantuontia, joka oli nostanut hinnat pilviin ja pakottanut lisäämään leipään pettua ja jäkälää. Vaikka ajat siihen nähden olivat kohentuneet, lehdessä kannustettiin pitämään mielessä pula-ajan opetukset säästäväisyydestä ja ennakoinnista. Neuvottiin jatkamaan leipätaikinaa perunalla ja kestitsemään kahville piipahtavia vieraita hillitysti, vailla sen seitsemän sortin ”varustelukilpailua”.

VUODEN 1920 *Yhteishyvä*-lehden monissa numeroissa on ruokaohjeita mehevien ja huokeiden arkiterioiden valmistamiseen. Resepteissä näkyvät sato-

kaudet sekä se, mitä raaka-aineita ja elintarvikkeita oli yleisesti saatavilla. Ruokavaliota hallitsevat peruna, silakka ja muu tuore tai suolattu kala, erilaiset uuniruokat, keitot, puurot, vellit, sisäelimet, sienet, vihannekset ja juurekset, marjat ja omenat sekä kotitekoiset ja tehdasvalmisteiset säilykkeet ja hillot.

Saisiko siis olla *Yhteishyvän* kala- ja makaronivanukasta, jälkiruoaksi maissipyntiä ja kahvin kanssa berlininrinkelöitä? Tai vihannespitoista jokamiehenkeittoa, sienikyljyksiä ja jälkiruoaksi puolukkahyytelöä ja salamakakua?

Jääkaapit eivät vielä olleet tavallisen kuluttajan ulottuvilla. Maalla kylmäsäilytykseen tarvittiin kellaria. Kaupunkiasunnoissa hyödynnettiin ulkoseinän viilentämää ruokakomeroa keittiönurkassa ja talvelle myös ikkunan väliä, parveketta tai pihaliiteriä. Työläiskorttelien puutalojen yhteiskeittiöissä ruoanvalmistus edellytti aikataulutusta ja sopua.

1920-LUVUN ALUSSA toinen jalka oli sotaan päättyneessä 1910-luvussa, toinen tulevaisuudessa. Tämä näkyi myös ruoanlaitossa ja keittokirjoissa. **Katri Laine**, modernin suomalaisen kotitaloustiedon pioneeri, antaa vuonna 1927 ilmestyneessä *Keittiökirjassa* ohjeita vanhahtavan tyyliin, raskaisiin ruokiin,

*Maistuisiko
vihannes-
pitoinen joka-
miehenkeitto?*

→



Elannon leipomo 1900-luvun alkupuolella.



Iloinen ateria ja kiellettyjä ruoka-juomia 1920-luvun puolivälissä.

Marttojen ruoanlaittokurssi Aili Wessbergin luona 1920-luvulla.



kuten siansorkkiin, keuhkomuhennokseen, vatkuliin tai hevospaistiin. Mukana on myös ruokalajeja, joissa on mukana annos unelmointia: hummerivanukas, täytetyt simpukat, appelsiinijäätelö, paahdetut kastanjat tai vaikkapa joghurta-niminen erikoisuus. Säästäväisyyttä ilmentävät moninaiset sisäelinruoat ja ruoantähdereseptit. Esimerkiksi ”jätēsalaatin” ohjeessa kaikenlaisia tähteitä sekoitetaan keskenään, ja joukkoon lisätään majoneesia.

1920-luvulla kiinnostus kasvissyöntiin kasvoi. **Henni Paananen-Kauppal**a suositteli sitä edullisuuden, maukkauden ja terveellisuuden takia teoksessaan *Kasviskeittokirja kansalle*. Jouluteriaksi keittokirjasta löytyy yhdistelmä, jossa alkupalaksi nautitaan ”hermesosekeittoa tapiokkaryynien kanssa” ja pääruoaksi ”jouluvanukasta”. Jälkimmäinen on uunissa kypsennettävää laatikkoa, jossa käytetään herneitä, perunaa, valkoisia papuja, punajuurta ja tomaattisosetta höystettynä kermalla, munilla ja korppujauhoilla.

Ruotsalaisen kotitalousopettaja **Thora Holm**in *Itsensäelättäjän keittokirja* oli tarkoitettu ensisijaisesti nuorille naimattomille kaupunkilaisnaisille. Nuorten miesten arveltiin syövän ravitsemusliikkeissä, joihin naisille ei tietenkään ollut asiaa ilman miesseuralaista. Jokainen ohje on kirjoitettu yhden hengen annokseksi: sinkkuaterioita oli siis olemassa jo ennen eineksien ja mikron aikakautta! ■

Lähteet: Yhteishyvän vuosikerta 1920; Thora Holm: *Itsensäelättäjän keittokirja*. Suom. Helmi Krohn. Minerva 1927; Katri Laine: *Keittiökirja*. Ruokatalous II. WSOY 1927; Kai Linnilä-Hanna Pukki-la: *Jazztyttö keittää*. Aino Helmisen ruokavuosi 1928. Helmi 2005; Henni Paananen-Kauppal: *Kasviskeittokirja kansalle*. Yksikertaisen ja maukkaan ruoan valmistamista varten. WSOY 1927.

ONKO TEILLÄ KUNNON KYÖKKI?

KOTITALOUSASiantuntija

Katri Laine opasti 1920-luvulla, miten varustellaan moderni ”keittiötekniikka”. Se edellytti viittä säiliötä: kylmä säiliö oli mieluiten ikkunallinen komero, jonne ikkunaa avaamalla ja ovea tiukasti kiinni pitämällä sai viileämmät olosuhteet kuin muualla asunnossa. Toiseksi tarvittiin astiakaappi, kolmanneksi puhdistussäiliö harjoja ja ämpäreitä varten ja neljänneksi silytysäiliö, johon mahdutettiin pyykkikori, pyykkipoikia, mankelointiliinoja sekä silytysrauta ja -lauta. Viides säiliö oli jauho- ja siirtomaatavaa varten.

HYVÄÄN KEITTIÖÖN

kuului lisäksi mahdollisimman kuiva ja raikas ruokakellari. Keittiöissä oli yleensä puuhella, joskin kaupungeissa saatettiin käyttää kaasuliesiä. Pienissä asunnoissa turvauttiin priimuskeittimeen tai öljylamppua muistuttavaan, öljykeittiöksi kutsuttuun laitteeseen. Katri Laine suositteli ruoan kypsyttämiseen erityisesti heinälaatikkoa, jossa heinillä tai sanomalehdillä vuorattu laatikko haudutti ruoan lempeästi valmiiksi eikä lämpö päässyt karkaamaan liedeltä. Katri Laine painotti, että keittiössä olisi hyvä olla vesijohto sekä lieden yhteydessä

säiliö, jossa veden voi lämmittää. Hän korosti hyvää järjestystä, puhtautta ja valoa.

