



## Rakas RUIS

OMALEIMAISUUS JA VAHVA TARINA:  
NÄIN SUOMALAINEN RUOKA VOI VALLOITTAA MAAILMAN

**LASTEN RAHAT**  
Anna vastuuta  
raha-asioissa  
iän mukaan

**KUVIA PERÄMERELTÄ**  
Ammattikalastajat  
ovat katoava  
luonnonvara

**LINTUBONGARI**  
Harrastaja  
paljastaa parhaat  
kohteet







**PRISMA**  
HYVÄ MUTTA HALPA.



# SWISS LIFE NDK. LAATUA PRISMAN HINNOIN.

Onnistuneen ruoan takana on laadukkaat välineet.  
Uutuussarja saatavilla vain Prismasta.



TM & © 2019 NDK Switzerland S.A. All Rights Reserved.  
Made in PRC.





Nina Nordlund on puhunut säästämisestä 12-vuotiaalle Stella-tyttärelleen, s. 64.



94 prosenttia suomalaisista uskoo tulevaisuudessakin syövänsä ruisleipää, s. 18.



Rahkapiirakan pohjan ainekset ripotellaan vaihteeksi kypsän piirakan päälle, s. 40.



Salla Kallion mielestä työ lehmien kanssa on hyvin palkitsevaa, s. 17.

Uusi kolumnisti  
**Elina Hiltunen**  
pohtii perunan  
tulevaisuutta, s. 81.

## Vakiosivut

9 Lukijoilta  
81 Hiltunen  
96 Suomea rakentamassa  
99 Etuja sinulle  
113 Ristikko  
115 Hyvä päivä



# Sisällys <sup>2</sup>/2019

## 11 Hyvä uutinen

Jos säät suosivat, rukiin suhteen ollaan Suomessa tänä vuonna omavaraisia.

## 13 Ihmeitä eväkkäistä

Kalasta voidaan tehdä esimerkiksi liivatetta ja lompakoita.

## 15 Parempaa pienille

S-ryhmässä tehdään monenlaisia asioita lapsiperheiden terveellisen syömisen puolesta.

## 17 Maitoa monessa polvessa

Salla Kallion ja hänen isänäitinsä Lea Korhosen suvussa on nähty suomalaisen maidontuotannon kehityskaari.

## 18 Rakas ruis

Suomalaisten suosikkivilja pyrkii maailmalle erikoistumisen ja tarinoiden avulla.

## 28 Elanto mereltä

Iiläinen valokuvaaja Antti J. Leinonen on seurannut kameran kanssa Perämeren ammattikalastajien elämää.

## 34 Viisauden äärellä

86-vuotias Eila Roine ei halua neuvoa muita, vaan kertoo itsekin oppivansa jatkuvasti uutta.

## 36 Köyhyys syö lasten hyvinvointia

Suomessa noin 120 000 lasta elää köyhässä perheessä.

## 40 Kevättä pöydässä

Pääsiäisaterialle tehdään perinteisiä herkkuja uudella otteella.

## 49 Valkosipulin ystävät

Valkosipulin kaveriksi voi kokeilla tutun perunan lisäksi hunajaa ja kookosta.





Hanna ja Jussi Syrjälä sanovat, että kahdenkeskisellä parisuhde-ajalla on tärkeä merkitys, s. 72.



Oleh Boliuk tekee töitä DeliVerden puutarhan vehreydessä, s. 50.



## SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Broccolini-munapannu
- Savujuusto-parsakeitto
- Juustoinen pinaatti-tortellonivuoka
- Paahdettu broileri ja uunirisotto
- Lempeän tulinen kana-pastakeitto
- Koko pellin kasvispihvi
- Tortillallasagne
- Lihapullahodarit
- Banaani-raejuustoleetut
- Voileipäkääretorttu
- Isoäidin kevätsalaatti
- Ruiskuha, limehollandaise ja juustorösti
- Tropiikin kerroskiisseli
- Suklaamunabrownie

### 50 Vihreää, enemmän vihreää

DeliVerde aloitti rohkeasti yrteillä silloin, kun termillä tarkoitettiin vain ruohosipulia, persiljaa ja tilliä.

### 57 Välipalalla on väliä

Väistelevä väsymystä syömällä tasaisesti pitkin päivää.

### 60 Ruokaa vain tarpeeseen

Luonnonvarakeskuksen tutkija Merja Saarinen sanoo, että ympäristön kannalta terveellinen syöminen on myös ympäristön kannalta järkevää.

### 64 Miten teillä maksetaan viikkorahaa?

Kolme nuorta neitiä kertoo omasta rahankäytöstään.

### 71 200 kiloa omenoita ja 170 kiloa banaaneja

Kokki ja ruokakirjailija Teresa Välimäen ruokailusta kaksi kolmasosaa menee kasviksiin.

### 72 Tuokio ihan vain meille

Hanna ja Jussi Syrjälä ottavat silloin tällöin taukoa lapsiperhearjesta Bonusten avulla.

### 75 Lintujen mailla

Lintuharrastaja Jyrki Mäkelä esittelee mieluisimmat bongauspaikkansa.

### 91 Sijoittamalla lasten parhaaksi

S-Pankin ja FIMin uudella rahastolla kerätään rahaa lasten ja nuorten hyvinvointiin.

### 92 Työ kaupassa saa Oskun hymyilemään

Hyllytystyö Ahtialan S-marketissa Lahdessa oli erityisnuori Oskari Laineelle tärkeä etappi.

### 109 "Kotityöt ovat kuntoilua"

Yrittäjä Saimi Hoyer aloittaa aamunsa pyykinpesulla ulkorakennuksessa.

Teresa Välimäen kotona syödään noin 200 kiloa omenoita vuodessa, s. 71.







Jätkö  
kaipaamaan  
näitä?

Kokeile yhtä  
runsaat & herkulliset  
**AXA Gold**  
-sarjan myslit.



45 %  
hedelmiä &  
pähkinöitä



47 %  
siemeniä,  
marjoja &  
hedelmiä

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

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



# APUA ARKIRUOKA- RUMBAAN!

"HYVÄT JA TOIMIVAT  
RUOKARESEPTIT.  
NE OVAT HELPPPOJA  
TEHDÄ JA MAISTUVIA."

"YHTEISHYVÄN  
UUTISKIRJE ON  
LOISTAVA, MONI-  
PUOLINEN, INSPIROI  
KOEILEMAAN."

"AIVAN \*  
ERINOMAINEN  
UUTISKIRJE."

TILAA YHTEISHYVÄN UUTISKIRJE  
YHTEISHYVÄ.FI/TILAA

\* Palaute lukijoilta  
Yhteishyvän uutiskirjeestä.

## yhteishyvä

### TOIMITUS SOK

#### Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

#### Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

#### Digisisältöjen päällikkö

Juho Kahilainen

#### Sisältöpäällikkö, ruoka,

Sanna Autio

#### Vastaavat tuottajat

Katri Saukkonen ja

Sara Malmberg

#### Tuottaja

Enna Koivunen

### JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

#### Kanavajohtaja

Anne Sassi-Leivonen

### MEDIAMYNTI SOK

Maija Owie

### YHTEYSTIEDOT SOK

#### Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

#### Vaihde

SOK 010 768 011

#### Postiosoite

PL1, 00088 S-ryhmä

#### Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa  
omistajuuteen liittyvissä  
asioissa.

#### Oma osuuskauppi

www.s-kanava.fi

#### Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja- ja  
asiakasrekisteri,  
SOK / Asiakasomistajuuden  
ohjaus, PL1, 00088 S-ryhmä



Osoitteenmuutokset päivit-  
tyvät automaattisesti väestö-  
rekisterijärjestelmästä.

### TOIMITUS

#### SANOMA LIFESTYLE

#### Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

#### Art Director

Leena Majaniemi

#### Feature- ja lifestyletuottaja

Leila Mehto

#### Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

#### Sometuottaja

Sanna Vaitjoki

#### Videotuottaja

Jani Koskinen

### KIRJAPAINO

Hansaprint

### 115. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy  
kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 865 456 (Media

AuditFinland, 2018)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



EU Ecolabel: FI/028/004

Kannen kuva Sami Repo



Hyvää suomalaista ruokaa on ollut tarjolla jo viime vuosisadan alkupuolella. Taiteilija Santeri Salokiven teos Kauppatorilta valmistui vuonna 1927. Teos on esillä SOK:n pääkonttorissa pysyvässä näyttelyssä.



## Ruista ranteessa

**T**ämän lehden kannessa komeilee ruisleipä. Se on siinä syystä, josta olemme varmasti kaikki yhtä mieltä. Meille suomalaisille ruisleipä on sisun ja elinvoiman symboli.

Ruisleipää arvostetaan nimenomaan suomalaisena tuotteena. Yhteishyvän teettämän selvityksen mukaan peräti 94 prosenttia vastanneista kertoi, että ruisleivän kotimaisuudella on heille suuri merkitys. Näin suuri kotimaisuuden arvostus on hyvä asia. Kun asema kotimaassa on vahva, se antaa paremmat mahdollisuudet ponnistaa myös maailmalle. Ruis on lähtenyt kurottamaan maailmalle erikoistumisen avulla. Siitä on hienoja tarinoita tässä lehdessä.

**SAMAA AJATTELUA** voisi laajentaa koskemaan ruokaketjua laajemminkin.

EU-jäsenyys avasi kaupan kansainväliselle kilpailulle, ja suljettu suomalainen kauppa lakkasi olemasta. Maailma on pienentynyt, ja sen kaikki tuotteet ja palvelut ovat nyt saatavilla.

Läheltä katsottuna S-ryhmä voi näyttää suurelta, mutta vilkaisu oman

*Ruisleivän makua me kaipaamme, kun matkustamme maailmalla.*

hiekkalaatikkomme ulkopuolelle paljastaa, että kaupamme on eurooppalaisessa ruokakaupassa prosentin ja promillen väliin sijoittuva pyörästysvirhe.

Pieni voi pärjätä erikoistumalla, mutta mihin? Onko rajattomassa maailmassa enää olemassa suomalaisen kaupan tonttia? Me S-ryhmässä uskomme siihen, että on.

Osuuskaupan korttelikaupan tai kyläkaupan kilpailuvalttina on läheisyys. Asiakasomistajalla on keskimäärin 2,4 kilometrin matka S-ryhmän ruokakauppaan. Tärkeitä asioita ovat myös digitalisoituminen sekä laajat valikoimat. Valikoimia on mahdollista laajentaa oikeanlaisella sääntelyn vähentämisellä. Verkko-kauppaan tarvitaan kaikille yhteiset ja vastuulliset pelisäännöt. Nyt ulkomaisilla

toimijoilla voi olla suomalaisia kauppiaita vähemmän velvoitteita ja veroja sekä kevyempi sääntelyn kuorma. Sisulla on helpompi kisata, jos on saman painoiset reput selässä. Kilpailijoita kevyempää reppua ei suomalainen kauppa tarvitse.

**RUISLEIVÄN MAKU** on omintakeinen. Sitä me kaipaamme, kun matkustamme maailmalla, sen me poimimme ensimmäisenä ostoskoriin, kun laskeudumme kotimaan kamaralle. Ruisleipään tiivistyy kutakuinkin kaikki, mitä suomalaisen menestykseen tarvitaan. Myös suomalaisen kaupan menestyksen ehto on erikoistuminen suomalaisiin – asiakkaisiin, joiden arjen tarpeet ja arvot tunnemme.



**VELI-PEKKA ÄÄRI**  
Päätoimittaja





*Always organic*



LUOMUA

# Lempeä linssi- muhennos



## INTIALAINEN LINSSICURRY (4 annosta)

### Ainesosat

- 4 valkosipulin kynttä
- 25 g tuoretta inkivääriä
- 2 rkl jauhettua juustokuminaa
- 1 rkl jauhettua korianteria
- 1 tl kurkumaa
- 1 tl **Urtekram Luomu Aitoa Kanelia**
- ½ tl kardemummaa
- 3 rkl **Urtekram Luomu Kookosöljyä**
- 1 keltasipuli silputtuna
- 300 g kukkakaalia paloina
- 2 omenaa kuutioina
- 400 g tomaattimurskaa
- 3 dl **Urtekram Luomu Punainen Linssi**
- 5-6 dl vettä
- 400 ml **Urtekram Luomu Kookoskerma**
- 100 g (tuoretta) pinaattia
- 1 luomu limen mehu
- suolaa

### Tarjoiluun

tuoretta korianteria tai minttua  
cashewpähkinöitä  
luonnonjogurttia  
keitettyä riisiä

### Valmistus

1. Jauha morttelissa tai tehosekoittimessa valkosipulinkynnet, inkivääri, mausteet ja kookosöljy tahnaiksi.
2. Paahda sipulisilppua ja maustahnaa keskilämmöllä noin 5 minuuttia kunnes sipuli on pehmennyt.
3. Lisää joukkoon kukkakaalin ja omenan palat, tomaattimurska, linssit ja vesi. Kuumenna kiehuvaaksi ja anna hautua kannen alla noin 45 minuuttia tai kunnes vihannekset ovat pehmenneet.
4. Lisää joukkoon kookoskerma sekä pinaatti ja anna hautua vielä noin 15 minuuttia ilman kantta.
5. Mausta lopuksi limen mehulla ja suolalla.
6. Tarjoa curry tuoreen korianterin, cashewpähkinöiden, jogurtin ja riisin kera.

**Lue lisää: [urtekram.fi](http://urtekram.fi)**







# YHTEISHYVÄ 1/19 LUKIJOIDEN SUOSIKIT

- ① Helmi, joka sai uuden sydämen
- ② Kiire piinaa
- ③ Viisi syytä saunaa

Helmistä kertova juttu on liikuttava tarina pienen tytön ensihetkistä. Tulee kiitollisuus siitä, kuinka hyvää hoitoa Suomessa on mahdollista saada.

**ANU PENTTINEN, HAMMASLAHTI**

Kiire-artikkelista lähti monta kuvapostausta tyttärille vinkiksi ruuhka-vuosiin. Kun itse eivät "kerkeä" lukemaan.

**TUULA BOEHM, KUOPIO**



## Joko tilaat Yhteishyvän reseptikirjettä?

Uutiskirjeemme tarjoaa helppoja reseptejä arkeen ja herkkuhetkiin pari kertaa kuukaudessa.

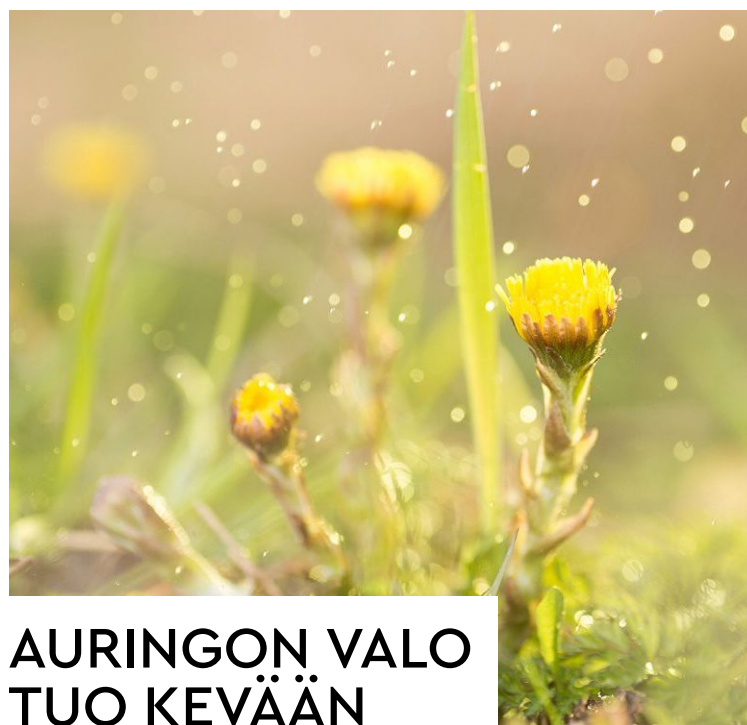
Nyt voit tilatessasi kertoa, millaisista resepteistä olet kiinnostunut erityisesti. Otamme toiveesi huomioon kirjeessä!

[www.yhteishyva.fi/tilaa](http://www.yhteishyva.fi/tilaa)



Selitykset: 1. Ruokajuoma 2. Ruvetaan syömään 3. Ruokalepo 4. Piimä 5. Suu 6. Herkullista.

Kuvat Piia Arnould, iStockphoto



## AURINGON VALO TUO KEVÄÄN

*Yhteishyvän lukijat miettivät Facebookissa kevään merkkejä.*

**KUTEN EDESMENNYT** isäni ruukasi sanoa: "Räystäät tippuu ja katuojat juoksee." Kyllä kevään tuovat auringon lämpö sekä maasta ja puista puhkeavat lehdet ja kukat. Ja linnun-laulu! – *Paula Kinnunen*

**KUN AURINKO** paistaa ja tiet ovat sulia, mutta pientareilla on vielä hieman lumikasvoja – silloin tulee tunne, että haluaa laittaa lenkkarit jalkaan, vaikka on vielä viileää. Sen hais-taa, kun on oikea aika. – *Jenni Horttana*

**KEVÄT TULEE** silloin, kun saa kelien puolesta ottaa harrasteauton takaisin liikenteeseen. – *Jari Räsänen*

**KUN MENEN** ulos ja tunnen mukavaa, utelias-ta levottomuutta ja alan tutkailla pihaani: Joko voisi jotain rapsutella ja miten houkutella kasvuaika alkavaksi? Sisälle ilmestyy purkkeja ikkunalle. Ensimmäisenä laitetaan chilin siemenet, jo helmikuussa. Aamuritua-leihin kuuluu mennä kumartamaan näille multapurkeille – joko ovat yön aikana kasvun ihmettä lykänneet? – *Merja Parkkinen*

TUNNETKO RUOKASANAT KARJALAN MURTEELLA?

1. KOSTUKE

2. KÄYVÄÄN PARTAA TANTSITTAMMAA!

3. POTSLOJO

4. JAMAKKA

5. LEIPÄLINKKU

6. HYVVÄÄHÄ HYVÄ O!

Lähde: Suomi-murre-suomi sanakirja

Näin löydät meidät!



NETTI  
[yhteishyva.fi](http://yhteishyva.fi)



FACEBOOK  
Yhteishyvä



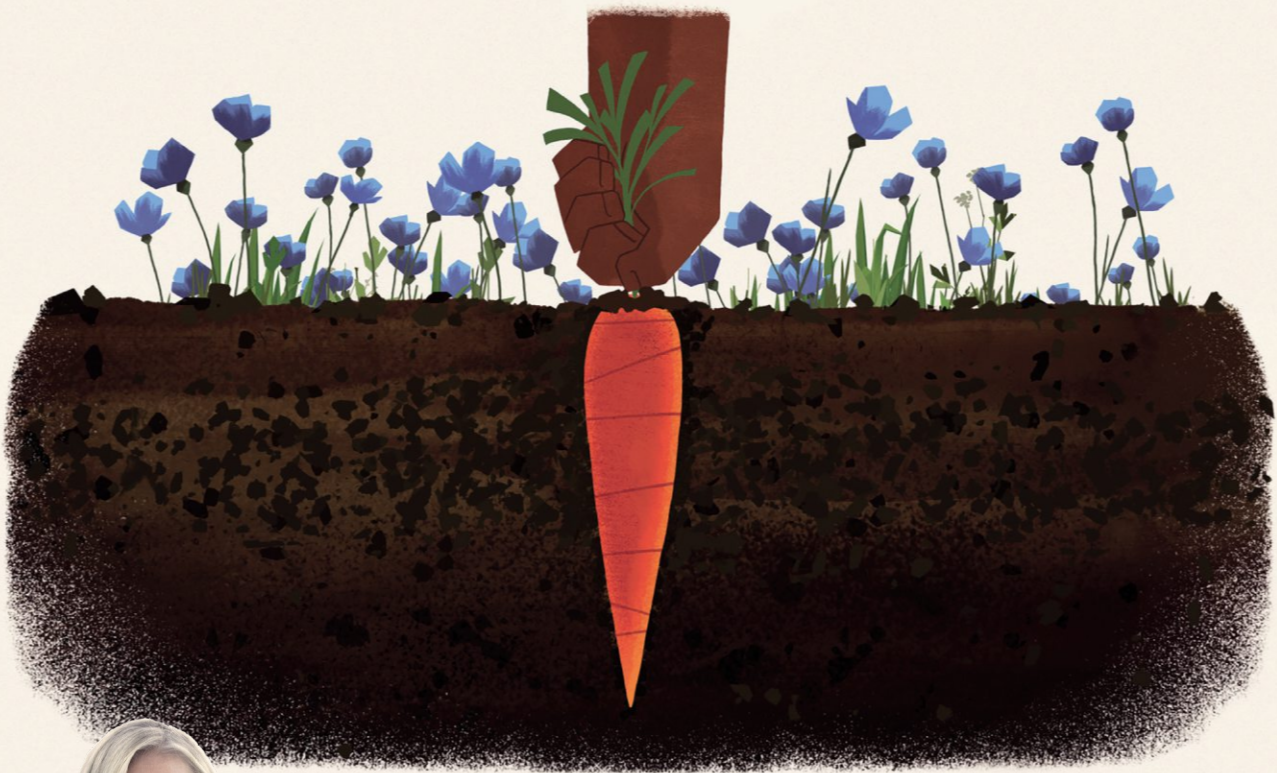
INSTAGRAM  
[@yhteishyva](https://www.instagram.com/yhteishyva)





# VALITSE LASTENRUOKALAATUISTA LUOMUA LAPSELLESI.

**TIESITKÖ,** että vain muutaman prosentin osuus maailman raaka-aineista soveltuu luomulastenruokaan?  
Näistä tarkoin valituista aineksista syntyy NaturNes.



**”Luotan luomuun, ja haluan antaa lapsilleni mahdollisimman puhdasta ruokaa. Siksi valintani on NaturNes”**

**NANNA KARALAHTI**  
PÄIVÄKOTIYRITTÄJÄ, HYVINVOINTIASIANTUNTIJA,  
KAHDEN LAPSEN ÄITI

Lasipurkkituotteet  
valmistettu  
Turussa!



Vatikoima vaihtelee myymälöittäin.



LUE LISÄÄ INSTAGRAMISTA:  
**@NATURNESLASTENRUOKA**

JA OSOITTEESTA:  
**hyvatevaat.fi**

*Nature knows best*





#### **RUISTA KANGASALTA**

Kuvan komea ruispelto on kuvattu Kangasalla Pirkanmaalla. Ruista viljellään eniten Uudellamaalla ja Varsinais-Suomessa, mutta se menestyy pohjoisempanakin. Lapissakin muutama tila viljelee ruista vuosittain.

## **KOTIMAISTA RUISTA KAIKILLE**

*Jos säät ovat suotuisat, ensi syksynä Suomessa puidaan tarpeeksi ruista kattamaan koko kotimainen tarve. Syysruista kylvettiin viime syksynä peräti 42 000 hehtaarille, mikä on kaksi kertaa enemmän kuin edellisvuonna. Kylvöala on suurin sitten vuoden 2000.*

*Lähde: Luonnonvarakeskus*



AINO

Välillä elämään  
tarvitaan muutakin  
kuin peruskauraa.