”KEITTÄJÄ SAATTAA kodissa olla joko emäntä tai kotiapulainen”, Katri Laine kirjoittaa. Yhtä kaikki keittäjän on käyttäydyttävä siivosti. Vaatteiden tulee olla siistit, essun mieluiten vahakangasta ja hiusten ehdottomasti huivilla peitetyt. Astioita ei pidä häiritsevästi kolistella. Katri viimeistelee neuvonsa: ”Keittäjän tulee aina muistaa, että talossa on muitakin ihmisiä kuin hän, ja sen mukaan järjestää puheensa ja hyräilynsä voimakkuus.”



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen

Meduusapastaa ja kotimaisia appelsiineja

TÄNÄÄN TILLILIHAA, huomenna kanaviil-lokkia mustaherukkahillolla. Ah, niitä aikoja 1980-luvun kouluruokalassa! Tämän päivän mukuloiden kouluruokalistalta (joka muuten löytyy kännykkäsovelluksena) silmiin hyppäävät esimerkiksi bataatti-kookoscurry, punasipulilla höystetty härkäpata, chili con vege ja broileria tikka masala.

Jotkut hernekeiton ja kalakeiton tapaiset keustosuosikit roikkuvat sitkeästi mukana, vaikka ruokalistat muuten muuttuvatkin.

Toisia aiempien sukupolvien ruokia nyky-nuori ei voisi kuvitellakaan syövänsä. Isäni muistelee ruokanautintoa nimeltään tap-paiskeitto. Se valmistettiin teurastetun eläimen sisäelimestä, verestä, jauhoista ja perunasta. Omat lapseni tuskin lämpenisivät ajatukselle kupillisesta höyryävää tap-paiskeittoa. Ei maistuisi minullekaan.

MITÄ SITTEN löytyy koululaisen ruokalistalta vuonna 2050? Lautasen sisältöön vaikuttavat monet suuret asiat, kuten ilmastomuutos ja teknologian kehitys.

Ilmastomuutos vaikuttaa esimerkiksi niin, että säiden lämmitessä Suomessa voidaan viljellä uudenlaisia lajikkeita, vaikkapa appelsiineja. Joistakin tuontielintarvikkeista, kuten kaakaosta ja kahvista, voi tulla pulaa, koska sääolosuhteiden muutos pienentää satoa.

Koska eläintuotanto on ympäristön kannalta kuormittavaa, tulevaisuudessa suositaneen yhä enemmän kasviproteiinia. Toisaalta teknologiset innovaatiot, kuten lihan kudoskasvatus ja solutehtaat, voivat mahdollistaa lihan ja maidon tuottamisen reaktoreissa. 2050-luvulla lautasella komeileva lihapulla tai porsaankyliys ei ole lehmää tai sikaa nähnytkään.

Muita ruokainnovaatioita tuottavat synteettinen biologia ja geenieditointi. Ne

mahdollistavat uudenlaisten raaka-aineiden tuottamisen. Omenatarhalla kofeiiniomenat korvaavat Valkeat kuulaat ja navetassa porisee teräsreaktori, joissa kasvaa porskanaa: lihatuotetta, joka maistuu porsaalta ja kanalta samaan aikaan. Toisessa reaktorisessa kasvaa marsu-alpakan kudossoluja.

2050-luvun superruokaa ovat lajikkeet, joita aikaisemmin ei ole suomalaisilla lautasilla nähty. Lounasrasioihin voi päätyä esimerkiksi meduusoja, jotka alkavat jo olla aikamoinen riesa esimerkiksi Välimerellä. Myös levän käyttö yleistyy. Se on oiva raaka-aine: siinä on runsaasti proteiinia, se lisääntyy nopeasti ja kasvaessaan imee hiilidioksidia ilmasta. Jotta meduusat ja levät saadaan lautaselle, ne pitää toki taikoa makunystyröitä miellyttävään muotoon.

FUTURISTIN VEIKKAUS 2050-luvun koululaisen ruokalistaksi: maanantaina porskanakeittoa, tiistaina levälasagnea, keskiviikkona nyhtöruistacoja, torstaina meduusapastaa ja perjantaina – hernekeittoa vanhojen aikojen kunniaksi.

” Omenatarhalla kofeiiniomenat korvaavat Valkeat kuulaat.

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



VASTUSTUS- KYKYSI ON OMISSA KÄSISSÄSI



TRI TOLONEN D-VITAMIINI 100 µg

- Vahva
- Luontainen D3-vitamiini
- Auringonkukkaöljyssä
- Pieni kapseli

Tri Tolonen D-vitamiini edistää
immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
Valitse kahdesta vahvuudesta: 50 µg ja 100 µg.

**TRI
TOLONEN**
OTA ELÄMÄ OMIIN KÄSIISI



KURKKAAPESUOHJELAPPUUN!

Vaatteen tai kodintekstiilin valmistusmaa ei välttämättä kerro koko totuutta vastuullisuudesta.



10.12. vietetään ihmisoikeuksien päivää

Pesuohjelpusta selviää paljon muutakin kuin pesuun sopiva asteluku. Helsingin Prisma Kaaren myyjä Heidi Suikkanen esittelee.

Yhä useampi kuluttaja haluaa tietää, millaisissa oloissa vaate tai tekstiili on valmistettu. Maksetaanko tehtaan työntekijöille kunnollista palkkaa? Entä ovatko työskentelyolosuhteet inhimilliset?

S-ryhmässä halutaan huolehtia siitä, että kuluttajan on mahdollisimman helppo valita vastuullinen tuote. S-ryhmän omien merkkien tekstiileissä kerrotaan valmistumaan lisäksi myös tehdas. Omien merkkien, kuten House ja Cira, tuotteita löytyy kodintekstiilien lisäksi naisten, miesten ja lasten valikoimista.

Prismoissa peräti 64 prosenttia myydyistä naisten-vaatteista ja 62 prosenttia lastenvaatteista on omien merkkien tuotteita.

Mitä kaikkea tietoa kuluttajalle on tarjolla?

S-ryhmän omien merkkien tuotteissa kerrotaan tuotteen valmistaneen tehtaan nimi, valmistusmaa, valmistuttaja, hoito-ohje ja kuitusisältö. Kodintekstiileissä tiedot ovat yleensä tuotteen pakkauksessa. Vaatteissa tiedot löytyvät tuotteesta kiinni olevasta pesuohjelpusta.

Omien merkkien valikoimasta löytyy yhä enemmän sertifioituja tuotteita, kuten tekstiilejä luonnonmukaisesti viljellystä puuvillasta. Tästä kerrotaan tuotteen pakkauksessa, pesuohjelpussa tai riippulapussa.

Miksi nämä tiedot ovat tärkeitä kuluttajille?

Moni kuluttaja on kiinnostunut siitä, missä tuotteet

valmistetaan. Saamme aiheesta paljon kyselyjä. Haluamme tarjota tiedon kaikille helposti ja läpinäkyvästi. Kuluttajan ei tarvitse etsiä tietoa nettisivuilta, vaan se löytyy tuotteesta.

Mistä tunnistaa vastuullisen tekstiilin?