### Uusi kaurajäätelö

Mitä, jos joskus tekisi jotain toisin?  
Herkuttelisi vaikka upottamalla lusikan  
uuteen, vegaaniseen Aino-kaurajäätelöön.  
Kielesi rakastuu makuun.  
Mielesi suomalaiseen kauraan.







## 1 KAPSELILLE KALVO

Blue Products -tutkimusohjelmassa tehdään silakoista, särjistä ja muista kotimaisen kalamaailman tuhkimoista prinsessoja. Luonnonvarakeskuksen, Turun yliopiston ja VTT:n tutkijat kehittävät kalatuotteita, jotka pärjäävät kansainvälisessä kilpailussa.

Kaloista voidaan tehdä esimerkiksi biohajoavia kalvoja vitamiini- ja lääkekapseleihin. Suomut sisältävät kollageenia eli proteiinia, jota on ihmisessä, kalassa ja muissa eläimissä. Kollageeni voidaan jalostaa edelleen gelatiiniksi eli liivateeksi. Kalojen gelatiinista on laboratoriossa tuotettu kalvoja, joita voidaan käyttää kapseleissa. Kollageenia voidaan hyödyntää myös esimerkiksi proteiiniapatukan ravintolisänä.

## 2 LIIVATTEEN HAASTAJA

Kotikokit tuntevat tavallisesti naudasta tai siasta valmistettavan liiviatteen, jolla saadaan esimerkiksi kakku hyytymään. Kalateollisuus voi tarjota kilpailevia vaihtoehtoja. Hyvää liivatetta saadaan kalan suomujen, nahkan ja ruotojen kollageenista. Liivateesta jalostettua geeliä käytetään ruokateollisuudessa esimerkiksi vaahtokarkkeihin, hyytelöihin ja kakkuihin.

## 3 NYHTÖSILAKKAA PANNULLE

Tulossa on uusia, terveellisiä kalaherkkuja. Yksi Blue Products -tutkimusohjelman tuloksista on

*Koko maailma tutkii kalaa, suomalaiset tekevät silakastakin luksusta.*

VTT:n kehittämä ”nyhtösilakka” eli jauhetusta silakasta tehty helppokäyttöinen puolivalmiste ruoanlaittoon. Kehittelyvaiheessa on kalamassa, jota voidaan tulostaa 3D-tulostimella. Tarkoituksena on, että tulevaisuudessa suomalaiskalasta jauhetulla massalla voitaisiin kilpailla aasialaisten surimi-ruokien kanssa. Turun yliopistossa tutkitaan sen soveltamista esimerkiksi rapujäljitelmissä. Silakan, lahnan, ahvenen ja kuoreen mädit pystyvät kilpailemaan suosittujen mätien kuten kirjolohen mädin kanssa.

## 4 LUKSUSTA KALANNAHASTA

Kalannahka, ikivanha tekstiilimateriaali, on tullut uudelleen. Parikattu kalannahka kestää paremmin kuin esimerkiksi poronnahka. Eikä haise kalalle! Suomessa ainakin pari yritystä valmistaa ja myy kalannahkatuotteita kuten laukkuja, rasioita ja lompakoita.

*Lähteet: Luke, Turun yliopisto ja VTT.*



## Terveysdeksi!

Joka kodin innovaatioksi sopii omasta muistista huolehtiminen kalaa syömällä. Mittavan amerikkalaisutkimuksen mukaan neljä kertaa viikossa kalaa nauttivien muisti huonontuu hitaammin kuin niiden, jotka syövät kalaa enintään kerran viikossa. Yhteys havaitaan myös henkilöillä, jotka ovat perimältään alttiita sairastumaan dementiaan.

*Lähde: Duodecim*

Kuvat Lehtikuva, Kalaparkki ja iStockphoto



SYÖ HYVIN - VOI HYVIN

# Pauliuns<sup>®</sup>

## SUPERRIISI

### ENEMMÄN KUIN RIISI

Monipuolinen sekoitus raakariisiä, linssejä, siemeniä, kvinoa, tattaria, papuja, mausteita.



PROTEIINI-  
PITOINEN

RUNAS-  
KUITUINEN



Värikäs ja ruokaisa paella maistuu isommallekin porukalle. Korvaa perinteinen riisi SuperRiisillä ja teet ruoasta entistäkin maistuvampaa.

#### Paella (6 annosta)

- 1 rs hunajamarinoituja broilerinfileesuikaleita
- 1 rkl öljyä
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1,5 dl Pauliuns SuperRiisiä
- 4 dl vettä
- 1-2 rkl liha- tai kasvisfondia
- 0,5 dl tomaattisosea
- 1 tl paprikamaustetta tai currya
- 0,5 tl musta- tai sitruunapippuria
- 1 pss herne-maissi-paprikasekoitusta
- 1 pss katkarapuja

#### Valmistus

Ruskista broilerisuikaleet, siirrä broilerit pois ja huuhto pannu. Kuullota sipuli, lisää joukkoon hienonnetut valkosipulinkyntset sekä SuperRiisi. Kaada päälle vesi.

Lisää fondi ja broilerisuikaleet. Mausta seos tomaattipyreellä, paprikamausteella tai currylla ja pippurilla. Hauduta kannen alla noin 20 minuuttia, kunnes riisi on lähes kypsää. Lisää joukkoon herne-maissi-paprikasekoitus sekä katkaravut. Hauduta vielä noin 5 minuuttia. Koristele esim. persiljalla.



Tutustu tuotteisiimme





## PAREMPAA PIENILLE

*Lapset voivat oppia tekemään terveellisiä valintoja kaupassa ja kotikeittiössä. Poimi vinkit.*

### 1 Opeta lapsi kokkaamaan kekseliäästi, sesonkien mukaisesti ja taloudellisesti.

Hyvä apu tähän ovat Marttojen ja S-ryhmän 8–12-vuotiaille suunnatut Ässäkokkikurssit. Valtakunnallisten kurssien kantavana ajatuksena ovat iloinen yhdessä tekeminen, arjen ruokataidot, fiksu kuluttaminen ja satokausiajattelu.

### 2 Vaihda karkit kasviksiin.

S-ryhmän ruokakaupoissa kehitetään Kassakasvikset-konseptia. Kokeilussa kassojen läheisyydessä on karkkien sijaan esillä esimerkiksi valmiiksi pilkottuja kasviksia ja hedelmiä.

### 3 Opeta lapsi tunnistamaan tuotteet.

Mistä tuotteet tulevat ruokakauppaan? Mitä pakkauksista selviää? Mistä tunnistaa kotimaisen ruoan? Ruokatiedon ja S-ryhmän Retki kauppaan -materiaalissa pohditaan esimerkiksi näitä asioita. 3.–4.-luokkalaisten pääsevät myös oppimaan kuluttajataitoja oikeassa S-marketissa.

Lisätietoja:

yhteishyvä.fi; martat.fi; ruokatieto.fi



Kuvat istockphoto

## 50 uutta, terveellistä tuotetta

*Lapsille on tullut nopeasti hyviä vaihtoehtoja.*



**REILU VUOSI SITTEN** uutisoitiin, että lapsiperheissä syödään keskivertoa enemmän muroja, vanukkaita, nuudeleita ja ranskanperunoita. S-ryhmän ostodatan perusteella myös herkuttelutuotteita, kuten makeisia ja snackseja, ostetaan lapsiperheisiin huomattavasti muita talouksia enemmän. Kaupparyhmä päätti tarttua toimeen ja tuoda kauppoihin ravitsemuksellisesti parempia vaihtoehtoja lapsille.

”Tavoite oli saada 20 terveellisempää tuotetta kolmen vuoden jaksolla, ja nyt reilussa vuodessa meillä on jo yli 50 uutta tuotetta: muun muassa lasten aterioita, välipalatuotteita, mehuja ja pikapuuroja”, valikoimajohtaja **Katja Tapio** S-ryhmän vähittäiskaupasta kertoo.

”Nyt ollaan hyvällä radalla, mutta työ jatkuu: terveellisiä tuotteita tarvitaan valikoimiin lisää jatkossakin.”





**FISKARS®**

**0 % stressiä**  
**100 % onnellisuutta**

Osta PowerGearX -sarjan leikkaavia työkaluja, X-sarjan kirveitä tai Xact-maaperän hoitotyökaluja ja saat onnellisuustakuun.  
Kampanjan aika 01.03.2019 - 31.08.2019. Lue lisää [fiskars.fi](https://fiskars.fi)

**Onnellisuustakuu**  
**fiskars.fi**





Lue lisää Salla Kallion ja  
Lea Korhosen ajatuksia  
osoitteessa yhteishyvä.fi

Lea Korhonen  
ei enää pyörä-  
tuolinsa takia  
pääse navettaan,  
mutta kuuntelee  
miehellään, kun  
pojantytär Salla  
kertoo työstään.

## MAITOA MONESSA POLVESSA

*Salla Kallion ja hänen isän-  
äitinsä Lea Korhosen surussa  
on nähty suomalaisen maidon-  
tuotannon kehityskaari.*

**"LAPSUUDENKODISSANI** navetassa ei ollut edes sähköjä, iltalypsy tehtiin tuikun valossa. Vesi kannettiin purosta, heinät tehtiin itse. Omassa navetassani oli enimmillään kahdeksan lehmää, jotka lypsivät 15 litraa lehmältä päivässä. Tein ajoittain töitä maatalouslommittajana, ja oli se järkytys, kun ensimmäinen lypsykone tuli. Se kauhea papatus! Tuntui, että kaikki rauha meni navetasta. Parasta oli omassa navetassa kauniina kesäpäivänä, kun lypsäessä sai katsella järven kimallusta ja laulaa lehmille. Sallan työstä en enää ymmärrä mitään. Miten koneeseen saadaan äly? Vastuu on valtava, kun on satoja lehmiä ja kalliita koneita."

*Lea Korhonen, 80, isänäiti, Sievin asemakylä*

**"VASTAAN LEHMIEN** jalostuksesta tilallamme, jossa karjaa on 215 päätä ja niistä 100 lypsävää. Maitoa tulee parhaimmillaan yli 60 litraa lehmältä päivässä. Lypsy on automatisoitu. Robotti pesee ja hieroo utareet, lypsää ja lähettää datan eteenpäin. Näemme jokaisen lehmän tilastot tabletilla, märehitimisetkin minuutin tarkkuudella. Pystymme reagoimaan nopeasti, jos tulee häikkää. Mummon muistot navetatöistä kuulostavat niin rauhallisilta. Toisaalta kaikki työt piti tehdä käsin itse."

*Salla Kallio, 30, lapsenlapsi, Ylivieska*



# RUKIIN VOIMALLA

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuvat **SAMI REPO, TUUKKA KIVIRANTA, HANNA KOIKKALAINEN** ja **SAMI KUUSIVIRTA**



Ruisleipä on kansallinen ikoni. Erikoistuminen ja tarinat voisivat auttaa suomalaista ruokaa menestymään tulevaisuudessa myös maailmalla.





Rakkaalla leivällä on monta muotoa. Mieluisin makupari tuoreelle ruisleivälle on voi.

**I**ssossa kivi-uunissa paistui omista jauhoista leivottu ruisleipä, johon laitettiin runsaasti oman talon kirnuroita päälle. Jälkiruoaksi samassa uunissa valmistettua mämmiä, tuohituokkosessa. Näin muistelee yksi asiakasomistaja lapsuuttaan 1950-luvulla.

Kysyimme Yhteishyvän lukijoilta kokemuksia ja ajatuksia ruisleivän syönnistä. Liekö olemassa toista ruokaa, joka synnyttäisi suomalaisissa yhtä lämpimiä muistoja?

Kyselyssä selvisi, että ruisleipä kuului jo lapsena monen iltapalapöytään, mutta yhtä lailla evääksi uimarannalle, hiihtoretkelle tai kalareissuun. Joku kertoi nauttineensa ruisleipää aina sienimetsässä äidin kanssa. Monen muistot siinsivät mummolaan ja aitoon juureen tehtyyn lämpimään leipään.

Mutta ruisleipä ei missään nimessä ole jäänyt historiaan – päinvastoin. Kyselyyn vastanneista 98 prosenttia kertoi syövänsä jotain leipää, ja heistä 70 prosenttia ruisleipää. Jos ruisleipä puuttuu ruokavaliosta, syynä ovat useimmiten vatsavaivat. →





Yhteishyvän kyselyyn tammikuussa 2019 vastasi 1 462 asiakas-omistajaa. Kursivoidut kohdat ovat kyselyn avoimia kommentteja.

## 94 % pitää ruisleivän kotimaisuutta tärkeänä.

Suomalaisuus nousi vahvasti esiin. Peräti 94 prosenttia vastanneista kertoi, että ruisleivän kotimaisuudella on heille suuri merkitys. Luku on vieläkin suurempi kuin esimerkiksi Suomalaisen Työn Liiton tutkimuksissa, sanoo liiton toimitusjohtaja **Tero Lausala**.

”Yleensä noin 80 prosenttia määrittää kotimaisuuden merkityksen erittäin suureksi elintarvikkeissa. Ruisleivän lukua selittää se, että se on kansallinen ikoni. Näin vahva suomalaisuuden merkitys on hyvä asia. Kotimainen ruokaketju tarvitsee vahvaa kotimarkkinaa, jossa sen tuotteet käyvät kaupaksi ja miellyttävät kuluttajaa.”

**M**aku ja terveysvaikutukset ovat tärkeimmät syyt ruisleivän syöntiin. Maku korostui myös, kun vastaajat arvioivat parasta ominaisuutta omassa suosikki-leivässään. Suuri osa vastaajista kertoi paahtavansa ruisleipää, mikä parantaa makua entisestään.

*”Ruisleipä paahdetaan ja voidellaan pehmeällä avocadolla, lisätään aurinkokuivattuja tomaatteja, sitruunapippuria ja vaaleaa balsamicoa. NAM.”*

Peräti 94 prosenttia vastaajista arvioi ruisleivän syöntinsä joko pysyvän ennallaan tai lisääntyvän tulevaisuudessa. Luonnonvarakeskuksen tutkimusprofessori **Pirjo Peltonen-Sainio** on tyytyväinen siihen, että suomalaiset ymmärtävät sekä rukiin mittavat terveysvaikutukset että sen ainutlaatuisen maun.

”Tällaista kasvilajia ei parane päästää luisumaan vähille tuotannossamme ja ”ulkoistaa” puolivahingossa omista käsistämme.”

Ruisleivällä pyyhkii siis hyvin, mutta miten menee suomalaisella ruoalla ylipäätään nyt ja tulevaisuudessa?

**T**ulevaisuus näyttää varsin valoisaalta, sanoo Tero Lausala.

”Suurimpina asioina kuluttajat arvostavat aitoutta, terveellisyyttä, helppoutta ja yksilöllisyyttä. Halutaan voida hyvin mutta myös saada se tunne, että tuote on räätälöity juuri minulle ja minun tarpeisiini.”

Ruokatuotanto on vastannut näihin trendeihin monipuolistamalla valikoimia. Tästä ovat esimerkiksi jatkuvasti kauppojen hyllyille tulevat ja siellä pysyvät uudet tuotteet kuten Härkis ja raakasuklaa.

”On herätty siihen, että suomalaisten on panostettava erikoistumiseen. Esimerkiksi kasvipörräisten ruokien suhteen tulemme näkemään vielä valtavan buumin Suomessa”, Lausala uskoo.

Ruiskaan ei ole jäänyt junasta erikoistumisen suhteen. 54 prosenttia lukijakyselyn vastaajista on kokeillut jotain muuta rukiista tuotetta kuin leipää. Erityisesti ruissipsit ovat löytäneet tiensä monen kuivakaappiin, ja suosittuja ruistuotteita ovat myös pasta, murot, puuro, jogurtti ja olut. Makeishyllystä mukaan lähtee ruissuklaakuulia, ja kotileipurit käyttävät ruisjauhoja esimerkiksi piirakkapohjissa. Moni on keksinyt ruisleivälle myös itse uusia käyttötapoja.

*”Perheemme suosikki on ruispalaleipäviipaleiden väliin koottu nyhtöpossutäyteinen hampurilainen.”*

Tulevaisuudessa uusia rukiista valmistettuja tuotteita on halukas kokeilemaan kolme neljästä, ja kyselyssä moni toivoikin niitä lisää.

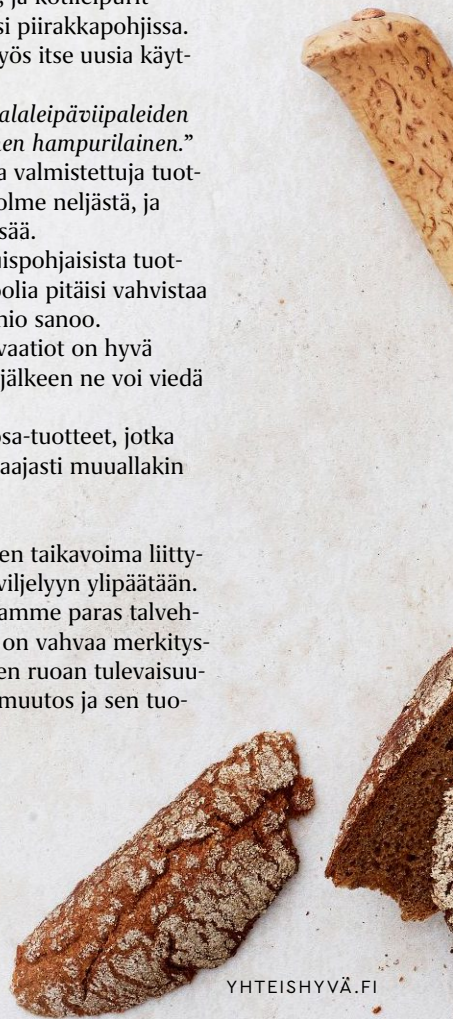
”Kuluttajien toiveet uusista ruispohjaisista tuotteista tukevat sitä, että rukiin roolia pitäisi vahvistaa entisestään”, Pirjo Peltonen-Sainio sanoo.

Lausalan mukaan uudet innovaatiot on hyvä testata ensin kotimaassa, jonka jälkeen ne voi viedä ulkomaillekin.

”Tästä hieno esimerkki on Yosa-tuotteet, jotka Fazer osti. Niitä on nyt tarjolla laajasti muuallakin kuten Ruotsissa.

**R**ukiilla on myös erityinen taikavoima liittyen suomalaisen viljan viljelyyn ylipäätään. Se on kaikista kasveistamme paras talvehtimiskyvyltään. Asialla on vahvaa merkitystä, kun keskusteluun suomalaisen ruoan tulevaisuudesta otetaan mukaan ilmastonmuutos ja sen tuo-

Limpun kantapalaan eli kiikkuleipään liittyy monia lämpimiä muistoja. Reikäleivästä on veistellyt ohuita ”kissankieliä”.





mat haasteet. Me suomalaiset olemme siitä erikoisessa asemassa, että ilmastonmuutoksen myötä perinteisesti lyhyt kasvukautemme pitenee. Samalla viljelykasvien kirjo laajenee. Huono asia voi siis tuoda jotain hyvääkin: suomalaispelloille saadaan uusia kasveja ja ruokapöytiin uusia ruokia.

”Tulevaisuudessa etenkin palkoviljojen, härkäpavun ja herneen, viljelyn laajentaminen on tärkeä tavoite. Myös rypsi ja rapsi voivat menestyä aiempaa paremmin kuminan menestystarinan rohkaisevana”, Peltonen-Sainio kuvaa.

Rukiin rooli on suojella peltoa, jolla uudetkin lajit kasvavat. Syksyllä kylvettävä ruis antaa pellolle maanpeitteen, joka suojaa talvella maata liettymiseltä, ravinnehuuhtoumilta ja eroosiolta. Silloin kevättyöväisillä kasveilla on parempi mahdollisuus menestyä.

Tulevaisuudessa yhä tärkeämpää on myös monimuotoinen viljely. Koska sään ääri-ilmiöt tulevat lisääntymään, viljelyssä on vaalittava moninaista kasvikirjoa.

”Silloin haitallinen sääilmiö saattaa kurittaa yhtä tai kahta kasvilajia ankarammin, mutta ei hetkauta muita. Monimuotoinen viljely auttaa myös maan kasvukunnon elvyttämisessä ja hiilivarantojen keräämisessä maaperään”, Peltonen-Sainio lisää.

**O**lisiko rukiilla aineksia menestykseen maailmalla? Monessa muodossa sitä ei kotimaan rajojen ulkopuolelle viedä, mutta muita menestystarinoita perinneherkkuistamme löytyy jo. Esimerkiksi Kiantaman valmistamat itäsuomalaiset kuivatut puolukat ja mustikat menevät kuin kuumille kiville Aasiassa.

”Se on premiumtuote, josta pitää maksaa premiumhinta”, Lausala kuvaa.

Taas palataan erikoistumiseen: siihen, mikä on suomalaisen ruoan menestyksen ehto tulevaisuudessa. Lausalan mukaan esimerkiksi erityisruoka-

## NÄIN S-RYHMÄ KIRITTÄÄ SUOMALAISEN RUOKA-ALAN TULEVAISUUTTA

- 1** Käynnistämme kevään aikana Ajatusharppaamon, jonka tehtävänä on tuottaa ruoka-alan käyttöön tietoa tulevaisuuden mahdollisuuksista.
- 2** Järjestämme eteenpäin katsoville maataloustuottajille tulevaisuusvalmennuksia yhdessä ProAgrian kanssa.
- 3** Selvitämme mahdollisuutta perustaa ruoka-alan innovaatioita vauhdittava pääomarahasto.

valiot ovat suuri mahdollisuus suomalaisyrityksille. Suomalaiset ovat tarttuneet hyvin jo esimerkiksi gluteenittomien tuotteiden ideointiin ja valmistukseen. Suomesta ei kannatakaan yrittää viedä massa-tuotteita kuten paahtoleipää, vaan *nichea*, kapeam-  
paan lokeroon sopivaa tuotetta.

”Tulevaisuudessa ruokavalioista tulee yhä yksilöllisempiä ja räätälöidympiä. Aina kun puhutaan nichesta, suomalaisilla on hyvät mahdollisuudet kilpailla.”

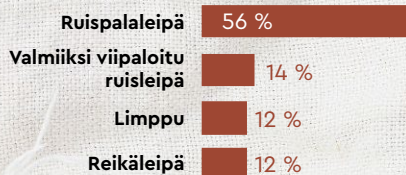
Kilpailuvalttejamme olisivat myös tarinat, jotka ruokaamme liittyvät. Aidosti maaseudulla tehty ruoka on meille itsestään selvää, mutta ulkomaalaisen kuluttajan silmissä eksoottista. Lausalan mukaan perinteinen suomalainen vaatimattomuus on hidastanut tuotteiden vientiä ulkomaille.

”Meidän pitäisi tulevaisuudessa olla terveesti ylpeitä suomalaisesta ruoasta ja suositella sitä esimerkiksi sosiaalisen median kautta ulkomaalaisille työkavereille ja turisteille. Näillä avoimilla ja läpinäkyvillä kanavilla on nykyään valtava vaikutus.”


Vaan kyllä meidän ruisleipäämme on todistetusti maailmankin, kertoo yksi vastaajista.