Kuluttajan voi olla haastava tunnistaa, onko vaate tai tekstiili valmistettu vastuullisesti, sillä yhtä läpileikkaavaa merkintää ei ole olemassa. Valmistusmaa ei sinänsä kerro tuotteen vastuullisuudesta.

Esimerkiksi S-ryhmän omien merkkien ja maa-hantuomien tuotteiden sosiaalisen vastuun toteutumista valvotaan kolmannen osapuolen auditointien eli arviointien kautta.

Auditoinneissa tarkastetaan muun muassa työ-turvallisuuteen, työaikoihin ja palkkaukseen liittyvät käytännöt.

Arviointien tulokset julkaistaan S-ryhmän vastuullisuuskatsauksessa. Vuonna 2019 peräti 98 prosenttia riskimaissa sijaitsevilta tehtailta tehdyistä ostoista tehtiin auditoiduilta tehtailta.

Vastuullista on myös ostaa tekstiilejä, joita oikeasti tarvitsee. ■

Vastaajina vastuullisuuspäällikkö Sanni Martikainen, vastuullisuusasiantuntija Anni Loukaskorpi ja valikoimapäällikkö Nina Paavilainen.

Lisätietoa: www.s-ryhma.fi

Joulu- kalenteri

24 päivää kauneutta! Katso luukut ja hyödynnä upeat joulukalenteriedut vaikka joka päivä. Edut voimassa Sokoksissa, Emotioneissa sekä sokos.fi-verkkokaupassa.

3



NATURA SIBERICA Oblepikha Duo
Tuuheuttava shampoo 400 ml ja
hoitoaine 400 ml. Kaikille
hiustyypeille. **7,90** (15,80)

4



URBAN DECAY Naked Reloaded
-luomiväripaletti **24,50** (49,-)

1



TERVEYSKAISTAN Aurinko D 100 µg
200 kaps. **11,20** (22,50)
0,06/kaps. (0,11/kaps.)

2



LUMENE Nordic Chic
Kulmien muotoiluvaha
tai -geeli 5 ml **5,45/kpl**
(10,90)

5



L'ORÉAL PARIS False Lash Bambi Eye -maskarat 6,7-9,4 ml
Myös vedenkestävä. **7,45/kpl** (14,90)

6



WE CARE ICON
Infinity Blue Brush Set
Sis. puuteri-, poskipuna-,
varjostus-, häivyty- ja
tarkkuussiveltimen.
9,95 (19,90)

7



NOVEXPERT
Booster Serum With
Hyaluronic Acid 30 ml
24,90 (49,90)

8



CLARINS Roll-On Deodorant 50 ml
13,95 (27,90) 279,-/l (558,-/l)

CLARINS MEN Anti-Transpirant Deo Roll-on
50 ml **12,25** (24,50) 245,-/l (490,-/l)
Antiperspirant Deo Stick 75 g **16,75**
(33,50) 223,33/kg (446,67/kg)

Kaikki
joulukalenteriedut
ovat vähintään
-50%
normaali hinnasta.

9



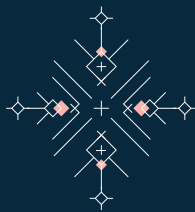
MAYBELLINE NEW
YORK Falsies Lash
Lift -maskara 9 ml
Tuuheuttava ja
pidentävä maskara.
Myös vedenkestävä.
7,45 (14,90)

10



CLINIQUE
All About Eyes
-silmän ympärystövoiteet
15 ml **22,-/kpl** (44,-)

11



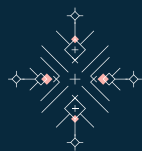
WELLA PROFESSIONALS
EIMI Mistify Me Strong
-hiuskiinne 300 ml
11,95 (23,90)
39,83/l (79,67/l)

12



CALVIN KLEIN CK Everyone
EdT 50 ml **20,75** (41,50)
415,-/l (830,-/l)

13



ESSIE Luxe Effects -kynsilakka
13,5 ml **7,20** (14,40)

14

WE CARE ICON
In Love Matte tai Luxe
Lipstick **5,45** (10,90)



15



POLAAR Night Cream -kiinteyttävä
yövoide 50 ml **27,45** (54,90)
549,-/l (1 098,-/l)

16



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

17



LANCÔME Monsieur Big
-maskara 10 ml **15,-** (30,-)

18



MOROCCANOIL Volume-lahjapakkaus
Sis. tuuhteuttavan shampooon 250 ml,
hoitoaineen 250 ml ja tyvikohottajan
75 ml. **29,90** (Arvo 62,40)

19



ESTÉE LAUDER Sumptuous Rebel
Length + Lift -maskara 6 ml
17,50 (35,-)

20

LUMENE TYNYI Rauhoittava
& tasapainottava hamppu-
tehoahoito 30 ml
VALO Kirkastava & silottava
hyaluronitiiviste 30 ml VALO
Ravitseva vitamiini-tehoahoito
30 ml **14,95/kpl** (29,90)



21



BM Gel 28 -tehooseerumi 30 ml
Sopii myös silmänäympärysiholle.
25,- (50,-)

22



BIOHERM Lait Corporel -vartalovoide
400 ml **17,45** (34,90) 43,63/l (87,25/l)
Aquasource Cocoon -päivävoide 50 ml
19,75 (39,50) 395,-/l (790,-/l)

23



OSCAR DE LA RENTA Bella Blanca
EdP 30 ml tai Bella Essence EdP 30 ml
24,95/kpl (49,90)



24

YLLÄTYS

Yllätystuote vaihtelee
myymälöittäin.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEDESTA

Etuja sinulle asiakasomistaja



Absolute Silk Cream 40 ml

Täyteläinen, ihoa syvältä ravitseva voide.

Absolute Silk Micro Mousse Treatment 90 ml

Tehokkaasti hoitava ja kosteuttava hoitovesivahto.

134,90 /kpl (169,-) 1 498,89/l (1 877,78/l)

Mascara 38°C Separating and Lengthening 7,5 ml

Ripsiä pidentävä, tahraamaton koostumus.

24,90 (32,50)

Blooming Blush -poskipuna 4 g

Läpikuultava sävy ja kustomitava hohde.

36,90 (47,-)

The Lipstick 3,5 g

Näyttävät huulet hoitavalla ja miellyttävän tuntuksella huulipunalla. 15 sävyä.

39,90 (52,-)

CLINIQUE
Allergiatestattu. 100% Hajusteeton.



Rauhoittava tuotesarja
punoittavalle ja couperosaiholle.
Redness Solutions Daily Relief
-kosteusvoide 50 ml

52,- (65,-)

1 040,-/l (1 300,-/l)



Redness Solutions
-pohjustusvoide 40 ml

22,- (27,50)



Instant Relief -mineraalipuuteri
11,6 g

27,90 (34,90)



Redness Solutions -meikkivoide
30 ml

30,- (37,50)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.12.2020.