”Lähetin pojalleni Thaimaahan paketillisen ruisleipää. Ruisleipä maksoi pari euroa, mutta lähettäminen parikymmentä. Mitä sitä ei tekisi, jotta lapsi saisi ruisleipää!” →

Paras ruisleivän muoto mielestäni on:







**MIIKA LIPIÄINEN**  
Toimitusjohtaja,  
Kyrö Distillery Company

# Saunan lauteilta menestystarinaksi

Kyrö Distillery käyttää vain kotimaista ruista. Toimitusjohtaja Miika Lipiäisen mukaan on mahdollista keskittyä makuun, kun raaka-aineen puhtaudesta ei tarvitse huolehtia.

**V**iisi alastonta suomalaismiestä juoksemassa takapuolet vilkkuen hulmuavassa ruispellossa. Tunnetuin kuva isokyröläisestä Kyrö Distillery Companysta on levinnyt jo lähes kolmeenkymmeneen maahan. Kuva herättää useimmissa saman ajatuksen: tuossa ovat ne tyypit, joiden ruistislaamon gini on valittu maailman parhaaksi.

Kun kuva otettiin viisi vuotta sitten, tislaamoa ei vielä ollut. Oli vain kaveriporukka, joka päätti saunan lauteilla istuessaan, että suomalaisesta rukiista pitäisi alkaa valmistaa alkoholijuomia.

”Emme tienneet bisneksestä mitään, ja tuotannostakin hyvin vähän. Viimeiset viisi vuotta ovat osoitus siitä, että kun joku asia tempaa mukaansa, siitä voi aika nopeasti oppia uuden ammatin”, aiemmin lääketieteellisyydessä työskennellyt toimitusjohtaja **Miika Lipiäinen** sanoo.

**ALUSSA OLI IDEA** viskistä. Jo kehitysvaiheessa sen rinnalle nousi selkeästi mukaan myös gini, ja nykyään yrityksen juomaperheeseen kuuluu myös pari katkeroa, lonkero ja kermalikööri.

”Viskiä odotellessa mielikuvitus on vienyt pitkälle. Giniin päädyimme, koska sen saa tehtyä ruis-

pohjalle ja sen rakentamisessa voi käyttää hienoja suomalaisia marjoja ja yrttejä”, Lipiäinen sanoo.

Kansainvälisiä palkintoja ovat niittäneet sekä Kyrö Napue että Kyrö Koskue -ginit. Menestystarina ei Lipiäisen mukaan ole vielä valmis.

”Parin vuoden sisällä teemme uuden avauksen maailmalle suomalaisella ruisviskillä.”

Tislaamo sijaitsee vanhassa osuusmeijerissä Isossakyrössä. Aivan haasteetonta juomien valmistus ei ole ollut, sillä ruis on Lipiäisen sanoin temperamenttisin vilja tislata. Se vaahtoa, tahmaa ja jähmettyy paikkoihin, joihin sen ei pitäisi jäähmettyä. Rukiista myös puuttuu samanlainen kuoresosa kuin esimerkiksi ohrassa on. Siksi viskin tislauksessa ei suodateta mitään, vaan koko kiinteä aines matkustaa mukana ensimmäiseen tislaukseen asti.

”Se auttaa saamaan rukiista makua irti. Makuun vaikuttaa myös se, että pystymme tilaamaan paikallisilta viljelijöiltä niitä ruislajikkeita, joita haluamme. Esimerkiksi Liperin Myllyltä tulee perinteistä rihi-ruista, jossa on mukavasti leppäsavua mukana.”

Alusta asti on ollut tärkeää, että kaikki tehdään kotimaisesta rukiista.

”Olemme lähteneet rohkeasti katsomaan, mihin asti suomalainen ruis taipuu.”



**JA RUIS ON** taipunut. Kyrö Distillery on onnistunut tekemään itsestään ulkomailla suomalaisittain harvinaisen menestyneen brändin. Sen taustalla ovat ennen kaikkea aidot arvot. Ennen kuin yritys aloitti varsinaista liiketoimintaansa, sen perustajat istuivat alas ja kirjasivat ylös ne asiat, joita he haluavat edistää. Tärkeimpiä arvoja ovat inhimillisuus ja luottamus.

*”Olemme lähteneet rohkeasti katsomaan, mihin asti suomalainen ruis taipuu.”*

”Päätimme, että teemme maailmanluokan tuotteita rehellisesti. Näytämme kaiken avoimesti raaka-aineista ja prosesseista lähtien. Mitä ikinä tarjoamme, se on juuri sitä, mitä sanomme. Lisäksi kohtelemme kaikkia, myös kovimpia kilpailijoitamme, suomalaisittain rehdisti”, Lipiäinen kuvaa.

”On tärkeää kohdella ihmisiä jatkuvasti hyvin. Silloin maailmalla välittyy systemaattinen kuva yrityksestä. Brändi ei ole pakkaus, vaan se, mitä sinusta puhutaan, kun lähdet huoneesta.”

Kyrö Distilleryn tyyli on kannattanut. Kun kaverukset yrityksen ensimmäisenä vuonna vasta opettelivat bisnestä, Lipiäinen myi vuoden aikana yhteensä neljä ginipulloa Skodansa takakontista. Viime vuonna maailmalle lähti tislamosta noin puoli miljoonaa pulloa.

Lipiäinen uskoo, että monella suomalaisyrityksellä on jo tarina, jota ei vain osata hyödyntää ulkomaille saakka.

”Asioille ei tarvitse keksiä mitään maagista käsi-kirjoitusta. Meidän oma suomalainen historiamme ja arkinen elämämme riittää. Muutkin toittavat ulkomailla omaa tarinaansa. Ne meidän suomalaiset tarinammekin pitää vain kertoa.”

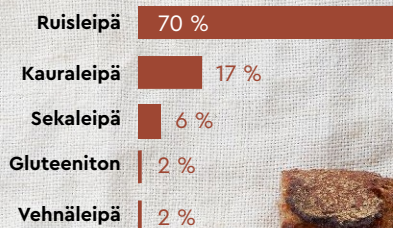
**KYRÖ DISTILLERYN** giniä nautitaan joka päivä muun muassa lontoolaisilla ja hongkongilaisilla baaritiskeillä. Sen yritys tietää, sillä 30 työntekijän porukkaan kuuluu myös brändin lähettäjiä, jotka kiertävät maailmalla kertomassa tuotteista ja laatimassa tuotteiden ympärille menuja baarien omistajien kanssa.

”Jos haluaa menestyä, työ brändin kanssa on tehtävä loppuun saakka. Tämä on meidän tapamme olla läsnä meille tärkeissä paikoissa jatkuvasti. Ketju on pitkä talon sisäisesti, aina rukiin ostamisesta baaritiskille saakka”, Lipiäinen kuvaa.

Hän lisää, että jokainen voi omalla panoksellaan olla suomalaisten tuotteiden lähettäjä. Kaikkea kannattaa viedä rohkeasti tuliaisiksi maailmalle.

”Mekin olemme hyötynneet paljon siitä, että pullojamme viedään maihin, joista normi kansalainen voi muutenkin niitä ostaa. Olen kuullut, että juomiamme on mennyt myös YK:n pääsihteerille ja Vladimir Putinille.”

Mikä on sinun leipälajisi?

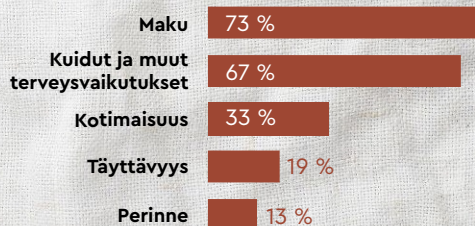


Selkeä enemmistö syö jotain leipää (98 %), josta ruisleipää

**70 %**

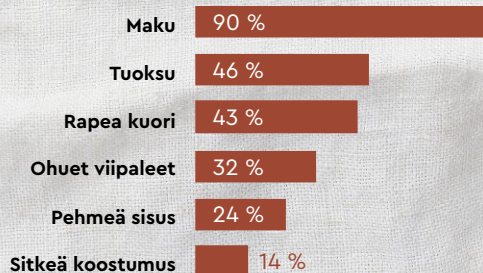


Tärkeimmät syyt ruisleivän syömiseeni ovat:



Aamu- ja iltapalalla ruisleipää nauttii **65 %** vastaajista.

Suosikkiruisleivässäni parasta on:







Magnus Selenius havainnollistaa, kuinka kaskirukiin korsi kasvaa jopa 2,5-metriseksi. Kortta kannattaa jalostaa lyhyemmäksi, koska nykyisin oljille ei ole käyttöä.

**MAGNUS SELENIUS**  
Luomuviljelijä, Nybyn tila

# Kaskirukiin pelastaja

**T**apahtumaketju alkoi reilut viisi vuotta sitten, kun luomuviljelijä **Magnus Selenius** joutui pidemmäksi aikaa sairaalaan tulehtuneen jalan vuoksi. Kotiin lähtiessä häntä kehoitettiin välttämään sokeria ja vehnää, koska ne lisäävät tulehdusriskiä. Syö mieluummin spelttiä tai ruista, vinkkasi lääkäri.

Selenius meni vielä pidemmälle: hän alkoi viljellä spelttiä itse.

”Hurahdin täysin spelttiin sen terveysvaikutusten vuoksi. Vanhat viljat ovat monesti mineraali- ja proteiinipitoisempia kuin modernit ja jalostetummat. Moni herkkävatsainenkin pystyy syömään spelttiä vehnän sijaan. Samoja ominaisuuksia on tarkoitus etsiä myös muista vanhoista vehnistä”, Selenius kertoo.

**SATTUMALTA SPELTTI** johdatti hänet myös toisen vanhan viljalajikkeen luo. Pohjoismaiden maataisviljaseminaarissa Selenius törmäsi norjalaisviljelijöihin,

jotka olivat löytäneet kaskiruista norjalaisen autiotilan riihestä. Sitä Suomessa ei ollut tavattu enää vuosiin, vaikka nimenomaan metsäsuomalaiset veivät viljan Norjaan 1500-luvun lopulla. Selenius sai viljelijöiltä vaihtokaupassa pienen pussin kaskiruista, jonka hän kuljetti Suomeen ja istutti omalle pellolleen.

Nyt kaskiruista kasvaa espoolaisella pellolla jo viides sato. Palkkansa Selenius saa edelleen speltin, härkäpavun, öljypellavan ja rypsin viljelystä, ja niin hän aikoo jatkossakin saada. Mutta Selenius laittoi hyvän kiertämään: hän lähetti kaskiruista kokeiltavaksi puolelle tusinalle suomalaiselle viljelijälle.

”Vanhoja viljoja ei oikein löydy nykyään mistään. Minulla oli se tavoite, että kaskiruis täytyy saada takaisin suomalaiseen viljelyyn. Toivon, että joku pystyisi myös tuotteistamaan sen. Itse en ole leipuri enkä mylläri, vaan mielenkiintoni on kokeilla viljelyssä uusia asioita.”

Kokeiluja Seleniuksen pelloilla onkin vuosien mittaan tehty. Viljelykokeilujen ohella tilalla on testattu eri koneita ja maanmuokkausta sekä mitattu ravinnevaluntoja pelloilta. Nyt Selenius on mukana hiilipilottihankkeessa.

**PARHAILLAAN SELENIUKSEN** kellarissa itää maataisvehnää, kaskiruis on pellolla lumen alla. Vanhoissa viljoissa on myös haasteensa. Maataisvehnän korsi kasvaa niin pitkäksi, että se helposti lakoo maata myöten. Myös kaskirukiin korsi on parhaimmillaan peräti 2,5 metriä pitkä. Juuri näihin ominaisuuksiin Selenius tarttuu kehittelemällä lajeista helpommin käsiteltäviä.

Maku ei sekään ole Seleniukselle vähäisin seikka viljojen valinnassa. Joisain vanhoissa viljoissa saattaa olla selvästi vahvempi maku. Speltti tuo leipään myös mehevyyttä, kun gluteenia ei ole jalostettu kovaksi leivontaominaisuuksien parantamisen toivossa. Samaan voisi ehkä pystyä jokin vanha maataisvehnä tai niistä kehitetty versio, pohtii Selenius.

Entäpä se lääkärin neuvo, jonka Selenius sai sairaalareissun päätteeksi? Sillä on ollut hyvät seuraukset.

”Oloni on ollut parempi siirryttyäni spelttiin ja rukiiseen. Ja vaikka tarkoituksena ei ollut keventää painoa, se tuli sivujuonena, kun tyhjät kalorit jäivät pois.” ■



# UUTISLEIPÄÄ, NOPPOSIA JA MUITA MUISTOJA

Yhteishyvän lukijat paljastivat rakkautensa rukiiseen.

"Aika makeeta oli, kun ekoja kertoja isän kanssa metsätöissä paahdoimme nuotiolla leipäsiivuja, joiden päällä oli kotona valmistettua syltystä eli alatoopia. Kylläpä riskas kummasti!"

"Edesmenneen papan kanssa söimme yhdessä vierekkäin tuvan pitkällä pirtinpenkillä mummon leipomaa varrasruisleipää aidolla voilla. Pappa vuoli limpusta pieniä paloja, jotka nimesimme nopposiksi."

"Olen maalaistalon kasvatti, meillä kasvatettiin omaa leipäviljaa. Parasta oli niin sanottu uutisleipä, eli uuden sadon ensimmäinen ruislimppu."

"Äidilläni oli tapana leikata lapsille reikäleivästä pieniä viipaleita, jotka näyttivät ihan nukeille tarkoitetuilta limpun viipaleita. Niitä kutsuttiinkin suvun piirissä Maire-tädin voileiviksi. Niitä saattoi syödä monta peräjälkeen."

"Tanssi-illan jälkeen ruislimpun viipaleita paistettiin voissa pannulla. Ei tarvinnut olla tuoretta, rasva notkistaa sopivasti. Nykyisin maistuu kuivista ruisleivistä ja puolukoista tehty puuro sokeroituna."

## On sitä itsekkin tehty

"Äiti opetti minua leipomaan ruisleipää kotona ollessani nuori. Tein sitten aikanaan aivan itse koko leivän alusta loppuun. Isä sanoi, ettei erottanut äidin tekemästä. Se oli sen ajan kehumista."

"Ei ole ruisleivän leipominen ihan arjen keskellä tehtävä juttu. Juuritaikina onnistui melko hyvin, mutta juuren tekeminen oli aikaa vievää, varsinkin, kun kissa perhana yritti useampaan kertaan sukeltaa kuplivaan juuritaikinaan."

## Parhaimmillaan se on...

"Kyllä ruisleipä on parasta graavin kalan tai muikunmädin kanssa – ja se jäinen snapsi!"

"Kun olen itse paistanut ruisleipiä erittäin vanhaan hapanjuureen ja syömmme lämpimäiset voilla voideltuna – muuta ei tarvita!"

"Kun palaa matkalta kotiin ja on syönyt koko viikon vaaleaa vehnäleipää, kunnon ruispala levitteellä, juustolla ja kurkkutai paprikasiivulla maistuu taivaalliselta."

## Persoonallisia vinkkejä

"Jos mieleni tekee makeaa, laitan ruisleivän päälle vadelmahilloa."

"Kun sillipurkki on syöty tyhjäksi ja lientä on vielä jäljellä, pilkon ruisleipää pieniksi paloiksi ja dippaan loppuun silliliemeen."

"Lohirusleipä vuokana uuniin pestolla maustettuna."

"Oudolta saattaa kuulostaa, mutta vetelen ruisleipäviipaleen päälle mielelläni ronskin kerroksen lanttulaatikkoo."

**"Ruisleipä maistuu parhaimmalta, kun rakas vaimoni istuu pöydässä vastapäätä ja hymyilee kutsuvasti."**

"Kinkkurasva ja -liemi ruisleivän kera voittaa kaikki lisukkeet! Jokin ohjeistus on tehnyt kinkun liemestä hylkytavaraa! Väittäisin tässä olevan hyvä kehittämisskohe jopa teolliseen tuotantoon."

"Jos ruokana on perunamuusia, laitan sitä ruisleivän päälle."

"Lakrisal-kiekkoja, Oivariinia tai voita ja ruisleipää. Mahtava makuyhdistelmä."

Kommentit Yhteishyvän kyselystä. Kyselyyn vastasi 1462 asiakasomistajaa tammi-kuussa 2019.



**O**lla enemmän kuin luomu. Se on maanviljelijä **Juuso Joonan** tavoite. ”Ruoantuotantoa pitäisi reivata voimakkaasti ekologisempaan ja eettisempään suuntaan. Perusluomulla emme pitkään pärjää vientikilpailussa.”

Joonan mielestä Suomessa pitäisi pystyä takamaan vieläkin paremmin sekä ruoan puhtaus että sen korkea ravintoarvo.

”Samalla on huolehdittava ympäristön monimuotoisuudesta, maaperän hiilivaraston kasvattamisesta ja eläinten hyvinvoinnista. Joku voi kritisoida näkemystäni utopistiseksi, mutta muuta keinoa ei ole, jos haluamme säilyttää maapallon elinkelpoisena.”

Joona on syntynyt ja kasvanut Joutsenossa Tyynelän tilalla, jonka isäntänä hän nykyään harjoittaa ekologista maanviljelyä ja metsänhoitoa. 120 hehtaarin peltoala tuottaa viljoja sekä öljy- ja palkokasveja elintarviketeollisuudelle ja siementuotantoon. Suoraan tilalta myydään myös muutamaan maalaispuotiin herneitä, papuja ja rypsiöljyä.

Viljelyn ohella merkittävä osa Joonan työtä ovat viljelykokeet ja tutkimusten teko. Niistä saatua tietoa hän jakaa muillekin viljelijöille koulutuksissa ja pelonpiennartapahtumissa.

”Kunnioitan luontoa ja haluan korjata ekosysteemejä, jotka ovat heikentyneet ymmärtämättömyydesämme. Jos ihmiset olisivat edes jollain tapaa tietoisia ruoan tuotannosta, ruokahävikki ja energiankulutus vähenisi ja ilmastonmuutosta olisi helpompi torjua”, Joona uskoo.

**UUSIEN RATKAISUJEN** löytäminen kiinnosti Joonaa jo yliopistossa ja kiinnostaa edelleen.

”Luonnon tarkkailu on lapsista hauskaa, mutta niin se on aikuisestakin. Tarkkailu auttaa ymmärtämään biologiaa, ekosysteemejä ja asiayhteyksiä.”

Viisivuotias tytär kulkee usein Joonan mukana tarkkailemassa luonnon prosesseja. Joona ei erottelekaan työtä ja vapaa-aikaa.

”Minulle tämä työ on enemmän kuin työtä, se on elämäntapa.”

Joonan mukaan koko ruokajärjestelmä kaipaavaa systeemistä muutosta. Kemiallisiin tuotantopanoksiin nojaavasta viljelystä pitäisi siirtyä kierrättävään ja hiiltä sitovaan monipuoliseen viljelyyn. Siihen tarjoaisi hyvän mahdollisuuden valmisteilla oleva EU:n yhteisen maatalouspolitiikan uudistus.

”Maatalouden tuotantorakenne tulisi saada tasapainoisemmaksi niin, etteivät tuotantomuodot olisi niin keskittyneet ja eriytyneet maantieteellisesti. Se takaisi ravinteiden ja hiilen tehokkaan kierron. Paikallisuus voisi läpäistä koko ruokajärjestelmän. Suomella tulisi olla rohkeutta edelläkävijänä.” ■

**Maanviljelijä Juuso Joona kertoo, että ekologinen maanviljely on parantanut tilan kannattavuutta. Maan kasvukunto on korjaantunut ja multavuus noussut.**

**JUUSO JOONA**

Maanviljelijä, Tyynelän tila

## Askel eteenpäin luomusta



# MUISTA SUOSITUT MARABOU-TÄYTEMUNAT!



Mmm...Marabou



# Elanto mereltä

Perämeren ammattikalastajat ovat työssään luonnon armoilla. Iiläinen valokuvaaja Antti J. Leinonen on seurannut kalastajia kaikkina vuodenaikoina kohta viiden vuoden ajan. Hän on oppinut tuntemaan monia uhanalaisen ammattikunnan miehiä.

teksti **LEILA MEHTO** kuvat **ANTTI J. LEINONEN**







#### TALVIVERKOILLA

69-vuotias, Simoniemellä asuva Kari Mattila on toiminut sivutoimisena ammattikalastajana noin 40 vuotta. Kesällä Mattila pyytää rysällä muikkua ja talvella kalastaa verkoilla. Tässä jään alta on noussut haukia ja mateita. Mattila on kalastaja ainakin kolmannessa polvessa, mutta arvelee, että oma poika ei jatka samassa ammatissa. →





## ANTTI J. LEINONEN

● Antti J. Leinonen (s. 1976) on toiminut video- ja valokuvaajana vuodesta 2002. Hän on valmistunut medianomiksi Kemi-Tornion ammattikorkeakoulusta.

● Leinosen kalastajakuvia on esillä Last Man Fishing -valokuvanäyttelyssä lissä Taidekeskus KulttuuriKauppilassa ensi kesänä. Helmi-maaliskuun vaihteessa Leinonen esitteli projekti-aan Lofoottien kansainvälisillä valokuvafestivaaleilla Norjassa. Kuvista on tulossa myös kirja.