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT

[AJATON]
NORDIC AGELESS

**POHJOINEN KAUNEUS
EI KATSO IKÄÄ**

JOPA
94%
AINESOSISTA
LUONNOLLISTA
ALKUPERÄÄ

VEGAANINEN

LUMENE AJATON
-IHONHOITOTUOTTEET
-30%

TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND



AJATON Tiivistetty seerumi 50 ml
Tasoittaa näkyviä juonteita ja ryppejä.
Kirkkaampi ja säteilevämpi iho.

34,60 (49,50)
692,-/l (990,-/l)



AJATON Päivävoide SK30 50 ml
Häivyttää pienten juonteiden ja
ryppyjen näkymistä saaden ihon
näyttämään kiinteämmältä ja
tasaisemmalta.

31,80 (45,50)
636,-/l (910,-/l)



AJATON Yövoide 50 ml
Tukee ihon luonnollista
uudistusprosessia yön aikana
ja tasoittaa hienojen juonteiden ja
ryppyjen näkymistä.

33,50 (47,90)
670,-/l (958,-/l)



AJATON Silmänypärysoide
15 ml
Häivyttää pieniä juonteita ja tummia
silmänypäryksiä. Hajusteeton.

27,60 (39,50)



Natural Glow Heleyttävä
meikkivoide SK 20 30 ml
Kevyt meikkivoide, joka antaa
viimeistellyn, luonnollisen hehkuvan
lopputuloksen. Kerrostettava
peittävyys.

13,90 (19,90)



Birch Black Mascara 9 ml tai
Birch Black Volume Mascara
14 ml
Sisältää luonnollista, suomalaista
koivunhiilipigmenttiä ja
luomukoivunmahlaa.

12,90 /kpl (19,90)



Nordic Berry Volume Mascara
8 ml
Näyttävän tuuheat ripset hetkessä
ilman paakkuja. Pohjoinen mustikka
ja variksenmarja ravitsevat ripsiä.

9,90 /kpl (14,90)



Nordic Berry Curl Mascara 8 ml
Näyttävän pitkät, erotellut ja kauniin
kaarevat ripset hetkessä. Vegaaninen.
Myös vedenkestävänä.

9,90 (14,90)

NINA RICCI -TUOKSUT
-20 %
ESIM.



NINA RICCI

L'Air du Temps EdT 30 ml

Klassikotuoksu, jossa Grassen ruusua, jasmiinia, neilikkaa ja Etelä-Intian santelipuuta.

43,10 (53,90)

ESCADA TUOKSUT
-20 %
ESIM.



ESCADA

Flor Del Sol EdT 30 ml

Elegantti tuoksu, joka on täynnä kimalletta! Tuoksussa mm. jasmiinia, appelsiinia, mustaviinimarjaa ja patsulia.

37,50 (46,90)

JEAN PAUL GAULTIER
-TUOKSUT
-20 %
ESIM.



Jean Paul
GAULTIER

Le Male EdT Spray 40 ml

45,50 (56,90)

Classique EdT 30 ml

Herkkä ja uskalias itämainen kukkaistuoksu naiselle. Ruusua, appelsiininkukkaa ja vaniljaa.

50,30 (62,90)

BURBERRY
BRIT -TUOKSUT
-20 %
ESIM.



BURBERRY
LONDON ENGLAND

Brit Sheer Her EdT 30 ml

Puhtaanraikas kukkaishedelmäinen tuoksu. Tuoksussa mm. makeaa litsiä, yuzua, ananaksen lehtiä ja mandariineja.

43,60 (54,50)

Brit for Her EdP 30 ml

Herkkä ja raikas kukkaistuoksu, jossa mm. mantelia, päärynää, limeä ja pionia.

55,90 (69,90)

Brit for Him EdT 30 ml

Lämmin ja mausteinen miesten tuoksu, jossa yhdistyvät inkivääriin, setripuun ja tonkapavun aistikkaat tuoksusävyt.

43,20 (54,-)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.12.2020.

BOTTLED NIGHT, UNLIMITED
JA TONIC -LINJAT

-20 %
ESIM.



BOSS
HUGO BOSS

Bottled Tonic EdT 50 ml

Menestyvän miehen raikas tuoksu, jossa yhdistyvät kirpeä verigreippi, virkistävä inkivääri ja raikas appelsiini.

58,40 (73,-) 1 168,-/l (1 460,-/l)

Bottled Night EdT 30 ml

Pehmeän viettelevä tuoksu, joka hurmaa koivunlehdellä, kardemummalla, Louro Amarelolla ja myskin sävyillä.

45,60 (57,-)

Bottled Unlimited EdT 50 ml

Virkistävä, energinen, miehekäs tuoksu.

58,40 (73,-) 1 168,-/l (1 460,-/l)

HOLLISTER-TUOKSUT

-20 %
ESIM.



HOLLISTER
CALIFORNIA
WAVE

Wave For Her EdP 30 ml

Kalifornian kukat ja mehukas sitrus muodostavat sähköistä kipinää, jota hileinen sorbetti viilentää.

23,90 (29,90)

Wave For Him EdT 30 ml

Energinen ja virkistävä tuoksu, jossa valtameren raikkautta ja metsäistä hedelmäisyyttä.

23,90 (29,90)

Wave For Him Deo Stick 75 g

19,90 (24,90) 265,33/kg (332,-/kg)

VALIKOIMA VERSACE
-TUOKSUJA

-20 %
ESIM.



VERSACE

Crystal Noir EdT 30 ml

Sensuelli, kiehtova ja rohkea tuoksu, jossa on itämaisia ja kukkaisia vivahteita.

Yellow Diamond EdT 30 ml

Raikas ja ylellinen kukkaistuoksu naiselle, joka luottaa viehätysvoimaansa. Tuoksussa yhdistyvät päärynäsorbetti, bergamotti ja mimosa.

Bright Crystal EdT 30 ml

Raikas, pehmeä ja rentouttava tuoksu, jossa inkivääriin, merisuolan ja puun kesäisiä tuoksunuohteja.

43,60 /kpl (54,50)

Eau Fraîche EdT 30 ml

Tyylikäs ja raikas tuoksu modernille ja karismaattiselle miehelle.

41,20 (51,50)

Eau Fraîche Deo Stick 80 g

22,40 (28,-) 280,-/kg (350,-/kg)

JIMMY CHOO -TUOKSUT

-20 %
ESIM.



JIMMY CHOO

Urban Hero EdP 30 ml

Blossom EdP 40 ml

36,80 /kpl (46,-)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



Hydrate-shampoo 250 ml
Kosteuttava shampoo.

20,10 (26,90)
80,40/l (107,60/l)

Hydrate-hoitoaine 200 ml
Kosteuttava hoitoaine.

20,90 (27,90)
104,50/l (139,50/l)



Color Save Microlight 3D
Complex -shampoo 250 ml
Väriä lukitseva shampoo.

20,10 (26,90)
80,40/l (107,60/l)



Color Save -hoitoaine 200 ml
Väriä lukitseva hoitoaine.

20,90 (27,90)
104,50/l (139,50/l)



Luxe Oil Reconstructive Elixir
-hoitoöljy 100 ml
Syvävaikutteinen silottava hoitoöljy.

23,90 (31,90)
239,-/l (319,-/l)



Luxe Oil Reconstructive Elixir
-hoitoöljy 30 ml
Matkakoko.

10,40 (13,90)



Luxe Oil -keratiinishampoo
200 ml
Hemmotteleva ja silottava shampoo.

20,10 (26,90)
100,50/l (134,50/l)



Luxe Oil -keratiinitehoito
150 ml
Hemmotteleva öljytehoito.

22,40 (29,90)
149,33/l (199,33/l)





Radico
COLOUR ME
Organic



Kasvihiluväri 100 g
Luonnonmukainen kasvihiluväri hoitaa hiuksia ja hiuspohjaa. Useita sävyjä.

8,70 (10,90) 87,-/kg (109,-/kg)

Luonnonmukainen hennajauhe 100 g
Värijää hiukset kauniin punertaviksi. Hoitaa hiuksia ja hiuspohjaa sekä silottaa hiuksia tehden niistä kiiltävät.

7,10 (8,90) 71,-/kg (89,-/kg)

Etusi

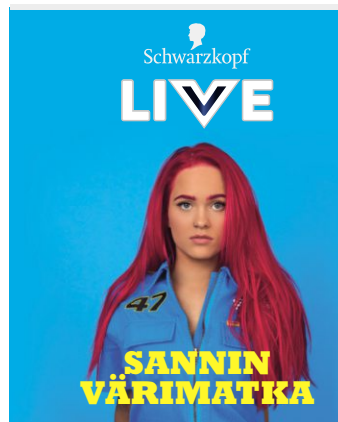
Ostaessasi Radico-tuotteen saat Radico Hair Wash and Treatment Powder -hiustenpuhdistusjauheen 30 g. Rajoitettu erä.



Blonde vaalennus- ja raita-aineet 9,50 € (norm. 11,90 €)
Blonde Anti-Yellow sävyte 150 ml 5,50 € (norm. 6,90 €)

Raidoita tai vaalenna koko pää helposti kotona!

Käy katsomassa YouTubeissa kampaaja Miika Kempaisen vinkit onnistuneeseen raidoitus- tai vaalennukseen kotona @Schwarzkopf.



INTENSIIVISET, TRENDIKKÄÄT HIUSVÄRIT

LIVE kestovärit 7,90 € (norm. 9,90 €)

LIVE kevytvärit 7,10 € (norm. 8,90 €)



Cellular Hyaluron Filler + Elasticity-Reshape Day Cream SK30 -päivävoide 50 ml

Uudistaa ihoa ja lisää sen kimmoisuutta. Suojaa UV-säteilyn aiheuttamalta ikääntymiseltä.

13,20 (16,50) 264,-/l (330,-/l)

Cellular Hyaluron Filler + Elasticity-Reshape Anti-Spot Treatment Serum -kasvoseerumi 30 ml

Vaalentaa maksaläiskä, käytetään päivä- ja yövoiteen alle.

18,80 (23,50)





Anna lahjaksi hyvinvointia

SUPER

Koko Bioteekin Super-sarja
S-Etuhintaan

-20%



Super Magnesium
100 tabl.

13⁵⁰ €

norm. 16,90 €
0,14 €/tabl. (0,17 €/tabl.)



Super Sinkki
100 tabl.

8⁷⁰ €

norm. 10,90 €
0,09 €/tabl. (0,11 €/tabl.)

Osta kaksi
Super-tuotetta, saat

KAUPAN PÄÄLLE

**SUPER
BIOTIININ**

90 tabl.
(arvo 11,50 €)



Etu voimassa S-Etukortilla

BIOTEEKIN
OMNI VEGAN -SARJA

-20%



Bioteekin Omni Vegan
Monivitamiini 90 tabl.
Mukana 28 aktiivainetta.
Tasapainoinen ja vahva koostumus.

18,30 (22,90)
0,20/tabl. (0,25/tabl.)

UUTUDET



Terveyskaistan Aurinko C
1000 mg 90 tabl.
Pitkävaikutteinen.

Terveyskaistan Aurinko C 500 mg
120 tabl.

Vahvistaa vastustuskykyä.
Vatsaystävällinen.

13,50 (16,90)
0,11-0,15/tabl. (0,14-0,19/tabl.)

UUTUUS



Terveyskaistan Kollageeni &
Biotiini 120 kaps.
Ihon, hiuksien ja kynsien hyvinvointiin.
Verisol-F kalakollageeni.

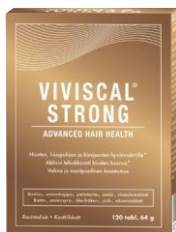
17,50 (21,90)
0,15/kaps. (0,18/kaps.)

UUTUUS



Terveyskaistan Kollageeni &
Hyaluron 120 kaps.
Ihon, hiuksien ja kynsien hyvinvointiin.
Verisol-F kalakollageeni. Mukana ihoa
kosteuttava hyaluron.

23,90 (29,90)
0,20/kaps. (0,25/kaps.)



Viviscal Strong 120 tabl.
Suomessa valmistettu hiusten,
hiuspohjan ja hiusnystyjen tehokuuri.
Sopii myös vegaaneille.

19,90 (24,90)
0,17/tabl. (0,21/tabl.)



Puhdas+ Beauty Kollageeni
Natural 250 g
Ihoa nuorentava sekä hiuksia ja
kynsiä hellivä proteiini.

27,90 (34,90)
111,60/kg (139,60/kg)



Vogel Menoforce Strong
-salviatabletti 90 tabl.
Luonnollinen apu kuumiin aaltoihiin.

51,90 (64,90)
0,58/tabl. (0,72/tabl.)



Vogel Molkosan 200 ml
Vatsaa hellivä herajuomatiiviste.

6,- (7,50) 30,-/l (37,50/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-31.12.2020.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

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

MATKALLE

Päivä Tallinnassa & Buffet-risteily S-Etu 10 e

S-Etukortilla Päivä Tallinnassa & Buffet -risteily alk. 41 e/hlö (norm 51 e). Vietä päivä Tallinnan raatihuoneen joulutorilla ja nauti jouluillallinen Buffet Eckerössä. Joulupöytä tarjoillaan m/s Finlandialla 18.11.20–5.1.21 ja joulutori on avoinna 27.11.–27.12.20.

Varaukset: eckeroline.fi.
Liitä S-Etukortti Eckerö Linen asiakastiliin ennen varaamista.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Kajaanin kaupunginteatterin vierailu Espoossa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Hylje-esityk-

seen 30 e (norm. 35 e) to 3. ja pe 4.12. klo 19 sekä la 5.12. klo 15 Espoon kaupunginteatterissa.