## TUURALLA JÄÄN ALLE

**Veikko Laurukainen lyö Siikajoen Karinkannan kylän edustalla tuuralla jäähän reikää, jotta pääsee kokemaan talviverkot. Talvikalastuskausi alkaa joulukuussa ja loppuu huhtikuussa. Merijää voi olla jopa metrin paksuista.**

## PARASTA ON VAPAAUS

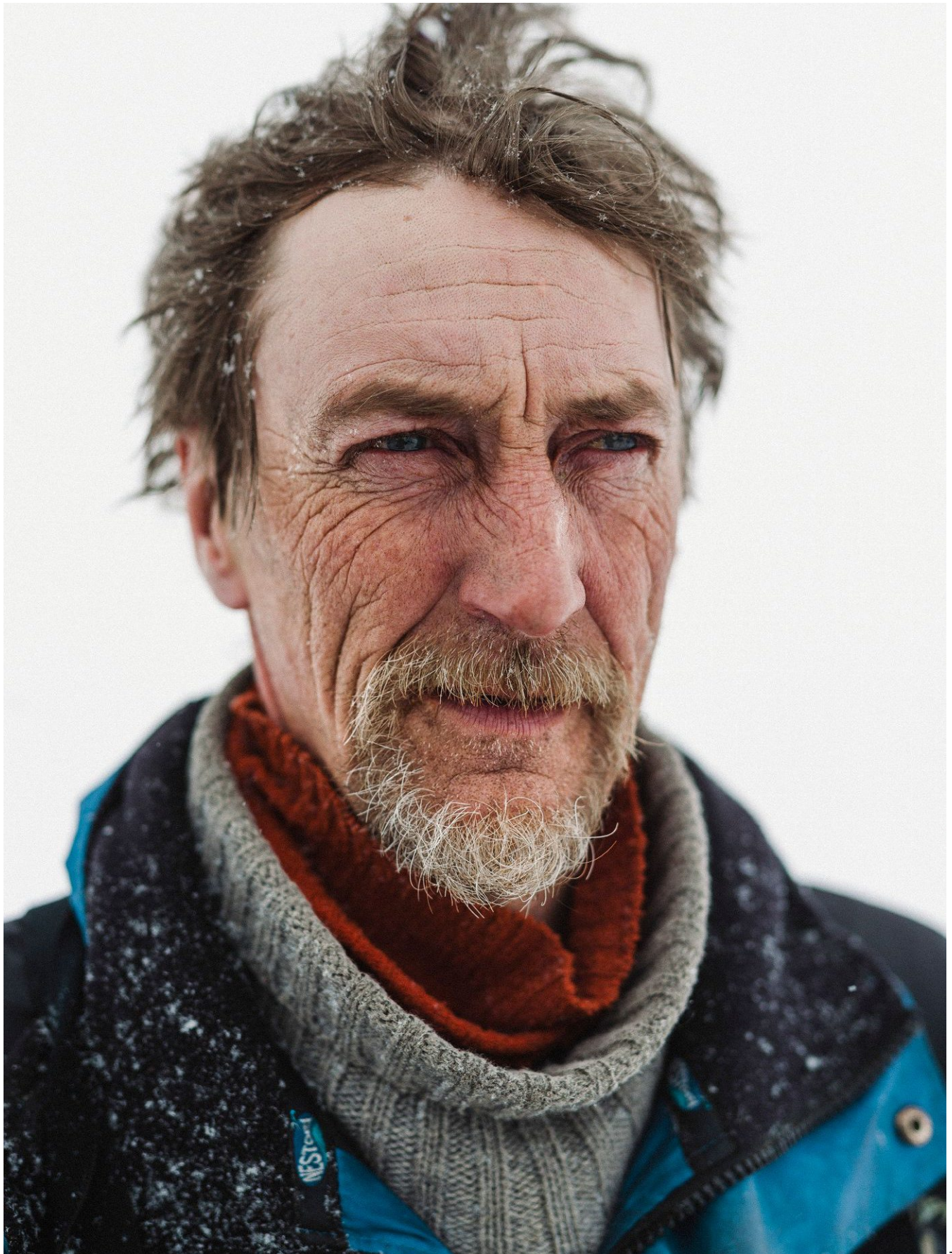
**"Parasta kalastamisessa on määrätynlainen vapaus. Aina ei ole pakko lähteä", sanoo 57-vuotias Heikki Eskola Siikajoelta. Hän on kalastanut koko aikuisikänsä ja toiminut päätoimisena ammattikalastajana kymmenisen vuotta. Sitä ennen tuloja tuli myös lypsykarjasta. Eskola kalastaa ahventa, haukea ja siikaa.**



## SAALIINA MAIVAA

**Mauno Posti on veneen perässä istuvan Timo Matinlassin kalakaverina. Miehet ovat olleet kokemassa pohjarysää ja saaliiksi on tullut Perämeren muikkua eli maivaa. Kalastajan työhön kuuluu varsinaisen kalastuksen lisäksi paljon huoltotöitä, esimerkiksi pyydysten ja veneiden korjaamista. Työssä tarvitaan usein välineitä, joita kaupasta ei saa. Silloin kalastajat tekevät omia innovaatioitaan.**









## KALLANKARIEN KALASTAJA

Kalastaja Esa Pirkola on kuvattu kotipihallaan Kalajoen Rahjassa. Hän on juuri tullut mereltä. Pirkola kalastaa Kallankareilla, missä on Ruotsin vallan ajalta periytyvä itsehallinto. Sen mukaan Maakallan ja Ulkokallan saarilla ylintä päättävävaltaa käyttää kalastajien muodostama karikokous.

## RYSÄAITAA KERÄÄMÄSSÄ

Lauri Halonen kerää veneeseen rysäaitaa Oulun Rajahaudan edustalla. Aita on meressä kesäkuusta heinä-elokuulle. Kesän jälkeen se on täynnä leväkasvustoja ja painaa satoja kiloja. Aidan tehtävä on ohjata kalat rysään. Rysäkalastuksen lisäksi Halonen vetää troolia ja talvisin nuottaa.



## OHTAKARIN YKSIÄINEN

Yksinäinen kalastaja on kuvattu Ohtakarilla Lohtajalla. Ammattikalastajien määrä on laskenut Perämerellä kolmanneksen 2000-luvun aikana. Täysin kalastuksesta tulonsa saa vain kymmenenkunta miestä. Kalastajien keski-ikä Perämerellä on 60 vuotta. Suomessa syödystä kalasta vain 2,5 prosenttia on merialueilta kalastettua luonnonkalaa.







"Mikä minä olen muita  
neuvomaan? Näkemykset  
muuttuvat. Itsekin  
opin uutta koko ajan",  
Eila Roine sanoo.







Katso video Eila  
Roineen ajatuksista  
osoitteessa  
yhteishyvä.fi

# Eila Roine

86-vuotias näyttelijä tietää, että nuoruuden  
kiinnostus maailmaa kohtaan säilyy vanhanakin.

teksti KAISA VIITANEN kuva KAAPO KAMU

”**OLIN 60 VUOTTA** teatterin lavalla. Tunnen vieläkin syyllisyyttä siitä, että teimme mieheni **Vilin** kanssa niin hirveästi töitä. Kaikki illat menivät teatterissa ja lapsista huolehti kodinhoitaja. Välillä siirsin televisio-ohjelmien harjoitukset meidän olohuoneeseemme vain siksi, että lapset edes joskus näkivät minut. Onneksi kukaan ei joutunut huonoon seuraan. Se on loppujen lopuksi niin pienestä kiinni, ettei elämä ala mennä vinoon.

Jäin virallisesti eläkkeelle jo reilut parikymmentä vuotta sitten, mutta jatkoin töitä näyttämöillä entiseen malliin. Etukäteen pelkäsin, että töistä luopumisesta tulee kamalat vieroitusoireet, mutta nyt olen ollut kaksi vuotta kotona eikä mitään oireita ilmaantunut. Olen tyytyväisenä siirtynyt yleisön puolelle. Käyn katsomassa melkein kaikki Tampereen teattereiden näytelmät, ja analysoin niitä huolella. Viihdyn myös telkkarin ja Netflixin ääressä ja seuraan politiikkaa. Toivon hartaasti, että suoma-

laista tasa-arvoa ei mentäisi murtamaan.

Olen huomannut, että jos on nuorena kiinnostunut maailmasta, se kyllä säilyy. Jos on tottunut tuijottamaan omaa napaa, vanhanakaan eivät muut asiat juuri kiinnosta.

**MINÄ EN OLE** koskaan osannut antaa muille ihmisille neuvoja eikä niitä minulta ole kukaan kysynyt. Mitä nyt au pairiksi lähtevää lastenlasta koettin evästää ilmeisen hatarilla telkkarisarjaan perustuvilla käsityksilläni.

Perheen takia elämäni ei ole yksinäistä. Lastenlasten mielestä en ole ollenkaan vanha. Huvittaa, kun kolmevuotias ihmettelee, miksei mummi muka voi istua lattialle hänen kanssaan leikkimään. Hän kyllä tarjoutui nostamaan minut ylös.

Minä olen Köntys Köntynen ja kävelen ontuen. Alimmat selkänikamani lysähtivät eläkkeelle jäämisen aikoihin. Ei siinä auttanut kuin hyväksyä, että vauhtia pitää hidastaa. Lihaksista voin silti pitää huolta. Olen vuosikaudet käynyt kahdesti viikossa vesijumpassa. Se tekee tosi hyvää ja sen jälkeen on mukava mennä kaverin kanssa lounaalle.

En olisi aiemmin uskonut, mutta totta se on, että vanhana ihminen tekee päivässä vain yhden asian. Jos kalenterissa on hammaslääkäri, muuta ei sille päivälle kannata sopia. Ero entiseen on melkoinen.”

*”Vanhana ihminen  
tekee päivässä vain  
yhden asian.”*



teksti KIRSI HEMANUS kuvitus JULIA TAVAST

# Köyhyys syö lasten hyvinvointia

Pienituloisissa lapsiperheissä rahat eivät tahdo riittää edes pakollisiin menoihin. Lapsille pahinta ovat köyhyyden sosiaaliset seuraukset.



**M**illaista on arki köyhässä lapsiperheessä? Se on rahan laskemista joka päivä, tyhjenevä jääkaappi, kaiken ylimääräisen karsimista menoista. Eikä sitä voi peitellä lapsiltakaan.

Näin kertoo kahdeksan vuotta työttömänä ollut **Teija**, 61. Hän muistaa tukisummat ulkoa sentin tarkkuudella. Kotonaa asuu vielä 18-vuotias kuopus, esikoinen on jo omillaan.

”Kuopus on tiennyt jo kauan tilanteestamme, vaikka jatkuva rahasta puhuminen on ihan kauheaa”, Teija kertoo.

Päivittäinen pärjääminen vaatii tarkkuutta. Ruokaa ei heitetä koskaan roskiin, kuivahtanut leipä tuoreutuu pakka-  
sessa. Jos sähkölaskun eräpäivä osuu keskelle kuukautta, ei se välttämättä tule hoidetuksi toimeentulotuesta ajallaan.

Silloin se pitää maksaa itse, ettei tule myöhästymiskuluja.

Kela-taksin omavastuu 25 euroa pitää myös löytyä ensin omasta kukkarosta, kuten kävi hiljattain, kun Teija kotiutui sairaalasta leikkauksesta.

Mihinkään ylimääräiseen ei ole varaa.

”En käy missään, mutta yritän löytää tekemistä ja sisältöä päivääni. Kävelen paljon. Kampaajalle en ole päässyt kahdeksaan vuoteen. Lapselleni olen takonut päähän, että koulussa pitää syödä”, Teija kertoo.

Joskus Teijalla on ollut vain euro rahaa kaksi päivää ennen toimeentulotuen maksatusta.

”Sillä saa yhden maitoliträn. Pakka-  
sessa meillä on kuitenkin aina hätävaraa.”

”Eihän tällainen ole hyväksi ihmiselle,

vaan se latistaa ja lannistaa. Lapseni on joutunut näkemään, että äiti taistelee koko ajan. Se luo ahdistusta kotiin. Leipää en ole vielä jonottanut, se on sitten viimeinen asia”, sanoo Teija.

**KATRI, 54, KERTO**o ymmärtäneensä vasta jälkikäteen, millaiset arvet köyhyys jätti koko perheeseen. Kun hän oli kotonaa kahden pienen lapsen kanssa, rahoja laskettiin ihan kaikessa. Lasten isä on kuvataiteilija, jolla ei ollut palkkatuloja. Katrin töihin meno ei olisi parantanut tilannetta, koska lastentarhanopettajan palkka on niin pieni. Sitten syntyi kolmas lapsi.

Kaksi lapsista on ollut masentuneita, samoin Katri itse. Lapsista luovin, josta olisi voinut tulla kuvataiteilija, lähti lopulta opiskelemaan taloustieteitä. Hän oli niin kyllästynyt rahattomuuteen.

Katri kertoo, että perheellä oli ruokaa, mutta se ei ollut kovin laadukasta. Kalapuikot olivat ykkösateria. Elämä kape-  
ni myös sosiaalisesti, koska vieraiden kutsuminen tai kyläily ei tullut kyseeseen. Ei ollut rahaa tarjoiluihin tai viemisiin.

”Yksi lapsista olisi halunnut soittaa jotakin instrumenttia, mutta en voinut tarjota hänelle sellaista harrastusta.”

Katrille itselleen rahattomuus oli vaikeinta oman naiseuden kannalta.

”Itselleni en voinut ostaa ikinä mitään. Käytin sentinmittaisia kajaleja, koska ei ollut rahaa meikkeihin. Silmälasit maksoi sossu, mutta ne olivat kamalan rumat.”

Kun Katri palasi töihin päiväkotiin, perheen tulot eivät silti nousseet, koska monet tuet lakkasivat. Kumpikin van-

hemmista oli korkeasti koulutettu ja teki hurjasti töitä, mutta perhe oli edelleen totaalisen rahaton.

”Perustulo olisi viisas ratkaisu. Silloin ihminen hyötyisi edes vähän siitä, että yrittää”, Katri sanoo.

**SUOMESSA NOIN 120 000 LASTA** elää köyhässä perheessä, ja köyhien perheiden määrä on kasvussa. Heikoimmassa asemassa ovat yksinhuoltajataloudet ja monilapsiset perheet.

Lapselle köyhyydellä on erityisesti sosiaalisia seurauksia, sanoo Pelastakaa Lapset -yhdistyksen Eväitä elämälle -koordinaattori **Aino Sarkia**. Siihen, pystyykö hän harrastamaan ja siihen, miten vähävaraisuus vaikuttaa kaveriesuhteisiin.

Niukoissa oloissa eläviä kiusataan enemmän, kävi ilmi yhdistyksen toteuttamassa Lapsen ääni -kyselyssä.

Köyhyys koetaan vahvana ulkopuolelle jäämisen tunteena. Osallisuuden kokemus syntyy tavallisista asioista; siitä, voiko tehdä samaa kuin muutkin ja miten viettää vapaa-aikaa. Perusarkeen liittyvä sosiaalinen tekeminen on tärkeää. Juuri nämä menot karsitaan vähävaraisessa perheessä ensimmäisenä.

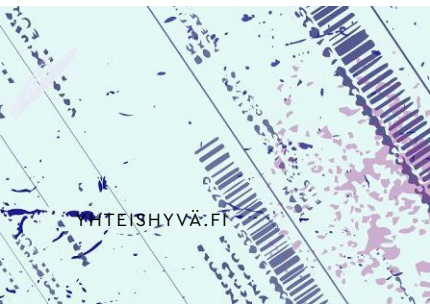
”Synttäräkutsuille tai luokkaretkille osallistuminen voi olla kiinni viidestä eurosta.”

Joukkoon kuulumiseen liittyy nykyään voimakkaasti se, onko lapsella oikeanlaisia vaatteita ja tavaroita.

**HÄPEÄ JA NEGATIIVISET** tunteet itseän ja perheeseen liittyen syövät lapsen itsetuntoa.

”Itsetuntoa tarvitaan, kun nuori miettii millaisia tulevaisuuden mahdollisuuksia hänellä on ja mihin hän uskoo pystyvän. Köyhydestä voi seurata näköalattomuutta”, sanoo Aino Sarkia.

*Lapselleni  
olen takonut  
päähän, että  
koulussa  
pitää syödä.*





Myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton johtavan asiantuntijan **Esa Iivosen** mukaan köyhyys lyhentää aikaperspektiiviä.

”Silloin aletaan miettiä vain, miten selvittää tästä päivästä, viikosta tai kuukaudesta. Ajatukset eivät ulotu pidemmälle. Haavoittuvuus perheessä kasvaa, ja pienempikin vastoinikäminen tuntuu isolta”, Iivonen sanoo.

Iivosen mukaan köyhyyden aiheuttama sosiaalinen kuormittuminen siirtyy jopa vauvaikäiseen.

”On tutkittu, että vanhempien oma stressi vaikuttaa aivan pienen lapsen aivojen kehitykseen”, hän sanoo.

Lapsi aistii kodin ilmapiiriä. Taloudellinen niukkuus voi heijastua esimerkiksi parisuhteen ongelmiin, vanhempien huoleen lapsista, masennukseen ja ahdistukseen. Aino Sarkian mukaan myös vanhemman kyky hakea apua on usein heikompi, kun ongelmia on paljon ja voimavarat koetuksella.

”Lasten tehtävä ei koskaan pitäisi olla ratkaista perheen ongelmia. Moni heistä kuitenkin kantaa huolta perheen tilanteesta ja kokee jopa syyllisyyttä siitä, että hänestä aiheutuu kuluja vanhemmille. Se on raskas taakka lapselle”, sanoo Sarkia.

Lasten omat selviytymiskeinot vaihtelevat. Joku syö koulussa enemmän kuin jaksaisi, ettei illalla tarvitse. Toinen käy kaupassa iltamyöhällä ostamassa alelaputettuja tuotteita.

**SYYT KÖYHYEDEN TAUSTALLA** ovat monenlaisia, yleisimpinä ehkä työttömyys tai sairastuminen.

”Nykyisin myös työelämän muutokset kuten pätkätyöt aiheuttavat sitä, että perhe putoaa välillä köyhyyteen. Lapsiperheiden etuuksia on myös leikattu. Poliittisissa päätöksissä pitäisi aina varmistaa etukäteen, miten niiden seuraukset osuvat pienituloisiin lapsiperheisiin. Usein kaikkein heikoimmassa asemassa olevat kärsivät eniten”, Sarkia sanoo.

On nähtävissä, että köyhyys siirtyy sukupolvelta toiselle. Yli viisi vuotta toimeentulotukea saaneiden vanhem-

#### YHTEINEN HUOLI

- S-ryhmä kantaa huolta suomalaisten lapsiperheiden vähävaraisuudesta. Viime joulun alla tukea lapsiperheille ohjattiin Hyvä joulumieli -keräyksellä sekä Hope-yhdistyksen ja Pelastusarmeijan kautta.
- S-ryhmä tekee yhteistyötä Linnanmäen Huvipuiston kanssa ja tukee sitä kautta Lasten Päivän Säätiötä, joka kerää varoja lastensuojeluun.
- Alueosuuskaupat tukevat vähävaraisia perheitä yhteistyökumppaneidensa kanssa eri puolilla Suomea.
- Halpuuttaminen on S-ryhmän panostus ruoan hinnan alentamiseen. Rahat halpuuttamiseen kaupparyhmä ottaa omista katteistaan tekemällä asioita tehokkaammin ja fiksummin.



pien lapsista 70 prosenttia saa toimeentulotukea, kävi ilmi THL:n tutkimuksesta, jossa seurattiin kaikkia vuonna 1987 syntyneitä aikuisiksi asti.

Keskeinen keino kierteen katkaisemisessa on koulutus. Se, ettei nuoren koulunkäynti katkeaisi peruskoulun jälkeen.

Teijan molemmat pojat ovat aina menestyneet koulussa hyvin. Nuorempi poika on saanut tukea lukion oppimateriaaleihin Pelastakaa Lapset -yhdistyksen Eväitä elämälle -hankkeesta. Muuten vähävaraisen äidin poika ei voisikaan opiskella ylioppilastutkintoa.

Hiljattain äiti vietti unettomia öitä joutuessaan taistelemaan Kelan kanssa siitä, joutuuko poika täysi-ikäiseksi tullessaan ottamaan opintolainaa. Kotona asuvalle 18 täyttäneelle toisen asteen opiskelijalle ei aiemman käytännön mukaan myönnetty toimeentulotukea.

Pitkän taistelun voitti Teija; lainaa ei ole pakko ottaa. Nyt poikakin saa toimeentulotukea, ja lukio-opinnot ovat hyvällä mallilla.

Teijan mielestä toimeentuloa koskevis-  
sa palveluissa pitäisi olla parempi neuvonta.

”Itse osaan jo kokemuksella hoitaa asiani, mutta on taatusti tuhansia, jotka eivät pärjää tukiviidakossa. Eivät yksinkertaisesti tiedä, mitä tehdä”, hän sanoo. ■



# Tefal<sup>®</sup>

## ingenio<sup>®</sup>

## IRROTIMME KAHVAT paistinpannuistamme

Nyt ne vievät jopa 50 % vähemmän tilaa  
ja voit käyttää niitä monipuolisemmin.



4-osainen paistoastiasetti: 26 cm paistinpannu, 22 cm syvä paistinpannu, 18 cm keittokasari, patentoitu irtokahva.



LIEDELLE



TARJOILUUN



UUNIIN



SÄILYTYKSEEN



UP TO  
**50%**  
SPACE-SAVING

TÄYSIN  
TURVALLINEN



KESTÄÄ  
SUURTAKIN PAINOA



10 Kg

**100%**  
TURVALLISELLA  
KAHVALLA  
10 VUODEN  
TAKUU





# Kevättä pöydässä

Pääsiäisateria valmistuu perinteisistä herkuista uudella otteella. Karitsanpaisti pujotetaan vartaisiin, pasha valmistuu pikaisesti ja rahkapiirakassa pohja yllättää muruina päällä.


reseptit **SANNA KEKÄLÄINEN** kuvat **REETTA PASANEN**

Kypsennä karitsavar-  
taat meheviksi grillissä  
tai uunissa ja tarjoa  
rieskan, kurkku-jogur-  
tin, salaatin ja grillattu-  
jen kasvisten kera.  
Reseptit s. 46.









Perunasalaatti saa väriä ja vitamiineja vihreistä kasviksista ja ruokaisuutta kotijuustosta. Maukas salaatti viimeistellään löysäksi keitetyillä kananmunilla. Reseptit sivulla 46.

#### "MEILLÄ PÄÄSIÄISESTÄ

alkaa kevät, ajankohdasta riippumatta. Pajunoksat, puput, valkoiset helmililjat, suklaamunat ja rahkapiirakka ovat pääsiäisen juttuja. Ennen meillä oli rairuoho, nykyään kasvatetaan aina jotain syötävää vihreää esimerkiksi sinapinsiemenistä."

#### "MUNIEN MAALAUS,

rairuohon kasvatus, pajunkissat ja vitsat, suklaamunien etsintä, pääsiäispupuilu, rahkaruoat ja mämmi! Pääsiäinen on melkein kovempi juhla kuin joulu. Keskiyön messu pitäisi vielä kokea."

#### "PÄÄSIÄISLAUANTAINA

jokainen perheenjäsen laittaa nukkumaan mennessään pipon tai hatun sängyn alle. Aamulla kana oli muninut sinne erilaisia pääsiäismunia.

Äitihän ne sinne järjesti – mutta milloin?"

Kursivoidut tekstit ovat Yhteishyvän lukijoiden Facebookissa jakamia rakkaita pääsiäismuistoja.





**"LASTEN ENSIMMÄISET**  
kerrat virpojina ovat jääneet  
mieleen, ihan vauvoina  
heidät on puettu suloisiin pie-  
niin noita-asuihin ja virvottu  
esimerkiksi mummolassa."

**"PÄÄSIÄISENÄ PÄÄSIN**  
aina mummolaan virpomaan, ja  
olin ainut virpoja tuolla paikka-  
kunnalla. Saalis oli sen mukainen.  
Kun kotipuolessa jaettiin markko-  
ja ja yksittäisiä karkkeja, minä  
sain kymppejä ja kokonaisia  
karkkipusseja."

**"PARHAITA MUISTOJA**  
ovat mökillä porukalla  
vietetyt päivät, johon sisältyi  
hiihtoa, laskettelua, moottorikelk-  
kailua, avantosaunomista, nau-  
rua, jutustelua, pyydettyjä pu-  
heenvuoroja, hyvää ruokaa ja  
makeita leivonnaisia."



Tarjoa karitsavartaat tortillojen tapaan  
ohrarieskan päältä. Reseptit sivulla 46.

Mustapilkkuiset ja -raitaiset  
munat voi koristella helposti  
tussilla.







Tee rahkapiirakka uudella tavalla: ripottele pohjan ainekset kypsän piiraan päälle rapeana, makeana muruna. Reseptit sivulla 46.

**"ÄIDIN RAHKAPIIRAKKAA**  
*odotti aina koko vuoden!"*

**"50 VUOTTA SITTEN**  
*äiti teki aina ihe mämmin.  
Karkkipapereita kerättiin  
talteen pitemmän aikaa, ja niillä  
koristeltiin virpomavihat."*



Pikapasha valmistuu lakkarahkasta alle vartissa. Pääsiäisen suosikkijälkkärin raikas pari on sitruksinen hedelmäsalaatti. Reseptit sivulla 46.





## Karitsavartaat ja kurkkujogurtti

6 ANNOSTA | MUNATON |

noin 1,2 kg karitsanpaistia (maustettu)

MAUSTEÖLJY

3 valkosipulinkynttä

1 ruukku lehtipersiljaa

1 dl oliiviöljyä

1 rkl sitruunamehua

1 tl rouhittua mustapippuria

riipaus suolaa

KURKKU-JOGURTTIKASTIKE

1 valkosipulinkynttä

1 kurkku

½ ruukkua ruohosipulia

1 prk (300 g) turkkilaista

jogurttia

1 tl juoksevaa hunajaa

½ tl suolaa

½ tl rouhittua mustapippuria

LISÄKSI

1 ps (8 kpl) pieniä

ohrarieskoja

1 kerä salaattia

grillattuja kasviksia (esim.

kesäkurpitsaa ja paprikaa)

6 varrastikkua

► Kuori ja hienonna mausteöljyn ja kastikkeen valkosipulit. Valmista kastike. Kuori ja halkaise kurkku. Poista siemenet lusikalla ja viipaloi kurkku. Hienonna ruohosipuli. Sekoita kurkut, ruohosipuli ja ¼ valkosipulista jogurttiin. Mausta hunajalla, suolalla ja pippurilla. Laita jääkaappiin maustumaan.

► Leikkaa liha 3 cm:n kuutioiksi ja jaa varrastikkuihin. Paista vartaita 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia tai grillissä noin 8 minuuttia välillä käännettyä. Laita vartaat tarjoiluastiaan ja peitä foliolla.

► Tee mausteöljy. Hienonna persilja. Lämmitä öljy varovasti kattilassa. Lisää hienonnetut valkosipulit, persilja ja mausteet. Kaada lämmin mausteöljy vartaiden päälle.

► Tarjoa vartaat rieskojen, kurkkujogurtin, grillattujen kasvien ja salaatin kanssa.



## Pikapasha ja minttu-hedelmäsalaatti

6 ANNOSTA

| GLUTEENITON | MUNATON |

1 prk (2 dl) kuohukermaa

2 prk (à 200 g) lakkarahkaa

3 rkl sokeria

1 tl vaniljasokeria

1 rkl sitruunamehua

3 rkl mantelirouhetta

3 rkl rusinoita

MINTTU-HEDELMÄSALAATTI

2 appelsiinia

2 mandariinia

1 tlk (227/140 g) ananas-

paloja mehussa

½ ruukkua minttua

2 tl juoksevaa hunajaa

► Valmista hedelmäsalaatti.

Kuori sitrukset terävällä veitsellä niin, että myös hedelmälohkoja suojaava kalvo irtaana. Leikkaa hedelmäliha kalvottomiksi lohkoiksi. Yhdistä hedelmät kulhossa. Hienonna minttu. Sekoita se ja hunaja hedelmien joukkoon.

► Vaahdota kerma. Kääntele rahka, sokerit ja sitruunamehu vaahtoon. Lusikoi rahka tarjoilukulhoihin. Ripottele mantelit ja rusinat päälle. Tarjoa hedelmäsalaatin kanssa.

## Pohjaton lime-rahkapiirakka

12 PALAA

| GLUTEENITON |

LIME-RAHKATÄYTE

2 prk (à 250 g) maitorahkaa

1 prk (2 dl) kuohukermaa

4 kananmunaa

1 dl sokeria

2 tl vaniljasokeria

3 rkl limemehua

KAURA-PÄHKINÄMURU

2 dl kaurahiutaleita (gluteenittomia)

1 dl pätkinärrouhetta

1 dl fariinisokeria

½ tl kanelia

50 g margariinia tai voita

(huoneenlämpöistä)

LISÄKSI

1 rs (100 g) ananaskirsikoita

► Sääda uuni 175 asteeseen. Sekoita kaikki täytteen ainekset kulhossa. Kaada seos leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan (noin 24 x 30 cm).

► Paista uunin alimmalla tasolla noin 40 minuuttia tai kunnes täyte on keskeltä juuri ja juuri hyytynyt. Jos pinta tummuu, peitä paistos foliolla. Anna piiraan jäähtyä huoneenlämpöiseksi ja siirrä jääkaappiin pari tunniksi.

► Valmista kaura-pähkinä-muru. Sekoita kuivat ainekset. Lisää pehmeä rasva ja nypi murumaiseksi. Levitä seos uunipellille. Paista 200 asteessa noin 7 minuuttia. Anna jäähtyä.

► Leikkaa piirakka paloiksi ja ripottele muruseosta päälle. Tarjoa ananaskirsikoiden kanssa. ■

## Kotijuusto-perunasalaatti

6 ANNOSTA

| KASVIS | GLUTEENITON |

800 g perunoita (kiinteä lajike)

6 kananmunaa

250 g vihreää tankoparsaa

1 ps (200 g) pakasteherneitä

1 pkt (250 g) kotijuustoa

1 tl suolaa

riipaus rouhittua mustapippuria

SIPULIKASTIKE

1 sipuli

1 valkosipulinkynttä

¾ dl oliiviöljyä

2 kevätsipulin vartta

½ ruukkua ruohosipulia

1 rkl sinappia (gluteenitonta)

1 tl juoksevaa hunajaa

► Pese tai kuori perunat. Keitä ne suolalla maustetus-

sa vedessä kypsiksi. Keitä kananmunia 4–5 minuuttia. Jäähdytä kylmässä vedessä. Huuhtelee parsat, napsauta tyvi pois ja kuori puolivälistä alaspäin. Keitä parsoja pak-suudesta riippuen 3–8 minuuttia. Sulata herneet.

► Tee kastike. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota niitä öljyssä noin minuutti koko ajan sekoitellen. Siirrä pannu pois liedeltä. Hienonna kevätsipulit ja ruohosipuli. Lisää ne, sinappi ja hunaja kastikkeeseen.

► Puolita tai viipaloi lämpimät perunat. Sekoita kastike joukkoon. Mausta suolalla ja pippurilla. Kuutioi juusto. Kääntele se ja kasvikset salaattiin. Lisää kuoritut ja puolitetut munat päälle.





Voita  
GoGreenin  
CHILLBEAN  
-papatuoli  
rentoon chillailuun!  
Lue lisää: [GOGREEN.FI](http://GOGREEN.FI)



# VIHREÄMPÄÄN ARKEEN PAPU-FETA-PINAATTIPURILAINEN

MUISTA OSTAA!

Luomu

KATSO KOKO RESEPTI [GOGREEN.FI](http://GOGREEN.FI)



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.



# HERKULLISEN VÄRIKÄS TERVEHDYS CLIPPERILTÄ

ADUKI



Herkulliset Clipper teet ovat ammattilaisten sekoittamia ja sopivat hetkeen kuin hetkeen. Kokeile!

[Clipper-teas.com](http://Clipper-teas.com)

**CLIPPER®**  
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®



# Valkosipulin ystävät

Peruna on valkosipulin luottokumppani. Eksoottinen kookos ja pehmeä hunaja yllättävät valkosipulin parina.

teksti ANU BRASK kuva NINNA LINDSTRÖM

makuparit



Uunissa paahtaminen kesyttää voimakkaan valkosipulin. Kokonaisina paahtutut valkosipulit: yhteishyvä.fi



**HUNAJA** ja valkosipuli ovat yhdessä oikea terveystommi. Makea hunaja myös pehmentää valkosipulin voimakasta makua. Mausta uunissa paahtetut valkosipulit hunajalla tai tee nopeat naposteluleivät hieromalla paahtettuja leipäviipaleita valkosipulinkynnellä, murena päälle voo-  
henjuustoa ja valuta pinnalle hunajaa.



**KOOKOS** on valkosipulin eksoottinen kaveri. Lorauta kookosmaitoa tai -kermaa valkosipulin maustamaan kastikkeeseen, keittoon tai pataan. Sekoita raikas salaatti grilliruokien lisukkeeksi kookoshiutaleista, vesimeloni- ja kurkkukuutioista, murskatusta valkosipulista ja limemehusta. Viimeistele makealla chilikastikkeella.



**PERUNA** on valkosipulin klassikkopari. Yhdistä peruna ja valkosipuli perinteisesti kerman kanssa uunivuoassa, pujota hasselbackan-perunan väleihin valkosipuliviipaleita tai leikkaa uuniperunaan kolo ja upota muutama valkosipulinkynsi timjamin kanssa perunan sisään.




Basilika on yksi suomalaisten suosikkiryteistä. Yrttien suosio saattaa vaihdella nopeastikin, esimerkiksi jokin hitti-resepti voi yllättäen lisätä tietyn yrtin kysyntää.

# *Vihreää, enemmän vihreää*

Kasvuyritys DeliVerde aloitti rohkeasti yrteillä jo silloin, kun termillä tarkoitettiin vain ruohosipulia, persiljaa ja tilliä.

teksti **TERHI KANGAS** kuvat **VESA TYNI**





Perheyrytyksessä on nyt kaksi polvea. "Mummoja" eli jättimäisiä lehtisalaatteja esittelevät Liisa, Eero, Hannu ja Maija Lindroth.



**P**arikymmentä vuotta sitten Suomessa elettiin aikaa, jolloin yrteillä tarkoitettiin lähinnä ruohosipulia, persiljaa ja tilliä. Lindrothien puutarhan kasvihuoneissa Turussa keskityttiin tuolloin vihanneksiin ja salaatteihin. Yrtteihin panostaminen jo ajalla ennen tuoreyrttibuumia oli osittain sattumaa.

”Lähdin eräänä päivänä ostamaan naapuri-puutarhurilta orvokkeja. Palasin kotiin tuhannen yrttipistokkaan kanssa. Aikaansa edellä ollut naapuri oli ostanut ne Hollannista, muttei tiennyt mihin olisi niitä myynyt”, muistelee puutarhayrittäjä **Liisa Lindroth**.

Lindrothit päättivät kokeilla, mitä erikoisista pistokkaista kasvaisi. Niistä kasvoi muun muassa erilaisia minttuja, oreganoa, salviaa ja rosmariinia. Kauppapuutarhan toiminnasta tuolloin vielä yksin vastannut **Hannu Lindroth** oli kokeilusta innoissaan: näitähän voisi myydä kuluttajille nippuina torilla.

Vaan tietäähän sen, miten nippuun leikattu tuoreyrtti käyttäytyy. Yrtit nuupahtivat myyntikojulla nopeasti. Asiakkaat olivat yrteistä kuitenkin innoissaan, joten Lindrothin kasvihuoneissa alkoi pian ruukkuviljelykokeilu.

Tänään perheyrittäjien pitkälle automatisoidussa kasvihuoneessa kasvaa elinkaarensa eri vaiheissa puoli miljoonaa tuoreyrttiä ja salaattia, joita myydään eri puolilla Suomea. Asiakkaat arvostavat nykyisin DeliVerdenä tunnetun yrityksen tuotteiden laatua: ne ovat kookkaita, maukkaita ja säilyvät hyvin.

DeliVerden valikoimista basilikalla on kesto-suosikin asema, mutta myös esimerkiksi minttu ja rosmariini ovat asiakkaiden suosiossa. Korianteri ja superfoodiksikin nimetty vesikrassi ovat Liisa Lindrothin mukaan tämän hetken huippunousijoita.

### Koulutyttö perusti myyntikojun torille

Liisa Lindroth sai tuntumaa puutarhayrittäjän uraan ensimmäisen kerran jo vuonna 1974. Silloin 12-vuotias Liisa rakensi pienen myyntipöydän Turun torille. Kauppapuutarhurivanhempien vi-

*”Kun kuulin, että Hannu oli pikkupojasta asti haaveillut puutarhurin ammatista, olin jo korviani myöten rakastunut.”*

### DELIVERDE PUUTARHAT

- Hannu Lindroth perusti Lindrothin Puutarhan vuonna 1996. Deliverde Puutarhat Oy perustettiin vuonna 2017.
- Viljelypinta-alaa kasvihuoneissa kaksi hehtaaria ja avomaalla kolme hehtaaria. Turun Maariassa kasvaa reilut 10 erilaista salaattilajiketta ja 30 tuoreyrttiä.
- Työntekijöitä talviaikaan noin 30, kesällä lisäksi kymmenkunta kausityöntekijää.

hannekset oli siihen asti myyty vain tukkureille, mutta tarmokas tytär päätti aloittaa yrityksessä uuden aikakauden: suoramyyntin kuluttajille.

”Tarkoituksena oli ansaita omia taskurahoja, eikä yrittäjävanhemmillani tietenkään ollut mitään sitä vastaan”, Liisa Lindroth muistelee.

Liisa ei kuitenkaan vielä tuolloin itse haaveillut puutarhayrittäjyydestä, vaan oikeastaan päinvastoin. Hän vannoi, että puutarhuria – tai puutarhurin vaimoa – hänestä ei tulisi ikinä.

Lukiossa Liisa tutustui Hannuun. Tuleva rouva oli toiveikas. Rakkaus saisi roihuta, sillä Hannu Lindroth ei ollut puutarhurusukua.

”Kun sitten Hannun äidiltä kuulin, että Hannu oli pikkupojasta asti haaveillut puutarhurin ammatista, oli jo myöhäistä. Olin korviani myöten rakastunut”, Liisa Lindroth kertoo nauraen.

### It-opit mukaan puutarhalle

Hannu Lindroth aloitti ruusupuutarhurina vuonna 1985. Liisan tie vei toiseen suuntaan. Lukion jälkeen nuori nainen oli äitinsä kehotuksesta lähtenyt Åbo Akademiin opiskelemaan tietotekniikkaa ja ruotsin kieltä. It-maailma vei mukanaan 20 vuodeksi.

Korkokenkien kopse on vaihtunut kumisaappaiden lompseeseen. Liisa astelee varmaan askelin perheyrittäjien modernissa kasvihuoneessa ja esittelee ylpeänä viime vuonna valmistunutta laajennusosaa. Hän vastaa nyt Deliverde Puutarhat -yrityksen myynnistä ja markkinoinnista perheyhtiön osakkaana.

”Vuonna 2008 olin pitkällä sairauslomalla, ja minulla oli kerrankin aikaa miettiä mitä haluan tulevalta. Tajusin, että it-maailma oli antanut minulle jo kaiken. En enää tuntenut intohimoa työhöni. Irtisanouduin ja päätin lähteä täysillä mukaan perheyrittäjien.”







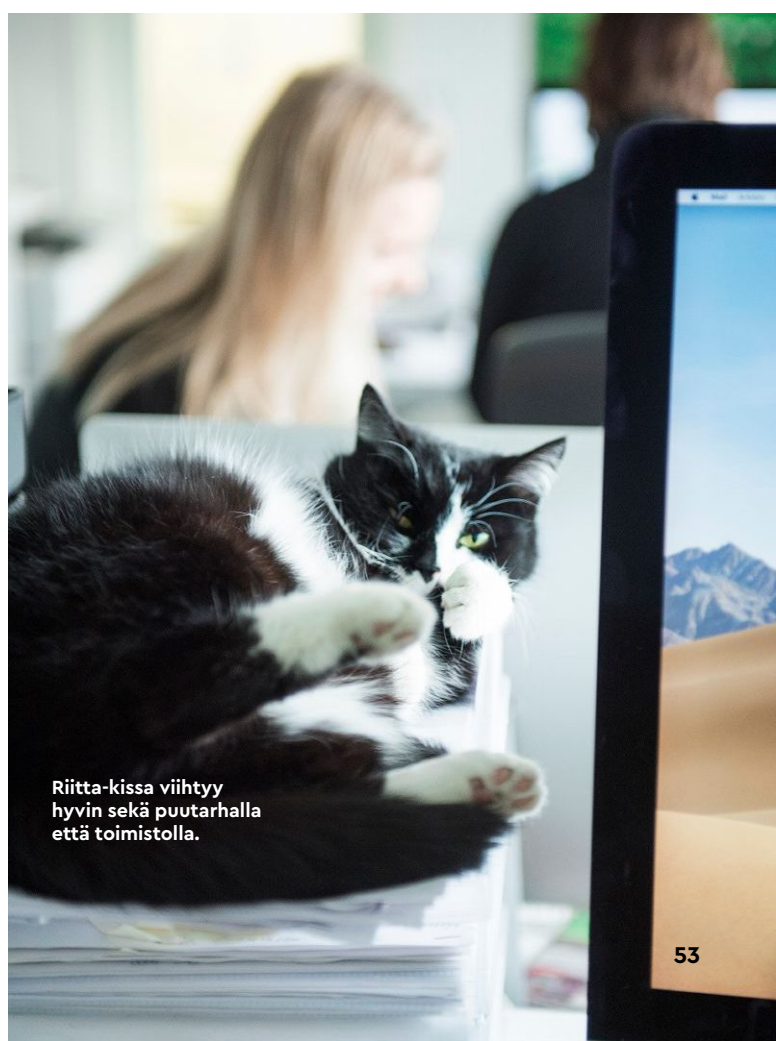
Puutarhalla kasvaa reilut 10 erilaista salaattilajiketta ja 30 tuoreyrttiä.



DeliVerden puutarhalla käytettävä vesi kierrätetään, ja kasvatuksessa hyödynnetään mahdollisimman paljon luonnonvaloa.



Uudelleen-suljettavasta salaattipussista on tullut kiitosta kuluttajilta. Yevhenii Kulyk pakkaamassa.



Riitta-kissa viihtyy hyvin sekä puutarhalla että toimistolla.





Päätös oli yrityksen kannalta merkityksellinen, sillä Hannun työpanos ei yksin olisi riittänyt kasvu-suunnitelmia toteuttamaan.

Liisa kokee, että vuosikymmenet toisenlaisessa bisnesympäristössä ovat oleellinen osa yrityksen tarinaa. Ilman it-alalta saatuja oppeja ja kokemuksia DeliVerde ei olisi kehittynyt yritykseksi, joka se tänään on.

”It-ala kasvatti minusta rohkean myyjän, joka laittaa itsensä täysillä peliin. Minulle on kehittynyt luonteva kyky verkostoitua. Myös aikataulujen ja lupauksen pitävyys korostui jo it-maailman projekteissa, mutta on tuoretuotteiden kanssa oikeastaan vieläkin tärkeämpää.”

### Kokeilujen kautta kasvuun

Lindrothin puutarhalla oli pitkään 300 kasvihuone-neliötä ja puolen hehtaarin viljelyala avomaalla. Nyt vastaavat tuotannon kasvusta kertovat luvut ovat kaksi hehtaaria ja kolme hehtaaria. Volyymien kasvu on ollut kasvuhaluiseksi yritykselle välttämättömyys. Lindrothit ovat kuitenkin halunneet kasvattaa yritystään vain yhdellä tapaa: laadusta tinkimättä. Oli siis löydettävä sellaista viljelyteknologiaa, joka varmistaa, että lopputuote on aina ensiluokkaista.

## *Jos jokin juttu ei toimi, on kokeiltava seuraavaa.*

Kriteerit täyttävään teknologiaan ja viime vuonna valmistuneeseen laajennukseen investoitiin lähes neljä miljoonaa euroa. Se tarkoittaa, että esimerkiksi ”mummoja” voidaan tulevaisuudessa kasvattaa entistä enemmän. ”Mummo” on Lindrothien antama lempinimi jättimäiselle lehtisalaatille, joka kasvaa kasvihuoneen riveissä kauniina kuin kukkakimppu.

Yksi mahdollistaja yrityksen vahvalle kasvulle on toisen sukupolven mukaantulo yritykseen. Lindrothien 30-vuotias esikoispoika **Eero** on vaimonsa **Maijan** kanssa mukana operatiivisessa toiminnassa.

Epäonnistuneitakin kokeiluja on matkan varrelle mahtunut.

”Yrittäjyys on kuin vesi, joka etsii jatkuvasti koloja, joista soljuu. Jos jokin juttu ei toimi, on kokeiltava seuraavaa. Meikin olemme testiviljelleet jos jonkinlaista, kuten karhunlaukkaa ja lakritsiyrttiä, joille ei ainakaan silloin löytynyt markkinoita.”

### Rosmariini hurmasi asiakkaat

Merkittävä läpimurto tapahtui 2000-luvun alussa, kun Turun Osuuskauppa otti Lindrothien rosmariinin kausituotteena myyntiin Myllyn Prismaan. Kun kausimyynti päättyi, suosio alkoi kasvaa hurjaa vauhtia. DeliVerden salaatteja ja yrttejä tuli myyntiin S-ryhmän kaappoihin eri puolille Suomea huhtikuussa 2018.

Samoihin aikoihin viriteltiin myös uuden pakkauskoneen hankintaa. Hannu, Liisa, Eero ja Maija vaikuttuivat yhdessä näkemästään alan messuilla Saksassa. Aivan mutkatonta ei Suomen moderneimman pakkauskoneen hankintakaan ollut. Valmistajan teknisten ongelmien vuoksi toimitus viivästyi kolmella kuukaudella ja ruotsalaisen pussivalmistajan kanssa yhteistyö tuntui pitkään loputtomalta ”diskuteeraukselta”.

”Nyt sinnikkyys palkitsee. Uudelleensuljettavasta salaattipussistamme tulee valtavasti positiivista palautetta kuluttajilta. Pussi hengittää aiempaa paremmin, mikä lisää tuotteen säilyvyyttä.”

Uuteen pussiin liittyy pieni arjenmakuinen tarina, joka naurattaa Liisa Lindrothia. Hän on aina hyväntahtoisesti hihitellyt anopille, joka pesee minigrip-pussit ja käyttää ne uudelleen. Nyt DeliVerden oma pussi on niin laadukas, että sille voi tehdä saman tempun – ja siihen asiakkaita myös kannustetaan. On pakko tunnustaa anoppi arjen neroksi. ■





# YLLÄTÄ MAKEALLA SUOLAISIELLA!

## TUCKY ROAD

Valmistusaika 30 minuuttia + jäähditys 1h.

½ pkt	TUC-keksijä (100 g)	2 dl	minivahto-
225 g	voita		karkkeja (50 g)
2 dl	ruokosokeria	1 dl	kuorellisia
½ dl	siirappia		manteleita
1 tl	sormisuolahiutaleita	70 g	pistaasipähkinöitä,
200 g	Marabou		kuorittuina
	Maitosuklaata		

### Valmistusohjeet:

Vuoraa korkeareunainen leivinpelti (n. 30 x 20 cm) leivinpaperilla. Levitä TUC-keksit tasaiseksi kerrokseksi pellin pohjalle. Leikkaa suklaa terävällä veitsellä karkeiksi muruiksi. Leikkaa pistaaseja ja manteleita hieman pienemmiksi.

Sulata voi ja sokeri paksupohjaisessa kasarissa sileäksi seokseksi. Sekoita koko ajan. Nosta lämpötilaa. Anna karamellin porista hiljaa, kunnes se on paksua ja maitokahvin väristä. Sekoita välillä. Testaa, onko karamelliseos valmis: tiputa teelusikallinen seosta jääkylmään veteen. Valmis karamelli on kovaa ja rapsakkaa.