Espoon Kaupunginteatteri, kulttuurikeskus Louhisali (Kulttuuriraukio 2, Tapiola).
Liput ja lisätiedot: Espoon Kaupunginteatteri p. 09 4393 388 (ma-pe klo 11–17), espoonteatteri.fi ja lippu.fi.

Lasten teatteria Musiikki-teatteri Kapsäkissä S-Etu 15 e

S-Etukortilla perhelippu 50 e (norm. 65 e) Mauri Kunnaksen Etusivun juttu -esitykseen. Etu koskee ainoastaan perhelippua (sis. 2 aikuista ja 2 lasta) ja on voimassa joulukuun näytöksissä.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68; Helsinki.
Liput ja lisätiedot: www.lippu.fi, kapsakki.fi ja liput@kapsakki.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Verkkoliput Sea Lifeen S-Etu 2,50–3 e



Etusivun juttu viihdyttää Musiikki-teatteri Kapsäkissä.

S-Etukortilla Sea Lifen aikuisten verkkolippu 15 e ja lasten verkkolippu 11 e verkkokau-pasta sealifeshop.fi. Etu on voimassa 31.12. asti.
Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.

Lisätiedot: sealife.fi.

MUUT EDUT

Jouluisia etuja Itäkeskuksen apteekissa S-Etu 2–35 e

S-Etukortilla etuhintaisia tuotteita terveyteen, hyvin-



Sertifioitu laadukas kahvinsuodatus
Electrolux Explore 7 kahvinkeitin täyttää European Coffee Brewing Centre -laatuvaatimukset. Esimerkiksi: täyden pannullisen valmistus 6 minuutissa ja suodatuslämpötila 92–96°C. Makunautinto on siis taattu joka kerralla.



Täydellistä kahvia joka kupillisella

ECBC-sertifioitua kahvinkeittoa oman kodin rauhassa. Sopii mihin tahansa keittiöön sulavalinjaisen ja modernin muotoilun ansiosta – täydellinen yhdistelmä tyyliä ja toimivuutta.



Uutuus! Electrolux Explore 7 E7CM1-2GB Kahvinkeitin

Lasikannu 1,1 litraa, 9 kuppia, kalkinpoistotarpeen merkkivalo, autom. virrankatkaisu 40 min, AutoBloom™ -vesisuihku, virtajohton säilytyskotelo laitteen rungossa ja mittalusikka. European Coffee Brewing Centre (ECBC) -sertifikaatti.

Takuu 2 vuotta.



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



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.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



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

HOK-ELANNON LAKIPALVELU

HELSINKI:

Forum p. 010 76 66622
Kallio p. 010 76 66515
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 66582

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

vointiin ja ihonhoitoon sekä lahjaksi. Edut voimassa myös netissä apteekkishop.fi. Bonusta apteekkimyymälässä maksetuista tuotteista. Itsehoito-, reseptilääkkeet tai ostokset verkkokaupassa eivät kerrytä Bonusta. Itäkeskuksen apteekki, Tallinnanaukio 4, Helsinki.

C-kurssi Autokoulu Lilliputissa S-Etu 50 e

S-Etukortilla C-kurssi Autokoulu Lilliputissa 1 220 e (norm. 1 270 e). Kurssi sisältää 12 teoriatuntia, 10 ajotuntia sekä kuorma-auton käytön ajokokeessa. Hinta ei sis. tutkintomaksuja 169 e. Lilliputti, Siilitie 4, Helsinki. Lisätiedot: lilliputti.com, puh. 045 112 1900 ma-to 11-17. Kurssin vaatimuksena voimassa oleva B-luokan ajo-oikeus sekä 21 vuoden ikä.

Helsinki Card etuhintaan S-Etu 10%

S-Etukortilla Helsinki Card



Helsinki Cardin avulla tutustut Helsingin suosituimpiin nähtävyyksiin.

24 h -kortti 45,90 e (norm. 51 e), 48 h -kortti 56,70 e (norm. 63 e), 72 h -kortti 66,60 e (norm. 74 e) ja alennus myös lasten 7-16 v. kortista (norm. 25-41 e). Lisätiedot ja alennushintaiset kortit: helsinki-card.com koodilla S-ETU.

Perheen menot ajan tasalle S-Etu 1,90 e

S-Etukortilla Virpi Pekkalan kuvittama Perhekalenteri 2021 15 e + toim. (norm. 16,90 e + toim.). Kokoa perheen harrastukset ja menot yhteiseen kalenteriin. Tilaukset: punaisenristin-kauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin MESVMJ3V tilaustietoihin, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoinna ma-pe klo 8.30-16.

Tapanilan Urheilukeskuksessa lajeja koko perheelle S-Etu 3-75 e

S-Etukortilla

- jousiammunta-, veitsenheitto- ja ecoaims-ammuntalajikokeilut maanantaisin 3 lajia yhteensä 35 e (norm. 40 e).
- seinäkiipeilyn alkeiskursseille 15 %:n kerta-alennus varustepuotistoksista sekä hyväksytyn varmistustestin jälkeen 1 kk kuntosalikortti veloituksetta.
- jousiammunnan alkeiskursseille ilmainen jatkokurssikerta (norm. 15 e).
- 30 päivän kokopäivä kuntosalikortti 45 e (norm. 61 e), aamupäiväkortti 33 e (norm. 44 e) ja avainkortti 3 e.
- 1 etu/hlö/vuosi.
- keilarata arkipäivisin 17 e (norm. 22 e), arki-iltoisin 23 e (norm. 26 e) sekä pe ja la hohtokeilaus 27 e (norm. 30 e).
- kuplafutis-, jousitaistelu-, jousiammunta- ja kiipeilysyntäreihin ja polttareihin tilaus-sauna + pyyhevuokra veloituksetta (norm. 75 e).



Onnellisen
vatsan
salaisuus. 😊



Molkosan® heratiiviste tasapainottaa vatsan, ja tyytyväinen vatsa koko kehon ja mielen. Kokeile viikon ajan ja palauta kehosi luonnollinen tasapaino. Lue lisää: vogel.fi



Tuotteet löydät Prismoista ja suurimmista S-marketeista sekä Emotion-myymöläistä.

MENE JA ANNA JOULUN TULLA.

Hotellimatka Tallinnaan 24.-26.12.2020

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

Laivamatkat ja kaksi yötä
Original Sokos Hotel Virussa S-Etukortilla

alk. **247** €/hlö/2hh
(norm. alk. 262 €/hlö/2hh).

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

Lisää joulupakettivaihtoehtoja Tallinnaan ja muualle Viroon:
eckeroline.fi/matkat/joulupaketit



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

HYTTITARJOUS!

-10 €

ennakkoon varatuista
hyteistä, kun
matkustat vuoden
2020 loppuun
mennessä.



eckeroline.fi

ECKERÖ  **LINE**

etuja sinulle

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.

Lisätiedot: tapanilanurheilu.fi.

HOK-Elannon kevään kursseja

S-Etu 10-15 e

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: tsl-helsinki.fi, puh. 044 065 6178 (ark. klo 10-12 & 13-15) ja toimisto@tsl-helsinki.fi.