Kaada kuuma karamellimassa TUC-keksien päälle. Lisää heti perään suklaarouhe ja lopuksi vahtokarkit ja pähkinät. Jäähdytä huoneenlämmössä jähmeäksi.



**Varaa TUC-keksit  
herkutteluun ja kevään juhliin.**

**Marabou**

Katso lisää reseptejä osoitteesta: [www.keksihylly.fi](http://www.keksihylly.fi)

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.



**UUTUUS**



**ENEMMÄN  
ON ENEMMÄN.**

Yleisön pyynnöstä uudessa Grandiosa Extra -pizzassa on enemmän täytettä ja enemmän makua. Maukas pohja on ohut ja rapea, kiviuunissa paistettu. Hyvää ruokahalua!

**GRANDIOSA®**

**AINA VOI OLLA PIZZAPERJANTAI.**





## VÄLIPALALLA ON VÄLIÄ

*Pysy pirteänä ja väistele kevätväsymystä syömällä tasaisesti pitkin päivää. Välipalat ovat nyt pop, ja niissä on runsaasti valinnanvaraa. Ja hei, kevään satokausi vihertää jo!*

SANNA AUTIO

## Maltillisesti makeaa



### 1 HYVÄÄ AIVOILLE

Fazerin Pure Dark -sarjan Crunchy Hazelnut -tumma suklaa tekee hyvää aivoille: se sisältää kuituja, flavonoideja, magnesiumia ja kaliumia.



### 2 VÄHEMMÄN SOKERIA

Cloettan Hyvää Makumaasta -pussissa kolmannes sokerista on korvattu makeuttavilla kuiduilla, jotka antavat makeisille pehmeän rakenteen.



### 3 PIENEEN SUKLAANÄLKÄÄN

Paula Go! on Dr. Oetkerin täysmaidosta valmistettu suklaa-vaniljavanukas. Pieni korkillinen välipalapussi kulkee kätevästi mukana.



Kuva Ninna Lindström

Terveellinen ateria syntyy kotimaisista kaurakeksinnöistä ja satokausikasviksista.

## Arkiruokaa kaurasta

Valmista helppo, vegaaninen arkiruoka uusista kauravalmisteista. Keitä tomaattinen kauraseos pakkauksen ohjeen mukaan. Jaa kaurapala kahtia ja grilla tai paista molemmin puolin pannulla öljytilkassa pinta ruskeaksi. Tarjoa keitettyjen varsikukkakaalien kanssa.

Helsingin Myllyn tomaatin makuihin Myllärin kaura-ateria sopii riisin tapaan lisäkkeeksi ja pataruokiin.

Fazerin Yosa Kaurapalaa voi käyttää juuston, tofun tai minkä tahansa proteiinituotteen tavoin ruoanvalmistuksessa. Kokeile myös höylätä juuston tapaan leivän päälle.



Myllärin kaura-ateria on valmistettu kotimaisesta, runsaskuituisesta kaurasta.

Fazerin Yosa Kaurapala sisältää hernelproteiiniä. Maku- vaihtoehdot ovat maustamaton ja yrtit.

Varsikukkakaalissa on kauniin ulkonäön ja lempeän maun lisäksi runsaasti vitamiineja.



Valion kasviperaisiin Oddygood-proteiinivälipaloihin on lisätty maltillisesti sokeria. Makuina marjainen Berry ja hedelmäinen Tropical.



Juustoportin Hyvin-sarjan makeuttamattomassa mangorahkassa on tuplasti enemmän hedelmää.



Uuniomenan makuinen Risi-frutti on omenakuutioilla ja kanelisella omenaseoseella maustettu vaniljamakuinen riisivanukas.



Arla & More -skyrin sisältävät kuivattua omenaa, kauraa ja 15 % marjaa tai hedelmää. Makuina aprikoosi ja mustikka.

## Pyöräytä välipalarulettia

Säännöllinen energiatankkaus pitää veren sokeripitoisuuden tasaisena.



Valion laktoosittomia Profeel-proteiinivanukkaita saa suklaan ja kermakaramellin makuksena.



Ehrmannin vegaaniset ja gluteenittomat kookosmaitoon tehdyt proteiinivanukkaat sisältävät herneproteiinia. Makuina suklaapähkinä ja karamellipähkinä.

## PARASTA JUURI NYT



### SATOKAUDEN KUNKKU

Huuhtelee parsat, napauta tyvi pois ja kuori puolivälistä alaspäin. Levitä uunipellille, sipaise öljyä ja ripauta suola. Paista 200-asteisessä uunissa 10 minuuttia.

### RAIKAS LIME

Mausta salaattit, marinadit ja aasialaiset ruoat limemehulla. Grillaa limenpuolikkaita yhdessä kalan tai kanan kanssa ja purista lopuksi limemehua tirisevien grilliruokien päälle.

### HENTO BROCCOLINI

Kiehauta parsakaalin solakat sukulaiset vähässä vedessä muutama minuutti. Nauti parsan tapaan tai grillatun lihan tai kanan kaverina.



### PIRTEÄ PASSION

Ruttuinen passionhedelmä on sitä maukkaampi, mitä lommoisempi kuori on. Halkaise hedelmä ja kaavi sisus jogurtin päälle.

## Kokkaa Kotimaista

### Pinaattikeitto muikuilla

**MITÄ?** Kotimaista-sarjan tuotteet pinaattikeitto, friteeratut muikut, varrasleipäpalat, täyteläiset sulatejuustoviipaleet ja tilli.

#### KÄYTÄ NÄIN:

1. Sulata ja kuumenna keitto hiljalleen kattilassa kannen alla välillä sekoittaen. Annostele lautaselle.
2. Nosta päälle keko friteerattuja muikkuja ja saksi pinnalle tilliä.
3. Nauti sulatejuustoviipaleilla päällystettyjen varrasleipäpalojen kanssa.

Kotimaista on S-ryhmän oma merkki. Tuotteet täyttävät Hyvää Suomesta- ja Sirkalehti-merkkien kotimaisuusvaatimukset.



Kuvat Nimna Lindström ja iStockphoto





# UUSI HERKULLINEN TUOTEPERHE

PROTEIINI • VEGAANINEN • SOKEROIMATON





# Ruokaa vain tarpeeseen

Jos haluamme pienentää syömisen ilmastovaikutuksia, siihen tarvitaan kulutustottumusten laajempaa muutosta ja ruoan tuotantotapojen kehittämistä, sanoo ympäristön ja ruoan suhdetta tutkinut Merja Saarinen.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **RIINA PEUHU**

**S**yyllisyys omista ruokavalinnoista kalvaa monia. Ilmastoahdistus painaa ruokaostoksilla. Mitä voi enää syödä, jos ei halua kuormittaa ympäristöä. Onko väärin syödä lihaa? Pitääkö juusto jättää ostamatta?

Vastaus löytyy kokonaisuuksien ymmärtämisestä ja siitä ponnistavista teoista, sanoo Luonnonvarakeskuksen tutkija **Merja Saarinen**.

”Keskustelu ruoan ilmastovaikutuksista on välillä melko kiivasta. Liiallinen tunnepitoisuus saattaa jopa haitata ratkaisujen löytymistä. Asioita ei kannata tarkastella hillittömän syyllisyyden kautta”, Saarinen sanoo.

Merja Saarinen on toiminut ympäristönsuojelun parissa 30 vuotta, joista erityisesti ruokaan liittyen noin 20. Hän esitti viime vuoden lopulla väitöstutkimuksessaan, että ruoan ympäristövaikutusten arvioinnissa otettaisiin huomioon myös ruoan ravintoainesisältö ja sen kytkös ravitsemustarpeisiin.

Kuluttajalle valintojen tekeminen olisi helpompaa, jos tietoa olisi tarjolla yhtä aikaa sekä ruoan terveellisyydestä että ympäristövaikutuksista.

Tällä hetkellä tuollaista tietoa ei ole saatavilla. Näitä asioita ei ole Saarisen mukaan tutkittu tarpeeksi.

”Terveellinen syöminen tarkoittaa kuitenkin yleensä ympäristön kannalta järkevää syömistä.”

Saarinen muistuttaa, että myös ruoan jalostamisella on osuutta sen ympäristövaikutuksiin, ei pelkästään raaka-aineella. Perusteellinenkin muutos suomalaisten syömistavoissa pienentäisi parhaimmillaan koko kulutuksemme ilmastovaikutusta vain noin kymmenen prosenttia.

**1 Ympäristö tykkää, kun syöt vain tarpeeseen.**

”Ilmastonmuutoksen voi ottaa parhaiten huomioon syömällä tarpeen mukaisesti. Se tarkoittaa ravitsevaa ruokaa sekä turhan ja terveydelle haitallisen syömisen välttämistä. Tarve toki vaihtelee ihmisen ja elämänvaiheen mukaan, eikä terveellisyyskään tarkoita kaikille aina samaa.

Välillä minulta kysytään, podenko huonoa omatuntoa syömiseni ympäristövaikutuksista. Nykyään en oikeastaan pode. Toki olen sitä mieltä, että meidän pitää ratkaista ilmasto-ongelma. Mutta meneekö se kaiken muun edelle joka asiassa? Ympäristön kannaltahan paras vaihtoehto olisi, että emme söisi mitään. Ruoan tärkein funktio on kuitenkin ravitsemus.

Syön periaatteessa kaikkea, mutta yhä enemmän kasvipohjaista ruokaa. Broilera olen pyrkinyt välttämään sen jälkeen, →

*”Ravintoasioita ei kannata tarkastella hillittömän syyllisyyden kautta.”*



Merja Saarinen syö monipuolisesti, mutta yhä enemmän kasvipohjaista ruokaa. Hän kasvattaa myös itse vihanneksia.







"Ruoan kohdalla tunteisiini menee nykyään enemmän eläinten kohtelu kuin ympäristöasiat", sanoo Merja Saarinen. Seurana Toffee-koira.

## NÄIN SYÖN

**SALAINEN RUOKA-HEENI ON** suklaa, ilman muuta, vaikka ei se kai salaisuus ole. Syön sekä vaaleaa että tummaa suklaata kutakuinkin viikoittain, joskus jopa päivittäin.

**JÄÄKAAPISSANI ON** AINA aika laaja valikoima peruselintarvikkeita: esimerkiksi porkkanoita, paprikaa, punajuuria, palsternakkaa, vähintään yhtä sorttia kaalia, juustoa, voi-kasvirasvaseosta, munia, jogurttia, kaurajuomaa ja ns. kaurakermaa. Toistaiseksi myös maitoa jälkikasvua varten, mutta sen määrä tuntuu koko ajan vähenvän.

**KASVATAN ITSE** viljelypalstallani vihanneksia. Tavallisten kaalien, juuristen ja sipulien lisäksi myös yrttejä, salaattifenkolia, erilaisia papuja, kurpitsoja ja maa-artisokkaa.

kun nuorimmaiseni kanssa olemme pohtineet eläinsuojeluasioita. Broilerin tuotanto on aika paljon enemmän tehotuotantoa kuin esimerkiksi naudanlihan tuotanto. Nauta on myös hyvin imeytyvän raudan ja sinkin lähde. Jos syön lihaa, se on useimmiten märehitjän lihaa eli nautaa tai lammasta. Kala, erityisesti luonnonkala, on mainio ruoka sekä terveellisyys että ympäristön näkökulmasta, vaikka toki siihenkin liittyy eettisiä kysymyksiä. Käytän jonkin verran maitotuotteita mutta myös kaurapohjaisia, maitoa korvaavia tuotteita."

**2 Vegaaninen ruoka-  
valio saattaisi  
puolittaa syömisen  
ilmastovaikutuksen.**  
"Eläinperäisten tuotteiden kulutuksen vähentäminen olisi hyvä sekä ravitsemuksen että ympäristön kannalta. Erityisesti lihavalmistusten välttäminen sekä suoloisten ja rasvaisten juustojen kohtuullinen käyttö olisi oikea suunta. Samoin kasvisten ja marjojen lisääminen sekä viljojen vaihtaminen kokojuuviljoiksi.

Suomessa syömisen ilmastovaikutuksen on laskettu olevan noin 20–30 prosenttia kaikesta kulutuksesta. Teoreettisesti ajatellen, jos koko kansa ryhtyisi vegaaniksi, se saattaisi ehkä puolittaa syömisen ilmastovaikutuksen. Vaikutus kulutuksen ilmastovaikutukseen olisi siis kymmenisen prosenttia. Toisaalta niin suuri muutos kulutuksessa vaikuttaisi myös maatalouden tuotantosuuntiin ja -tapoihin. Se puolestaan vaikuttaisi

maatalouden ja luonnon vuorovaikutukseen ja sitä kautta ilmastopäästöihin. Esimerkiksi eläintilojen peltujen maaperän hiilivaranto voisi mahdollisesti pienentyä, kun niille ei enää levitetäsi lantaa. Nautatiloilla ei ehkä enää kasvatettaisi nurmea. Lanta ja nurmet ovat nykyisessä maatalouden järjestelmässä tärkeitä hiilen syötteitä maahan. Jos tuota syötettä ei enää olisi, maaperän hiilivaranto todennäköisesti pienenesi. Samalla hiilidioksidipäästöt ilmaan lisääntyisivät."

## 3 Ravitsemus mukaan ilmastovaikutusten arviointiin.

"Ilmastovaikutuksia pohdittaessa puhutaan yleensä ruoan raaka-aineista, jalostamisen vaikutuksista puhutaan vähemmän. Alkutuotannolla onkin suurin vaikutus ympäristöön suuren volyymin tuotteissa. Välillä nämä suhteet saattavat mennä sekaisin.

Esimerkiksi maidon ilmastovaikutuksista alkutuotannon osuus on yli 90 prosenttia, kaurajuoman kohdalla se voi olla alle puolet. Mitä pidemmälle jalostettu tuote, sitä suurempi merkitys tuotantoketjun loppupuolella on. Tällöin tuotantoketjussa tehtävät ratkaisut, kuten energiavalinnat, saavat enemmän painoarvoa. Niinpä uusien kasvipohjaisten tuotteiden ilmastovaikutuksista tarvitaan lisää tutkimusta, jossa huomioidaan tuotteen koko elinkaari.

Kaurapohjaiset tuotteet ovat nykyisin suosittuja maidon korvikkeita. Näiden tuotteiden ilmastovaikutuksista puhutaan ehkä enemmän kuin niiden ravintoainesisällöistä.

Ravitsemuksellisesti kaurapohjaiset tuotteet eivät ole maidonkaltaisia tuotteita. Kaurapohjaisten tuotteiden rasvahappokoostumus on yleisesti ottaen parempi kuin maitotuotteiden, lukuun ottamatta rasvattomia maitotuotteita. Esimerkiksi kaurajuomassa on keskimäärin lehmänmaitoa enemmän hiilihydraatteja, kuitua, sakkaroosia, rautaa, karotenoideja ja E-vitamiinia. Kaurajuoma on kuitenkin pääsääntöisesti lehmänmaitoa köyhempää proteiinin ja muiden kuin edellä mainittujen suojaravinteiden suhteen. Olisikin hyvä, jos myös ravitsemus otettaisiin huomioon ruokatuotteiden ympäristövaikutusten arvioinnissa." ■



# FINN CRISP NÄKKILEIPÄ JA HAPANKORPPU.

100 % TÄYSJYVÄRUKIISTA LEIVOTUT,  
MAKUA MONIIN ERI TILANTEISIIN.



PUNAJUURI,  
CHIANSIEMENET  
& INKIVÄÄRI.



MAAILMAN  
MYYDYN  
HAPANKORPPU.



KATSO TARJOILUVINKIT FINNCRISP.FI

VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITTÄIN.





MITEN TEILLÄ  
MAKSETAAN  
*viikko-  
rahaa?*







Lapsille voi opettaa järkevää rahan-  
käyttöä keskustelemalla. Mila, Stella ja  
Anette kertovat, miten he ovat oppineet  
hoitamaan omaa talouttaan.

teksti SIRKKU SAARIAHO kuvat VEERA KORHONEN ja PIA INBERG

MILA HALMINEN, 8, KANKAANPÄÄ

## "Tiedän, mitä säästäminen on"

**"MINÄ EN SAA** viikkorahaa, mutta saan kerran kuukaudessa palkkaa kotitöistä. Tyhjennän usein tiskikoneen, pyyhin pölyjä, haen puita ulkoa, laitan pyykkejä kuivumaan ja autan ruoanlaitossa. Meillä on sellainen lista, johon työt merkitään. Joskus olen ahkerampi, ja saan enemmän palkkaa. Aina en tee yhtä paljon.

Mila Halmisella on kaksi säästöpossua, joista toinen on jo täynnä. Äiti Inka-Maria Halminen kertoo, että tänä keväänä Milalle ja hänen siskolleen avataan pankkiin omat käyttötilit.

Saamme siskon kanssa myös palautuspulloista tulevat rahat, kun käymme kaupoilla perheen kanssa. Ja mummu antaa meille joskus taskurahaa.

Minä tiedän, mitä säästäminen on. Se on sitä, ettei käytetä kaikkia rahoja.

Kun saan palkan äidiltä, laitan osan rahoista rahapussiin ja osan säästöpossuun. Minulla on kaksi säästöpossua, tai toinen on valkoinen hylje. Toinen säästöpossu on jo ihan täynnä, sinne ei mahdu yhtään enempää rahaa. Vien possut pankkiin, kun ne ovat molemmat täynnä.

Rahapussissa olevia rahoja saan käyttää miten haluan. En osta usein itse karkkia, mutta voin ostaa itselleni vaikka paidan tai jotain sellaista. Viimeksi ostin popsocketin eli älypuhelimeni

pidikkeen, koska olin pitkään halunnut sellaisen.

Isosisko on parempi säästäjä kuin minä. Oikeastaan minäkin haluaisin olla yhtä tarkka kuin hän on.

Minä säästän koiraan."

### Äiti, Inka-Maria Halminen kommentoi:

"Maksamme Milalle kotitöistä. Summat vaihtelevat muutamasta eurosta kymppiin. Ajattelemme, että se on kannustin ja hän oppii, että rahan eteen on tehtävä töitä. Maksamme myös Milan isosiskolle kotitöistä, hän on 11-vuotias.

Mila osaa laittaa rahaa säästöön, siitä on hänen kanssaan puhuttu. Hän tietää, ettei kaikkia rahoja tarvitse käyttää. Rahapussin pohjalle pitää jäädä jotakin.

Nuuka Mila ei silti ole. Jos hänelle tulee pakottava tarve saada jotakin, hän osaa käyttää omaa rahaa. Kaupasta tulevat vaihtorahat hän yleensä laittaa säästöpossuun. Minusta Mila onkin saanut hyvin kerättyä rahaa.

Kun viemme tänä keväänä Milan possut pankkiin, avaamme molemmille tytöille omat käyttötilit.

Koira-asiasta en ole ihan varma, vaikka tyttöjen koirakuume on jatkuvasti korkealla."





STELLA NORDLUND, 12, HELSINKI

## "Kolme euroa menee hyvän- tekeväisyyteen"

**"SAAN SATA EUROA** kuukausirahaa. Melkein puolet siitä menee bussikorttiin, että pääsen tanssiharjoituksiin Espooseen. Käyn Footlight Leppävaarassa tanssitunneilla monta kertaa viikossa: balettia, steppiä, show-tanssia, vähän kaikkea. Tanssikoulu maksaa 700 euroa lukukaudessa, isä ja äiti maksavat sen.

Meillä on kotona sääntö, että kuukausirahasta pitää laittaa osa hyväntekeväisyyteen, kymmenen prosenttia säästöön ja loput saa omaan käyttöön. Hyvänteke-

*"Minulla on  
mobiilinetti, jonka  
maksan itse  
joka kuukausi."*

Stella Nordlund hankkii rahaa myymällä itse tehtyjä rusetteja ystävilleen. Äiti Nina Nordlund on luvannut auttaa tarvittaessa.



väisyyteen minulta menee kolme euroa. En aluksi tykännyt siitä, mutta onhan se tärkeää, koska kaikilla ei ole asiat yhtä hyvin. Päättämme siskojen kanssa yhdessä, mihin lahjoitamme keräämämme rahat.

Vuosi sitten sain pankkikortin. Nyt voin sovelluksesta katsoa, paljonko käyttötilillä on rahaa. Koulussa kavereista vain kahdella tai kolmella on kortti, mutta tanssikavereista melkein kaikilla ikäisilläni on se.

Sata euroa tuntuu isolta summalta, mutta omaan käyttöön minulle jää siitä 20–30 euroa. Minulla on mobiilineti, jonka maksan itse joka kuukausi. Aika paljon rahasta menee välipaloihin.

Sovelluksesta näen myös, paljonko olen säästännyt. Haluaisin yksityistanssitunteja ja oman läppärin. Neuvottelen isän ja äidin kanssa, voinko saada sellaisen, kun täytän 13 vuotta.

Kotona puhutaan aika paljon raha-asioista, välillä se kyllästyttää. Äiti neuvoo aina. Tiedän, että pitää säästää koko ajan, vaikka vähänkin. Kun kertyy säästöjä, voi hankkia jotakin isompaa. Pari vuotta sitten säästin itse rahat iPadiin.

Olen askarrellut itse hiuspampuloiksi, koristeiksi ja heijastimiksi sopivia rusetteja, joita olen myynyt ystävilleni. Voi olla, että käynnistän rusettikaupan uudestaan. Siitä saisin ylimääräistä rahaa tanssitunteihin. ”

#### Stellan äiti, Nina Nordlund kommentoi:

”Stella on aika huoleton rahankäyttäjä. Mutta hän on fiksu tyttö. Kun hänellä on motivaatio, hän säästää ja pääsee tavoitteeseensa. Työnteko kodin ulkopuolella ei vielä kiinnosta häntä.

Kuukausirahaa Stella alkoi saada tämän vuoden alussa. Se toi hänelle lisää vastuuta. Kun mobiilinetin lasku tulee, tilillä pitää olla rahaa. Stellan kuukausiraha voi myös kasvaa esimerkiksi vaatebudjetilla. Jos hän osaa hoitaa sen hyvin, hän voi saada lisää vastuuta. Jos järjestely ei toimi, palataan entiseen.

Nykyään kun tytöt pyytävät jotakin, sanon ”kyllä”, mutta se tarkoittaa, että mietimme yhdessä ratkaisukeskeisesti, miten haluamansa asian voisi saada.

Nyt Stella haluaa lisää tanssitunteja. Jos hän keksii keinon, miten niitä voi saada, mekin autamme. Mutta itse pitää myös nähdä vaivaa. Olen luvannut auttaa Stellaa rusettikaupan uudelleen käynnistämisessä.”



Anette Dunder osti säästöillään uudet cheerleading-lenkkarit. Äiti Anniina Dunder pitää tyttärtään vastuullisena rahankäyttäjänä.

ANETTE DUNDER, 16, RAUMA

## "Olen ollut jo kahtena kesänä kesätöissä"

**"VIIME SYKSYSTÄ ASTI** olen ollut ohjaajana Rauman Uimaseuralla. Ohjaan 4–6-vuotiaiden vesiliikuntaa. Minulla on neljä ryhmää joka viikko. Saan työstä palkkaa, joka riittää hyvin menoihini, ja siitä jää ylikin. Lisäksi saan vanhemmilta 20 euroa kuukausirahaa.

Nyt kun saan säännöllisesti palkkaa, olen ajatellut, että voisin laittaa tietyn osuuden säästöön, muualle kuin säästö-

tililleni. En vielä ole päättänyt minne, mutta mietin sitä äidin kanssa.

Minulla on ollut pankkikortti kymmenvuotiaasta asti. Olin ensimmäinen luokallani, jolla oli oma kortti. Olen kuulemma pyytänyt sitä itse. Kortti on ehdottomasti kivempi kuin käteinen. Vuoden alussa sain myös omat verkkopankkitunnukset.

Nyt minulla ei ole suuria säästötavoitteita. Viimeksi säästin itselleni

uuden puhelimen, se oli aika kallis. Ja vähän aikaa sitten tilasin uudet cheerleading-lenkkarit, jotka maksoivat yli sata euroa. Harrastan kilpacheerleadingia Rauman Cheerleadingseurassa 3–4 kertaa viikossa.

Äiti sanoo minua säästäväiseksi. Minulla on vieläkin rippilahjaksi saatuja rahoja kotona kirjekuorissa. Tykkään saada lahjaksi rahaa. Se on parempi vaihtoehto kuin tavarat, jota en tarvitse. Minä kerään tiettyä astiasarjaa, sitä olen usein saanut lahjaksi.

Olen ollut jo kahtena kesänä kesätöissä, Amarillossa tiskaamassa. Raumalta ei ole helppoa saada kesätöitä,



# Muurahaisia?



## Sisällä

### Myrr Muurahaisrasia

- Tehokas
- Hygieeninen
- Tuhoaa koko pesän!

## Ulkona

### Myrr Kasteluaine

- Tehokas
- Pitkävaikutteinen
- Kätevä  
Easy Dose  
-annostelupullo!



www.muurahaiset.fi

**Myrr®**  
muurahaisille

mutta minulla on käynyt hyvä tuuri. Viime kesänä olin lisäksi blokkarina Wanhon Rauman Jäätelökaupassa. Ensi kesänkin työpaikasta on jo puhuttu.

Rahankäytön olen oppinut vanhemmiltani sekä sosiaalisesta mediasta. Olen jo vuoden pitänyt kirjaa tuloista ja menoista. Olen huomannut, että kun kirjaa kaiken ylös vihkkoon, ei välttämättä tee ihan kaikkia tyhmiä ostoksia. Järkevä kulutus on minulle tärkeää. Mutta, jos oikeasti tarvitsen jotakin, ostan sen.”

#### Anetten äiti, Anniina Dunder kommentoi:

”Minusta Anette on ikäistään vastuullisempi rahankäyttäjä. Vaikka hänellä on säästöjä, ne eivät näytä polttelevan häntä. Hän on pohtinut, mitä säästöille kannattaisi tehdä. Jonkinlainen rahastotili voisi olla hänelle hyvä, nyt kun hän saa palkkaa säännöllisesti.

Anette on säästäväinen, se näkyy hänen valinnoissaan. Vanhat cheerleading-lenkkarit hän myi ja rahoitti niin uusia tossuja. Lukionsa hän valitsi naapurikunnasta. Koulu on erittäin hyvä, se myös maksaa opiskelijoiden matkat ja osan kirjoista.

Tiedän, ettei minun tarvitse olla Anettesta tulevaisuudessa huolissani. Hän osaa hoitaa asiansa.” ■

## KÄTEVÄMPI KUIN KÄTEINEN

S-Pankissa 7-vuotias voi saada oman pankkikortin. 12-vuotias saa omat verkkopankkitunnukset ja S-mobiili-sovelluksen. 15–17-vuotias saa hallita omia ansioitaan tilillään, eikä vanhemmilla ole ilman käyttöoikeutta lupaa hänen tiliinsä. Tässä kuusi hyvää syytä ottaa lapselle pankkikortti:

- 1 RAHANMENON SEURANTA.** Tilitapahtumista näkee, missä ja kuinka paljon lapsi on käyttänyt korttia.
- 2 TURVALLISUUS.** Kortille voi asettaa sekä maantieteelliset rajat että nosto- ja ostorajoitukset. Rajoitukset voi asettaa myös verkko-ostoilille. Jos kortti katoaa, sen voi heti sulkea.
- 3 KANNUSTAA SÄÄSTÄMÄÄN.** Lapsen oppivat valinnoillaan vaikuttamaan tilillä olevan rahan määrään. Sen sijaan, että saldo vähenisi, lapsi voi miettiä, miten sen saisi kasvamaan.
- 4 KOLIKOT SÄÄSTÖÖN.** Vaihtorahat eivät katoa kortilta omille teilleen.
- 5 SOPIVASTI RAHAA.** Lapselle ei tarvitse antaa turnausmatkalle tai leirille rahaa mukaan ”varmuuden vuoksi”. Jos rahaa tarvitaan, juuri oikean määrän voi siirtää heti lapsen korttitilille.
- 6 VASTUU JA LUOTTAMUS.** Lapselle voi hankkia oman kortin, kun hän ymmärtää tunnusluvun idean. Vanhemmat ovat parhaita arvioimaan, koska lapsi on kypsä saamaan oman kortin.

Asiantuntijana S-Pankin korttien, maksamisen ja päivittäisten pankkipalveluiden asiantuntija, tuoteryhmäpäällikkö Marketta Lundell.





### NÄMÄ ON SAATAVA!

Ray-Banit ovat erityisesti nuorten aikuisten mieleen. Tässä mallissa on tuplaneläsilta, joka tuo lasihin todellista katu-uskottavuutta.

Ray-Ban 3647N, 199 e.



# KEVÄÄN HITILASIT KOKO PERHEELLE

## TÄYDELLISET RANTALASIT

Kesän rantalomalle loistavat aurinkolasit perheen pienille. Kevyet, polarisoivat linssit sopivat erityisen hyvin rantaleikkeihin ja veden äärelle. Polaroid PLD8009, 29 e.

## TULE JO AURINKO...

Aurinkolasit suojaavat silmiä tyylikkäästi haitalliselta UV-säteilyltä, tuulelta ja katupölyltä. Pirteä, punainen malli erottuu joukosta. Love Moschino MOL000/S, 179 e.

Aurinkolasivalikoima on nyt parhaimmillaan. Lasit valitaan oman tyylin mukaan, mutta niillä on myös tärkeä tehtävä – ne suojaavat silmiä haitalliselta UV-säteilyltä.



## SPORTTISELLE LAPSELLE

Isompikaa lapsi ei välttämättä osaa kääntää automaattisesti katsetta pois kirkkaasta auringonvalosta. Tämä vauhdikas pilottimalli jännittävien yksityiskohtien kera suojaa liikkuvan lapsen silmiä. Peilipintainen malli sopii hyvin kirkkaiisinkin olosuhteisiin. Puma PJ0027S, 79 e.

## SUOJAA PIENEN SILMILLE

Pienen lapsen silmät ovat herkempiä UV-säteilylle kuin aikuisten, joten suojaathan ne aina huolellisesti. Tämä ihana, pastellinsävyinen malli pysyy hyvin päässä erikoismuotoillun aisan avulla, ja se sopii 3–5-vuotiaille. Cébé S'Calibur, 39 e.



## 3+1 VINKKIÄ AURINKOLASIOSTOKSILLE:

1. Älä koskaan osta laseja, joissa ei ole UV-suoja.
2. Panosta kestäviin ja hyvin istuviin kehyksiin.
3. Valitse optisesti laadukkaat linssit. Valtaosaan malleista saa myös vahvuudet.
4. Kysy aina apua myyjältä!



## URBAANIT AUTOILULASIT

Kun valitset aurinkolaseja, mieti aina myös käyttötarkoitusta. Käytkö laseja autoillessa, urheillessa vai kenties merellä? Urbaanit, pyöreät aurinkolasit sopivat erinomaisesti autoiluun ruskeiden linssien tarjoaman kontrastin ansiosta. Hugo 0321/S, 129 e.



# JOKO TEILLÄ ON MAISTETTU?

**Maukas. Terveellinen. Helppo.**



**FRIGGS**

Rakastettu supersuosikki  
nyt myös kätevässä  
**5 KPL ANNOSPAKKAUKSESSA.**  
Mahtuu kätevästi reppuun/pulpettiin,  
treenikassiin, käsilaukuun...



**K**okki ja ruokakirjailija **Teresa Välimäen** perheeseen kuuluu 17-vuotias poika **Aku** ja 19-vuotias tytär **Vilma** sekä englanninspringer-spanieli Allu. S-ryhmän Omat ostot -palvelu todistaa sen, että perheessä kulutetaan paljon hedelmiä ja vihanneksia. Perheen ruokalasku on yli 800 euroa kaudessa, siitä kaksi kolmasosaa menee kasviksiin.

#### **Mitä hedelmiä teidän perheessänne syödään eniten?**

Keittiön pöydällä on aina iso kulho, josta voi napata välipalaksi hedelmän. Varsinkin omenoita ja banaaneja syödään meillä aivan tolkuton määrä. Kauppareissulla noin kolme kertaa viikossa ostan aina ison pussillisen omenoita ja ison tertun banaaneja, jossa on vähintään kuusi banaania. Vuodessa kulutamme noin 170 kiloa banaaneja ja 200 kiloa omenoita. 17-vuotias poikani pelaa korista, ja hänellä on pohjaton energian tarve.

#### **Mitä muita vihanneksia kuuluu paljon?**

Myös kirsikkatomaatteja on aina kulhollinen esillä. Ostan niitä vuodessa lähes 300 rasiaa. Ostan noin 4–5 salaattipussia viikossa, eli noin 200 pussia vuodessa. Olen tykästynyt nimenomaan pussitetuihin, valmiiksi revittyihin, rapeisiin salaatteihin. Ne ovat nopeita ja säilyvät hyvin. Paljon kuluu myös sitruksia, meloneita, avokadoja ja kiivejä. Avokadoja meillä syödään monella tavalla. Avokadosta saa ruokaisan brunssin, kun kovertaa kiven jättämää koloa isommaksi, rikkoo siihen kananmunan ja paistaa uunissa 10–15 minuuttia. Täyteläisen herkun kanssa maistuu rapea pekoni.

## **200 KILOA OMENOITA JA 170 KILOA BANAAANEJA**

*Kokki ja ruokakirjailija Teresa Välimäen ruokalaskusta kaksi kolmasosaa menee kasviksiin.*

25–44-vuotiaat naiset ostivat viime vuonna keskimäärin

**16 kg**

banaaneja.\*

Teresa Välimäen mielestä hyvässä salaattissa on aina jotain kypsää, jotain raakaa, jotain täyteläistä ja jotain raikasta.



#### **Teillä syödään siis myös lihaa?**

Kyllä. Minä ja tyttäreni voisimme olla tyytyväisiä myös kasvisruokavalioon, mutta poikani mielestä ruoka ei täytä, ellei siinä ole eläinperäistä proteiinia ja lisukkeena pastaa, riisiä tai perunaa. Hän söisi mieluiten 3–4 lämmintä ateriaa päivässä. Tytär taas ei mielellään syö punaista lihaa, mutta on aina ollut innokas kokeilemaan uusia makuja. Meillä punainen liha on useimmiten jauhelihaa tai karitsaa. Kasvisruokaa tarjoan pari kertaa viikossa.


#### **OMAT OSTOT -PALVELUUN S-KANAVAN KAUTTA**

- Omat ostot on asiakasomistajille suunnattu palvelu, jonka avulla asiakas voi seurata, mitä on ostanut vuoden aikana. Ostotiedoista näkyy muun muassa, montako kiloa hedelmiä on ostanut vuodessa.
- Omat ostot -palvelun löydät kirjautumalla Omalle S-kanavalle osoitteessa [www.s-kanava.fi](http://www.s-kanava.fi).



\*Luku on poimittu asiakasomistajien ostotiedoista.



A man and a woman are seated at a round wooden table in a restaurant. The woman, on the left, has blonde hair and is wearing a black top. The man, on the right, has a beard and is wearing a grey sweater over a white shirt. They are both smiling and holding wine glasses, clinking them together. On the table are a lit candle in a black holder, a pepper mill, a glass of water, and folded napkins. In the background, there is a large stone fireplace with a metal archway. A brass pendant lamp hangs above the table.

Yhden yön miniloma toisessa kaupungissa virkistää arkea. Viimeksi Hanna ja Jussi Syrjälä piipahtivat Seinäjoella ja söivät ravintola Talriikissa.

teksti KAISA HAKO kuva KRISTA LUOMA

# Tuokio ihan vain meille



# KEVÄÄN DORO MATKAPUHELIMET

Hanna ja Jussi Syrjälä hyödyntävät Bonuksia ja ottavat silloin tällöin irtioton lapsiperhearjesta, jotta yhteinen sävel pysyy vireessä.

**”O**N LUKSUSTA, kun pääsee ravintolaan kahdestaan. Siihen kannattaa panostaa”, tuumaavat veteliläiset Hanna ja Jussi Syrjälä, joilla on jo muutaman vuoden ajan ollut tapana ottaa säännöllisesti pikku irtiotto- ja perhearjesta. Pari kertaa vuodessa he jättävät lapset isovanhempien hoiviin ja pyyhkivät autolla yhden yön kaupunkilomalle.

”Tampereelle, Ouluun, Jyväskylään, Vaasaan. Äskettäin olimme Seinäjoella”, kertoo Hanna Syrjälä.

Aina ei ole tilaisuutta yöpymiselle. Silloin Syrjälät lähtevät vähintäänkin syömään kahdestaan esimerkiksi Kokkolaan, joka on lähin kaupunki. Jos S-tilille on kertynyt tarpeeksi Bonuksia, pariskunta haluaa käyttää ne kahdenkeskisillä reissuillaan ravintolassa syömiseen.

”Ihan vain meihin”, Hanna Syrjälä sanoo.

**SYRJÄLÄT OVAT** olleet naimisissa vuodesta 2003. Lapset ovat iältään yhdeksän, neljä ja puolitoista, joten vauhtia riittää.

*”Arjen pyörityksessä ei tule mieleen kysyä, että mitä sinulle kuuluu.”*

”Kyllä näillä kahdestaan vietetyillä hetkillä on todella suuri merkitys. Arjen pyörityksessä ei tule mieleen kysyä toiselta, että mitä sinulle oikein kuuluu. Se jää lasten asioiden jalkoihin. Mutta kun pääsemme kahdestaan jonnekin, yhteinen sävel löytyy taas yllättävän hyvin”, Hanna Syrjälä sanoo.

Ruoan ääressä voi jutella rauhassa kaikesta mahdollisesta. Hanna Syrjälä arvelee, että pariskunnan vahvuus on siinä, että he ovat samanhenkisiä, kiinnostuneita samanlaisista asioista.

”Meillä vain klikkaa. Tykkäämme liikkua luonnossa, marjastaa ja metsästää. Minä pidän lintumetsästyksestä, Jussi on mukana hirviporukassa. Isompi haave meillä olisi päästä joskus kahdestaan vaeltamaan Pohjois-Suomeen”, hän sanoo.

**ERÄHENKISELLE PARILLE** maistuvat ravintolassa erityisesti riista ja suomalaisen lähiruoka, mutta he kokeilevat mielellään kaikenlaisia ravintoloita. Kaupunkivisiiteillä he myös käyvät katsellessa, olisiko paikkakunnalla jotakin hauskaa aikuista tekemistä lapsiperheiden vastapainoksi.

”Juuri kävimme Seinäjoella ihmettelemässä Lakeuden Panimojuhlia.”

Hetket kahdestaan tuntuvat niin tärkeiltä, että Syrjälät yrittävät pitää niistä kiinni jatkossakin.

”Jos vain mummut jaksavat. Se on siitä kiinni!”



**Doro 8035**

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

Väri: metallinsininen. [www.doro.fi](http://www.doro.fi)



**Doro 6031**

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



**Doro 1362**

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





Kokeile Alpron makeuttamattomia tuotteita!

**Ei sokereita.  
Ei makeutusaineita.**



Löydä inspiraatiota ja reseptejä  
[www.alpro.com/fi](http://www.alpro.com/fi)





Joutsenten paluu on monelle  
varma kevään merkki.  
Joutsenia voi nähdä pohjois-  
sinta Suomea myöten.



# *Lintujen mailla*

Lintuja voi bongata vaikka omalla pihalla, mutta toisinaan kannattaa lähteä uusiin maisemiin. Lintuharrastaja Jyrki Mäkelä esittelee omat suosikkipaikkansa.

teksti **NINA RIIHIMAA** kuvat **JYRKI MÄKELÄ**





## Kuusamon Valtavaara

**MISSÄ?** Rukan keskusauiolta on Valtavaaralle vain parin kilometrin matka. Monille vaeltajille tuttu Karhunkierroksen polku kulkee Valtavaaran kautta. Huippu on Kuusamon korkein kohta, 492 metriä. Sieltä avautuu kirkkaalla säällä näkymä kymmenien kilometrien päähän: etelässä näkyy Etelä-Kuusamon metsäerämaata, lännessä Posion Riisitunturi, pohjoisessa Sallatunturi ja idässä Venäjän tunturit. Kuusamosta kotoisin olevalle Mäkelälle nämä ovat rakkaita maimia. ”Nyt jo aikuiset lapseni kulkivat mukana luontoretkilläni. Kenestäkään heistä ei tullut lintuharrastajaa, mutta minulle riittää, että he ovat edelleen kiinnostuneita luonnosta. Pojanpojastani **Eliaksesta** aion kasvattaa aidon lintuharrastajan ja luonnontuntijan.”

**HUIPPULAJIT?** Kuusamo on Suomen ja Länsi-Euroopan paras paikka nähdä sinipyrstö. Parhaimpina päivinä sinipyrstöä seuraa satakunta bongaria ympäri maailmaa. ”Minulle Valtavaara on sinipyrstön takia rakkain paikka”, Jyrki Mäkelä toteaa. Muualla harvinaisista metsälajeista Kuusamossa voi tavata muun muassa lapin- ja idänuunilinnun.

**MITÄ ERITYISTÄ?** Syksyisin nuotiopaikalla voi kohdata kuukkelin, joka tulee kerjäämään pullapalasta.



”Kun sinipyrstön äänen oppii tunnistamaan, sen erottaa vaikka puolen kilometrin päästä”, sanoo Jyrki Mäkelä.

### 100 LINTULAJIA

Osallistu BirdLife Suomen Tunnista 100 lintulajia -haasteeseen. Vuoden loppuun jatkuvasa haasteessa on avoin sarja, jossa saa liikkua bongausmatkat millä tahansa kulkuvälineellä ja ekosarja, johon kirjataan vain ilman moottoroituja kulkupelejä saavutetut bongaukset. Ilmoittautumiset [100lajia.birdlife.fi](https://100lajia.birdlife.fi). Kuvia ja kysymyksiä voi vaihtaa 100 lintulajia -Facebook-ryhmässä.



Metsähanhet saapuvat Suomeen jo huhtikuussa uhmaten takatalvien lumipyryjä.



## Oulun Liminganlahti

**MISSÄ?** Liminganlahden luontokeskuksesta johtaa pitkospuupolku Virkkulan lintutornille. Maa nousee täällä noin yhdeksän millimetriä vuodessa paljastaen uutta matalaa rantaa ja kosteikkoa lintujen pysähdys- ja pesimispaikoiksi. ”Limminganlahti ja läheinen Hailuoto ovat unelmapaikkoja kevään muuttojen seuraamiseen. Täällä voi huhti-toukokuussa nähdä yhtenä päivänä helposti sata lajia”, Jyrki Mäkelä kertoo.

**HUIPPULAJIT?** Määrällisesti eniten on metsähanhia, jotka pysähtyvät tuhatpäisinä parvina ruokailemaan ennen kuin jatkavat Venäjän taigalle. Alueen erikoisuuksia ovat mustapyrstökuija ja ruskosuohaukka. Kau-lushaikaraa harva näkee, ellei osu paikalle juuri, kun se lehahtaa lentoon kaislikon piilopaikoistaan. ”Sen sijaan sen kumahteleva ääni kuuluu viidenkin kilometrin päähän. Aivan kuin se puhaltaisi pulloon”, Mäkelä kuvailee.

**MITÄ ERITYISTÄ?** Viime syksynä lintutorni heilui, kun bongarit kokoontuivat seuraamaan Suomessa erittäin harvinaista munkki-korppikotkaa. Se on maailman suurin korppikotkalaji.





**Nokikanaemo pesällään Parikkalassa. Nokikanan sukulaiset luhta- ja liejukana sekä luhtahuitti piilottelevat, mutta niiden yölliset äänet paljastavat ne.**



## Parikkalan Siikalahti

**MISSÄ?** Siikalahden pysäköintialueelta vie luontopolku lintutorneille. Niistä voi ihailla 4,5 neliökilometrin kosteikkoaluetta ja sitä ympäröivää komeaa maalaismaista pensaikkoineen.

**HUIPPUNÄKYMÄT?** Siikalahti on yölaulajien paratiisi! Esimerkiksi viita- ja luhtakerttunen laulavat varmimmin Parikkalan seudulla. Ulkonäöllään ne eivät koreile, eikä niiden tunnistaminen toisistaan ole edes Mäkelän kaltaiselle tosiharrastajalle helppoa – mutta tärkeintä onkin kerttusten laulutaito. Yöllä voi kuunnella myös kehrääjiä, jotka istuvat puhelinlangoilla ja syöksyvät sieltä lepakon tavoin yöperhosten kimppuun. ”Vain tumma varjo näkyy, mutta sen suriseva ääni kuuluu kauas”, Mäkelä kertoo.

**MITÄ ERITYISTÄ?** Päivisin Siikalahden äänimaisemaa hallitsevat pesivät naurulokit sekä kymmenien lintulajien äänekäs sekakuoro.

### JYRKI MÄKELÄ, 54

- Kuusamolainen biologian ja maantiedon opettaja.
- Monipuolinen luontoharrastaja: bongaa ja rengastaa lintuja, retkeilee, kalastaa ja valokuvaa. Mukana Kuusamon Lintukerhossa ja BirdLife Suomen hallituksessa.
- Ohjaa retkikummina lintuharrastajia Kuusamon seudulla.



**Jyrki Mäkelä hoivaa sähkölankaan törmännyt sääkseen.**



**Viiksitimali on Etelä-Suomen ruovikoiden korea harvinaisuus.**



## Helsingin Vanhankaupunginlahti

**MISSÄ?** Helsingin suurin luonnon-suojelualue Vantaanjoen suulla.

Pornaistenniemen parkkipaikalla on pääopaste, josta lähtee luontopolkuja Vanhankaupunginlahdelle ja pitkospuut Lammasaareen. Paikalle pääsee myös julkisilla kulkuvälineillä. Täältä löytyy niin merenrantaa, ruovikkoa, laidunniittyä kuin metsääkin. Rantaniittyjä hoidetaan perinteisesti laiduntamalla ja niittämällä. Alueella on useita lintutorneja ja piilokoju kuvaamiseen.