LIIKUNTA

IdealFit, Sörnäisten rantatie 2, Hakaniemi

Kehonpainotreeni-kurssi A (9 x 2 ot) 165 e (norm. 198 e) ti 12.1.-19.3. klo 16.30-18.

Shanti, Runeberginkatu 43, Etu-Töölö

Lempeä hathajooga B (13 x 2 ot) 295 e (norm. 354 e) ti 26.1.-27.4. klo 15.15-18.45.

Säästöpankinranta 6 C, 2. krs, Hakaniemi

Vahvistava jooga (12 x 2 ot) 202 e (norm. 243 e) ma 11.1.-29.3. klo 16.30-18.

Seniorikehohuolto (12 x 1,67 ot) 176 e (norm. 212 e) ma 11.1.-29.3. klo 14-15.15.

Studio Shamsina, Hämeentie 105 A, Hermannin

Method Putkisto & MP Pilates

(10 x 1,55 ot) 155 e (norm. 186 e) ti 12.1.-23.3. klo 17-18.10.

LIIKUNTA ETÄKURSSIT

Rentouttava ja palauttava jooga (Zoom) (12 x 2 ot) 192 e (norm. 230 e) ke 13.1.-7.4. klo 17-18.30.

TANSSI

IdealFit, Sörnäisten rantatie 2, Hakaniemi

Paritanssit A (salsa) (7 x 2 ot) 274 e/pari (norm. 330 e/pari) ti 12.1.-23.2. klo 18.15-19.45.

Kuntotanssit A (9 x 2 ot) 176 e (norm. 211 e) pe 15.1.-26.2. klo 11-12.30.

TIETOTEKNIikka

ETÄKURSSIT

Microsoft Teams (etäkurssi) (2 x 2 ot) 36 e (norm. 44 e) ke 20.1. ja 27.1. klo 17.30-19.

KIELET

Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A, Hakaniemi

Corso di italiano - Alkeiskurssi 1 (10 x 2 ot) 160 e (norm. 192 e) ma 11.1.-15.3. klo 16.45-18.15.

Ranskan ylläpitokurssi A (10 x 2 ot) 160 e (norm. 192 e) ma 4.1.-15.3. klo 17-18.30.

Espanjan alkeiskurssi (10 x 3,33 ot) 228 e (norm. 273 e) la 23.1.-27.3. klo 15-17.30.



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

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

VASTAA 15.12.2020 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 6/2020, PL 1, 00088 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 1/2021.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti **Miia Karjalainen** Äänekoskelta.

LEMPEITÄ JA VASTUULLISIA UNIA

Jo 80 % tyynyistämme ja peitteistämme on valmistettu kierrätyskuidusta ja luomupuuvillasta. Untuvatuotteissamme olemme siirtyneet käyttämään vain RDS-sertifioitua (Responsible Down Standard) untuvaa ja höyhentä.

FAMILON



RISTO EI ENÄÄ ANNA KAIHIN KYPSYTTÄÄ

Espoolainen Risto Holmsten sai kaihidiagnoosin kuusi vuotta sitten mutta sinnitteli oireiden kanssa kauan. Pitkän linjan taloyhtiöaktiivi, sähköinsinööri, kilpapyöräilijä ja -purjehtija päätti lopulta panostaa parempaan elämänlaatuun.

Silmälääkäri huomasi **Risto Holmstenin** kaihin vuonna 2014, ennen kuin Risto itse osasi sitä edes epäillä.

"En muista, miksi menin lääkäriin, mutta alkava kaihi sieltä löytyi. Lääkäri sanoi, että katsotaan, näkö oli vielä jotenkuten kohdallaan", Risto muistelee.

Kaihi eteni väijäämättä. Lukeminen vaikeutui, ja television tekstitykset sulautuivat taustaan. Risto käytti sinnikkäästi samoja vanhoja lähi- ja kaukolaseja, vaikka näki kauas todella heikosti. Optikolle hän ei halunnut, joten silmiä ei tutkittu lähes seitsemään vuoteen.

"Siinä oli se vaara, että passittaisivat kaihileikkaukseen ja ottaisivat odotusajaksi ajokortin pois. Leikkausjonossa olisi voinut kulua puolikin vuotta," Risto pohtii. Autoa hän ajoi mielellään vain valoisaan aikaan, sillä pimeällä vastaantulevien autojen valot häikäisivät liikaa.

Haasteita harrastuksiin

Vähitellen kaihi alkoi häiritä harrastuksia toden teolla. Intohimoinen purjehtija, pyöräilijä ja golfinpelaaja piti kiinni aktiivisesta elämästä niin kuin vain pystyi.

"Pyöräillessä pysyin tietenkin tiellä, mutta en erottanut maastossa vesiuria ja kiviä," Risto kuvailee. Purjehtiessa en nähty karttaplotterin näyttöruutua metrin etäisyydeltä, niin piti aina irrottaa ruorista ja käydä katsomassa."

Golfista oli lopulta pakko luopua, kun pallon lentosuunta ja putoamispaikka jäivät mysteeriksi.

"Kaverit saivat etsiä puolestani", Risto muistelee.

Jälkipolville riittää nähtävää

Riston elämä on ollut harvinaisen värikäs. Töölöläisen duunariperheen poika kävi sodan jälkeen kansakoulun ja ammatikoulun, suoritti keskikoulun vuodessa työn ohessa ja valmistui teknillisestä opistosta insinööriksi, meni naimisiin ja sai kaksi lasta. Vapaa-ajallaan hän osallistui lukuisiin SM-tason purjehdus- ja pyöräilykilpailuihin.

Lapsenlapsille on tallessa laatikollinen mitaleita, DVD:lle siirrettyjä kaitafilmejä ja loputtomasti tarinoita, joita Risto kertoo yhteisillä sienestys- ja kalastusretkillä.

Risto pitää silmiään kullannarvoisina.

"Jos ihminen joutuisi luopumaan aisteista, niin mistä sitä viimeksi luopuisi? Näön menetystä harmittelisin itse eniten. Se muuttaisi elämän ihan toisenlaiseksi."

Kaihileikkaus kirkastaa ruudun

Syyskuussa 2020 Risto päätti, että kaihin kypsyttely saisi jäädä. Hän kävi Silmäasemalla kaihileikkauksessa, ettei elämänlaatu enää kärsisi huonon näön vuoksi. Ystävien kokemukset innostivat

Tuusikko?

- 30 prosenttia yli 65-vuotiaista suomalaisista kärsii kaihin oireista, joihin kuuluvat näöntarkkuuden sekä hämärä- ja värinäön heikkeneminen.
- Kaihileikkaus on maailman yleisin leikkaustoimenpide.
- Kaihin kypsyttämisestä ei ole lääketieteellistä hyötyä.

Veli-Pekka Suomalainen, silmäkirurgi, Silmäasema

kaihileikkaukseen, sillä moni oli yllättynyt iloisesti nähdessään, millainen maailma oikeasti on.















"Elämisen laatua pitää ylläpitää kaikin tavoin. On tekoniveliä, tekohampaita, tekonlonkkia ja kuulolaitteita, niin piti hän ne silmätkin korjata", hän toteaa.

"Kun sain paremmat silmät, tuntui että minulla yhtäkkiä kirkastui ruutu. Sitten vasta huomasin, miten suuri apu hyvä näkö todella on."

Varaa
**MAKSUTON
KAIHINEUVONTA**

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

SILMÄASEMA

				LAU- LAJA JARKKO	KANI- KONT- TORISSA	YKSIN- OMAI- NEN		SATA- MASSA	KAH- DEN- VÄLINEN		
MAI- LASSA					1						
KUNNI- OITETTU											
OLI PÄÄ- KAUPUNKI VILJELTY							PÄÄT- TELIJÄN SUUSTA				
							FOTO PILKKA- NIMIKIN				
↓		L	↓	JUURI NE		MONIHAMPAINEN			LAITTA PUUN PALOIKSI	LUO- VUTTA- MINEN	2
→						→		↓	RAS- VOJA EHKÄ		
						TAHTOO ENITEN LUMOUS					LOISIA
MUIS- TUTTA PALJON						6	CHRIS			OLLEN- KAAN	
ISOJA VÄYLIÄ							CHRIS	HAR- JAA- JILLA	HYÖRI- NÖITÄ ENSIN	3	
FAIJAT		GOSLING PÖLYN- IMURISSA				TUTKIA KOKO- NAISUUS					
								7			
ASIOIMASSA		↓		BIN LADEN				ONGIT- TUJA			
ALANKO- KAHI- LUOTO					JUTTELUA NETISSÄ				AHKE- ROI		SILLÄ TAVOIN
ENSIN	8					THUR- MAN +T		VALIO- KUNTA	PÄÄ- KAU- PUNKI		
 -P					KALA						4
VOI- DAAN VIRIT- TÄÄ					AAT- TEITA				SE- KAVA KERTA		
		PE- NÄTÄ					↳				
TU- RING					HINAT- TU		5		ELMOA- KIN NO- PEAMPI		

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen ristikon
ratkaisu: HEIKOSTI

Ristikon voittajat:
Jesse Mustonen
Joensuusta, Sinikka
Pärhä Lahdesta
ja Jenna Pärtty
Kannusjärveltä

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

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

VASTAA 15.12.2020 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuvan avainsanan osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

VAIN VARMOJA VALINTOJA KEITTIÖÖN.

NDK SWISS -TUOTTEET
VAIN PRISMASTA.

18.12.

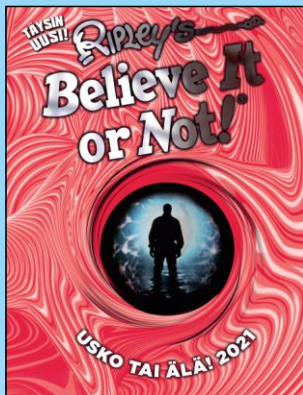
Joulun on vajaa viikko, kun kalenterin mukaan vietetään leivo keksejä -päivää. Ideahan on mitä mainioin. Miksi stressata lähestyvistä juhlista, kun voi täyttää kodin ihanalla pikkuleipien tuoksulla? Osa päivän nimikkoherkuista saattaa jopa säästyä joulun tai päätyä kauniisiin itse tehtyihin paketteihin.



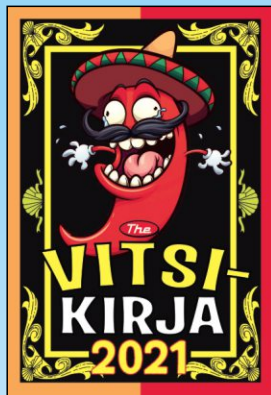
S-ryhmän kauppoissa myytiin viimeisen vuoden aikana yhteensä 2,3 miljoonaa tuotepakkausta leivinjauhetta ja kuivahiivaa.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

JOULUN LAHJAKIRJAT!



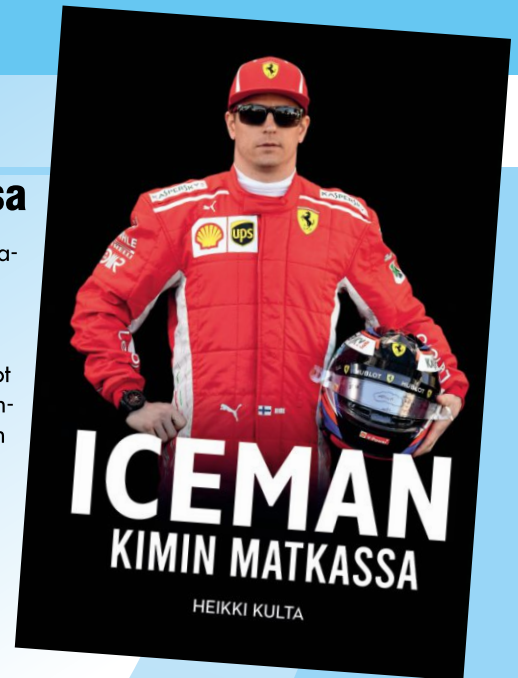
Ripley'n Usko tai Älä! 2021
Ripley's



The Vitsikirja 2021
Joachim Readme

ICEMAN Kimin matkassa

Kimi Räikkösen uraa peila-
taan vuosikymmenien
perspektiivillä: F1-tähti-
reportteri Heikki Kulta
kertoo asianosaisten aidot
tunne-elämykset ja mielen-
tilat juuri niin kuin hän on
ne läheltä kirjannut ylös
niin kisoista, kotioloista
kuin salaisista sopimus-
neuvotteluistakin.



**L.O.L –
Yllätysten kirja**
Sheri Tan



**Harry Potter –
Tylypahkan taistelu**
Warner Bros.



**Lego® Harry Potter –
Maaginen maailma**
Dorling Kindersley



**Lego® Ninjago –
Suuri seikkailu –
Suorita tehtävä**
Dorling Kindersley



**Lego® City – Rakenna
oma seikkailusi**
Dorling Kindersley



**Pienen
koululaisen kirja**
Bestseller – 4. painos
Dorling Kindersley



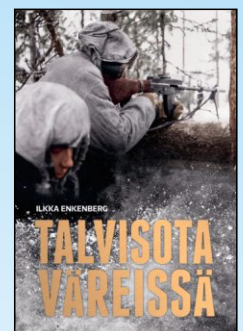
**Villasukkarakkautta
– Jonsukat –
Uudet ideat**
Jonna Nordström



**Hyvä elämä –
Ravintoa keholle ja mielelle
– Rakkaudella Karita**
Karita Tykkä



**Suomalaiset
sotilaat muukalais-
legioonassa**
Kari Kallonen



**Talvisota
väreissä**
Ilkka Enkenberg