**HUIPPUNÄKYMÄT?** Vanhankaupunginlahdella on tavattu 300 lintulajia. Ympäri vuoden voi seurata esimerkiksi viiksitimalia, joka kotiutui Suomeen 1990-luvulla. Lammasaaren lintutornista Jyrki Mäkelä tarkkailee harmaahaikarayhdyskuntaa. ”Haikara seisoo ruovikossa kuin patsas paikoillaan. Vartin päästä se nappaa sammakon tai kalan ja lentää pesälleen ruokkimaan poikasiaan. On se uljas näky kahden metrin siipiväleineen.”

**MITÄ ERITYISTÄ?** Vaikka Vanhankaupunginlahti on hyvin suosittu, mukaan mahtuu aina, Mäkelä kiittelee. ”Jos haluan rauhaa, lähdän liikkeelle jo aikaisin aamulla.” →



A.Vogel

# Valitse hyvä olo

**Menoforce Strong - luonnollinen apu  
kuumiin aaltoiin. Kokeile neljä viikkoa  
ja huomaa ero.**



sokos.fi



A. Vogel in luonnollinen ratkaisu kuumiin aaltoiin ja  
yöhikoiluun. Vain yksi tabletti päivässä!



Keräkurmitsa viihtyy Lapin  
avomilla tunturipaljakkoilla.



## Pallas-Ounastunturi

**MISSÄ?** Lähtö Pallastunturin luontokeskuksesta, josta johtaa polkuverkosto tunturiin. Talvela voi liikkua myös hiihtäen. Alueella on useita nuotiopaikkoja, laavuja ja päivämajoja evästaun pitämiseen. Tunturiketjun laelta avautuvat Länsi-Lapin metsä- ja suoerämaat. Täällä voi tarkkailla lintujen lisäksi muita eläimiä. ”Olen ollut pikkupojasta asti kiinnostunut luonnosta, minulla oli muun muassa elättävaris ja oravanpoikia huolehdittavana”, Jyrki Mäkelä kertoo. ”Huippuelämys olisi naalin näkeminen. Toistaiseksi olen tavannut napaketun luonnossa vain Norjassa.”

**HUIPPULAJIT?** Runsas joukko tunturilajeja, kuten keräkurmitsa, kapustarinta, kiiruna ja pulmunen. ”Tunturien kahlaaja keräkurmitsa on erittäin kesy. Sitä olen päässyt seuraamaan Pallaksella vain puolen metrin päästä”, Mäkelä muistelee. Alueen tunnuseläimen, pulmunen, voi tavata jo maaliskuusta alkaen, kun se palaa muuttomatkalta keskelle kevättalvea. Maakotkan kaartelu taivaalla on aina sykähdyttävä näky.

**MITÄ ERITYISTÄ?** Tästä vuodesta saattaa tulla hyvä myyrä- ja sopulivuosi. Silloin Pallaksella voi pesiä tunturikihi, joka yleensä pysähtyy alueelle vain pari viikoksi, kunnes jatkaa eteenpäin ruoan perässä. ■

## BONGAA MAJOITUS- JA RUOKA-PAIKAT

**Oulun Liminganlahti:** Merellinen luonto ja keskeinen sijainti tekevät Radisson Blu Hotel Oulusta pohjoisen Suomen ykköspaikan. Ruokapaikaksi voi valita esimerkiksi rennon ranskalaistyylisen Frans & Camillen.

**Parikkalan Siikalahti:** Original Sokos Hotel Seurahuone sijaitsee Savonlinnassa Saimaan rannalla. Suosittu Ravintola Majakka keskittyy lähiseudun vesistön antimiin.

**Vanhankaupunginlahti:** Vasta uudistettu Break Sokos Hotel Flamingo Vantaalla sopii nimensäkin puolesta lintubongarille. Hotellin 12. kerroksen aulasta voi kiikaroida vaihteeksi lentokoneita. Ruokapaikaksi voisi valita esimerkiksi uudistuneen Chiccos Viikin.

**Pallas-Ounastunturin kansallispuisto:** Majoitu Tunturi-Lapissa, Napapiirin pohjoispuolella sijaitsevassa iloisessa Break Sokos Hotel Levissä. Pohjolan puhtaita makuja tarjoillaan Ravintola Kiisassa.

Hotellit: [sokoshotels.fi](http://sokoshotels.fi) ja ravintolat: [raflaamo.fi](http://raflaamo.fi).



# CORNY

Hyvänmielen herkullinen  
välipalapatukka



#readyformore



# GOOD 'N' GO

Uudet raikkaat välipalasmoothiet!



100 % hedelmää - ei lisättyä sokeria.





ANNA MAULLE MAHDOLLISUUS

# JUURESKETSUPILLA



Meiran Juuresketchuppi on yhtä hyvää kuin ketchuppi, mutta vielä enemmän. Maukkaampi meininki syntyy makeasta porkkanasta ja herkullisesta punajuuresta kypsien tomaattien kaverina. Jätimme pois liian suolan ja sokerin. Ujosta hampparista voi saada paljon paremman kun vaan uskaltaa kokeilla.

Löydä rohkeasti uusia  
lempimakuja: [meira.fi](http://meira.fi)

**meira**  
OLET VAPAA  
MAUSTAMAAN



# Peruna lautasella on ekoteko

**M**aapallolla oli viisikymmentä vuotta sitten noin puolet nykyistä vähemmän ihmisiä. Nyt meitä on 7,7 miljardia, ja ruokaa tarvitaan entistä enemmän. Tulevaisuudessa ilmastonmuutos kurittaa maapalloa yhä rankemmin, ja viljelykelpoinen maa-ala sekä kastelussa käytettävä vesi vähenevät. Tarve ekologiselle, terveelliselle ja tuotetoisalle ruoka-aineelle on suuri. Onneksi sellainen on jo olemassa: vanha kunnon peruna eli tuttujen kesken pottu.

Peruna on terveellinen, rasvaton ja ympäristöystävällinen juures. Sata grammaa perunaa sisältää vain noin 60–80 kilokaloria eli saman energiamäärän saadakseen perunaa voi syödä neljä kertaa enemmän kuin grillimakkaraa. Peruna on ravintorikas; se sisältää muun muassa C- ja B-vitamiinia, rautaa, kaliumia ja kalsiumia. Siinä on myös serotoniinin ja melatoniinin esilähdettä tryptofaania, joka nostaa mielialaa ja auttaa nukahtamaan.

Peruna on kilpailijoihinsa riisiin ja pastaan verrattuna ekoteko lautasella. Esimerkiksi riisikilon viljely vaatii noin 2 500 litraa

vettä, perunakilon viljely vain noin 287 litraa. Perunan hiilijalanjälki on kilpailijoita alhaisempi: perunan tuottamisesta syntyy kasvihuonepäästöjä 0,08 kg CO<sub>2</sub>-ekv/kg, kun riisin vastaava arvo on 2,76 ja pastan 0,68. Peruna kasvaa suhteellisen nopeasti, ja sitä saadaan enemmän maa-alaa kohti kuin riisiä ja vehnää.

**MAAILMALLA PERUNAN** arvo on ymmärretty, ja sen viljelymäärä on kasvanut 2000-luvun alusta. Nyt peruna on maailman neljänneksi tärkein viljelykasvi, jonka käyttö kasvaa erityisesti kehittyvissä maissa. Suomessa kehitys on

valitettavasti edennyt toiseen suuntaan. Meillä syödään noin puolet vähemmän perunaa kuin 1960-luvulla. Ruokailutottumusten muuttuessa pasta ja riisi ovat kiilanneet perunan paikalle lautaselle.

Peruna kaipaa imagon kiillostusta ja uudelleen brändäystä. Potusta pitäisi tehdä kiinnostava juures – muutenkin kuin epäterveellisinä ranskalaisina tai perunastuina. Tarvitaan uusi perunainnovaatio, joka peittoaa pitsat ja hampurilaiset.

Itse törmäsin Singaporessa erääseen perunainnovaatioon: perunabaariin. Pikaruokapaikka tarjoi perunaa monessa muodossa eri lisukkeilla. Singaporessa paikallisesta Seven-Eleven-kioskista löytyi myös perunamuusiautomaatti, josta sai lirutettua musia mukiin mukaan vietäväksi.

**PERUNA ON LIIAN** arvokas juures, jotta annamme sen Suomessa vaipua pikkuhiljaa unholaan. Peruna on ekoteko ja ravintopommi – ja tulevaisuudessa yksi maailman nälän helpottaja. Perunan vaatimattoman ulkonäön tai tuttuuden ei kannata antaa hämätä: se on yhä kultakimpale, joka taipuu moneen muotoon – vain mielikuvitus on rajana.

*Kioskista löytyi  
perunamuusiautomaatti,  
josta sai lirutettua  
musia mukiin.*



Kuva Panu Päiviä

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



# Etuja sinulle asiakasomistaja

Made in Iceland  
**BIOEFFECT**



**BIOEFFECT-HOITOTUOTTEET OVAT ISLANTILAISTA INNOVATIVISTA JA TIETEELLISTÄ IHONHOITOA, JOKA ON SYNTYNYT BIOTEKNOLOGIAN TUTKIMUKSESTA.** Tuotteet sisältävät ainoana maailmassa kasviperäisiä, iholle luonnollisia ihosolun kasvutekijöitä, jotka vahvistavat ihon rakennetta ja lisäävät ihon kollageenin tuotantoa. Tuotteet heleyttävät ihoa ja säilyttävät ihon luonnollisen nuorekkuuden.

**Volcanic Exfoliator -kuorintageeli 60 ml**  
Kaksivaiutteinen kuorinta, joka sisältää hellävaraisesti puhdistavia laavan mikrokristallirakeita. Salisyylihappo kirkastaa ihoa.

**31,20** (39,-) 520,-/l (650,-/l)

**Day Time -päivävoide 30 ml**  
Kosteuttava ja suojaava päivävoide, joka parantaa ihon kosteudensitomiskykyä, heleyttää ihoa ja tekee ihosta tasaisemman ja nuorekkaamman.

**50,40** (63,-)

**Misellivesi 200 ml**  
Valmistettu puhtaasta islantilaisesta, mineraalipitoisesta vedestä. Myös vedenkestävän meikin poistamiseen.

**55,20** (69,-) 276,-/l (345,-/l)

**EGF-silmänypärsyseerumi 6 ml**  
Silottaa ryppyjä ja juonteita, kiinteyttää ja vahvistaa ohutta ihoa.

**60,-** (75,-)

**EGF-seerumi 15 ml**  
Korjaa ihon ikämuutoksia. Sis. ihon omia solukasvutekijöitä, jotka vilkastuttavat ihon solu-uusiutumista.

**108,-** (135,-)

**EGF-seerumi 5 ml**

**52,-** (65,-)

Dr. Hauschka

**TUTUSTU LAAJAAN DR. HAUSCHKA -VALIKOIMAAN JA LÖYDÄ IHOSI TOIMINTAA AKTIVOIVAT TUOTTEET KASVOILLE JA VARTALOLLE SEKÄ IHOA HOITAVAT MEIKIT.**

ALGA  
MARIS



UUTUUS

DR. HAUSCHKA  
-TUOTTEET  
**-20 %**



**Silmämeikinpoistoaine 75 ml**  
Öljypohjainen kasviuutteita sisältävä silmämeikinpoistoaine poistaa hellästi, mutta tehokkaasti myös vedenkestävän silmämeikin.

**21,50** (26,90)  
286,67/l (358,67/l)

**Ruusuvoide 30 ml**  
Dr. Hauschka -kosmetiikkatuotteiden klassikko. Hoitaa ja suojaa normaalia, kuivaa ja herkkää sekä punoitukselle ja couperosalle taipuvaista ihoa. Edistää ihon rasva- ja kosteustasapainoa.

**23,90** (29,90)



ALGA MARIS  
-AURINKOTUOTTEET  
**-20 %**

**Aurinkovoidesuihke SK 30 100 ml**

**23,90** (29,90)  
239,-/l (299,-/l)

**Sävyttävä aurinkovoide kasvoille 50 ml**

**23,10** (28,90)  
462,-/l (578,-/l)

**Aurinkovoide lapsille SK 50+ 100 ml**

**28,40** (35,50)  
284,-/l (355,-/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.4.2019.





## Hyvinvointia lomakauteen - rannalle ja hangille!

**Bioteekin Probiootti plus 125 kaps.**  
Maitohappobakteereilla tasapainoa  
arkeen ja matkalle.

**19,90** (24,90)  
0,20/kaps. (0,16/kaps.)



**Bioteekin Teho Aurinkokapseli 50 kaps.**  
Kauniimpaan ja pitkäkestoisempaan rusketukseen.

**11,90** (15,20)  
0,30/kaps. (0,24/kaps.)



**Bioteekin Super Melatoniini Nova 100 tabl.**  
Lyhentää nukahtamisaikaa ja tasaa aikaerorasitusta,  
sekä lisää päivittäistä vireyttä.

**15,90** (19,90)  
0,20/tabl. (0,16/tabl.)



**Skingain Plus 30 ps / 00 g**  
Kollageeni ja Pycnogenol samassa tuotteessa.  
Tutkittua tehoa ihon ja nivelten hyvinvoinnin tueksi.

**47,90** (59,90) 1,60/ps (2,-/ps)



**Skingain-kollageenivalmiste 30 ps / 168 g**  
Tutkittua tehoa ihon ja nivelten hyvinvoinnin tueksi.  
Vuoden hoitotuote Suomessa 2014.

**34,80** (43,50) 1,16/ps (1,45/ps)



**Menoforce Strong 90 tabl. / 39 g**  
Vaihtuvuosiin kuumiin aaltoihin.

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

**Terveyskaistan Balanssi**  
maitohappobakteeri  
100 kaps. / 29 g  
Viisi tutkittua  
maitohappobakteerikantaa  
tasapainottamaan vatsan ja  
suoliston hyvinvointia. Jopa  
sata kertaa vahvempi kuin  
päälystämättömät kapselit.

**16,90** (23,90)  
0,17/kaps. (0,24/kaps.)



**KarpaLact Strong**  
60 kaps. / 48 g  
Naisten virtsateiden hyvinvointiin.

**19,90** (24,90) 0,33/kaps.  
(0,42/kaps.)

**Omega7 150 kaps. / 105 g**  
Kaksoistymäilijä kuiville ja herkille  
limakalvoille koko kehossa.  
Vegaaninen.

**44,70** (55,90)  
0,30/ kaps. (0,37/ kaps.)



**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEUDESTA



SP



Hydrate-shampoo 250 ml  
Kosteuttava shampoo.

Color Save -shampoo 250 ml  
Väriä lukitseva shampoo.

**18,80** /kpl (26,90) 75,20/l (107,60/l)

Hydrate-hoitoaine 200 ml  
Kosteuttava hoitoaine.

Color Save -hoitoaine 200 ml  
Väriä lukitseva hoitoaine.

**19,50** /kpl (27,90) 97,50/l (139,50/l)

SYSTEM PROFESSIONEL  
-TUOTTEET

**-30 %**



Perfect Hold -hiuskiinne 300 ml  
Vahva hiuskiinne kosteussuojalla.

**20,20** /kpl (28,90) 67,33/l (96,33/l)



Luxe Oil Keratin Protect Shampoo 200 ml  
Hemmotteleva ja silottava shampoo.

**18,80** (26,90) 94,-/l (134,50/l)

Luxe Oil Keratin Restore Treatment -tehohoito  
150 ml  
Hemmotteleva öljytehohoito.

Luxe Oil Keratin Conditioning Cream  
-hoitoaine 200 ml  
Hemmotteleva ja silottava öljyhoitoaine.

**20,90** /kpl (29,90) 104,50-139,33/l  
(149,50-199,33/l)



Luxe Oil Reconstructive Elixir -hoitoöljy  
Syvävaikutteinen silottava hoitoöljy.

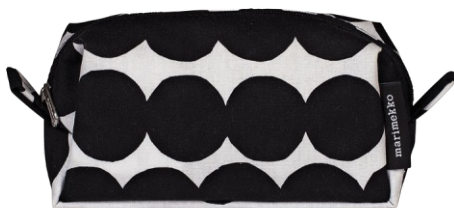
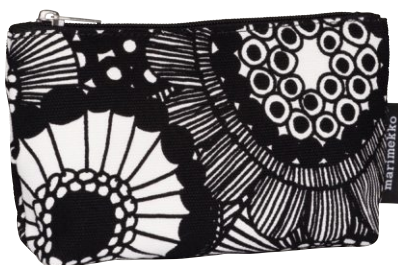
100 ml  
**22,30** (31,90) 223,-/l (319,-/l)

30 ml  
Matkakoko.  
**9,70** (13,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.4.2019.





Mini Unikko -puolikas kukkaro  
14 x 20 cm

**15,-** (20,-)

Pieni Unikko Eevi -kosmetiikkalaukku  
11 x 19 cm

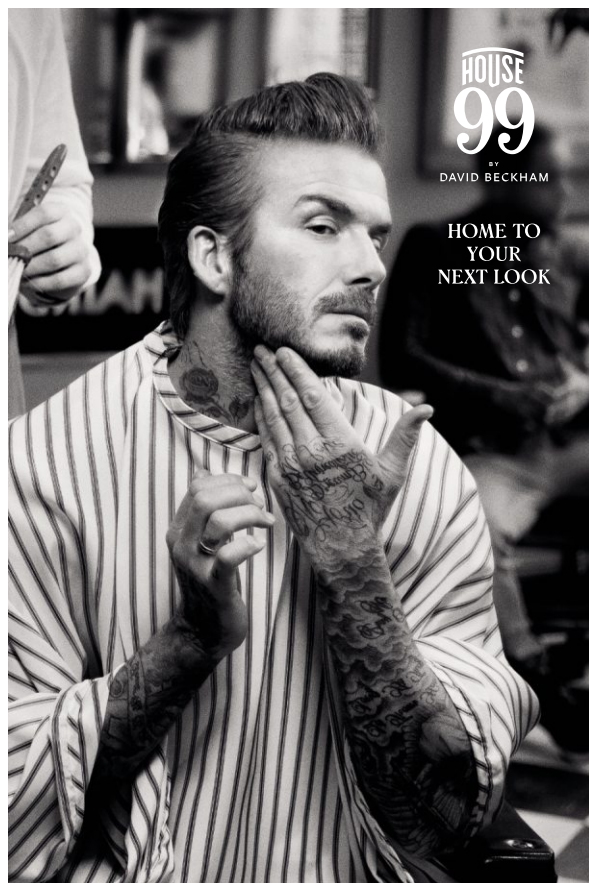
**22,50** (30,-)

Pieni Siirtolapuutarha Eelia  
-kosmetiikkalaukku 11 x 19 cm

**22,50** (30,-)

Räsymatto Taimi -kosmetiikkalaukku  
18 x 9 cm

**33,75** (45,-)



**HOUSE 99 -TUOTELINJASTA LÖYDÄT KAIKEN TARVITSEMASI KASVOILLE, VARTALOLLE JA HIUKSILLE SEKÄ PARRANAJOON JA -HOITOON.**



Greater Look -kosteusvoide kasvoille 75 ml

Ravitseva kosteusvoide, joka vähentää ihon kiiltoa ja jättää ihon pehmeän tuntuiseksi. Kaikille ihotyypeille.

**24,-** (30,-) 320,-/l (400,-/l)

Polish Up -suihkugeeli vartalolle ja hiuksille 150 ml

Syväpuhdistava ja kosteuttava suihkugeeli, joka jättää raikkaan tunteen iholle.

**9,60** (12,-) 64,-/l (80,-/l)

Softer Touch -partaöljy 30 ml

Partaöljy, joka pehmentää partakarvoja ja hoitaa ihoa parran alla.

**24,-** (30,-)

Smooth Back -muotoilupomada 90 ml

Luonnollisen lopputuloksen jättävä muotoiluvaha, joka antaa rakennetta ja muotoilee hiuksia.

**15,20** (19,-) 168,89/l (211,11/l)





**VERA WANG, BEYONCÉ, JAMES BOND JA DAVID BECKHAM -TUOKSUT ETUHINTAAN, ESIM.**

**TERVETULOA TUTUSTUMAAN VERA WANG, BEYONCÉ, JAMES BOND JA DAVID BECKHAM -TUOKSUIHIN 22.-28.4.2019**



**VERA WANG**

**Princess EdT 30 ml**  
Ihanan kukkais-hedelmäinen tuoksu leikkisyyttä ja spontaanuutta rakastavalle tämän päivän prisessalle.

**23,90** (29,90)

**BEYONCÉ**  
PARFUMS

**Heat Rush EdT 30 ml**  
Kukkais-hedelmäinen tuoksu, joka on kuin pisara auringonpaistetta.

**26,-** (32,50)

**JAMES BOND**  
**007**

**007 EdT 30 ml**  
Aromaattinen fougère-tuoksu, jossa haitilaista vetiveriä, kirpeää omenaa ja santelipuuta.

**20,50** (26,-)

**DAVID BECKHAM**

**Respect EdT 40 ml**  
Puinen, aromaattinen tuoksu modernille ja aidolle miehelle.

**23,90** (29,90)



**BOSS**  
HUGO BOSS

**The Scent EdT 50 ml**  
Vastustamattoman viettelevä tuoksu, jossa inkivääriä ja nahkaa.

**63,90** (79,90) 1278,-/l (1598,-/l)

**The Scent Deo Stick 75 ml**

**25,50** (32,-) 340,-/l (426,67/l)

**The Scent for Her EdP 30 ml**  
Elegantin naisellinen, lämmin ja viettelevä tuoksu, jossa freesiaa, hunajalla kuorrutettua persikkaa ja kaakaopapua.

**52,-** (65,-)

**BOSS THE SCENT -KLASSIKOT ETUHINTAAN, ESIM.**



**ESCADA CELEBRATE -TUOKSUT ETUHINTAAN, ESIM.**



**ESCADA**

**Celebrate N.O.W. EdP 30 ml**  
Pehmeä tuoksu, jossa magnoliankukkaa, täyteläistä tonkapapua ja vaniljaa sekä pirskahtus inkivääriä.

**Celebrate Life EdP 30 ml**  
Naisellinen tuoksu, joka juhlistaa elämän iloja. Päärynää ja litsiä, ambraa ja appelsiininkukkaa sekä vaniljaa ja myskii.

**38,-** /kpl (47,50)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.4.2019.





EMPORIO ARMANI

**In Love With You EdP 30 ml**  
Itämaisen kirsikkainen tuoksu, jossa raikas kirsikka yhdistyy huumavaan jasmiiniin ja täyteläiseen patsuliin.

**48,80** (61,-)

**Because It's You EdP 30 ml**

**44,40** (55,50)

**Stronger With You Intensely EdP 30 ml**  
Intensiivinen, metsäisen miehekäs tuoksu, jossa rosepippurin kirpeys yhdistyy vaniljan ja ambran lämpöön.

**48,80** (61,-)

**Stronger With You Deo Stick 75 g**

**23,60** (29,50)

314,67/kg (393,33/kg)



DKNY  
DONNA KARAN NEW YORK

**Be Delicious Fresh Blossom EdP 30 ml**  
Iloisessa ja intensiivisen naisellisessa tuoksussa greippiä, mustaherukkaa ja aprikoosia.

**Be Delicious EdP 30 ml**

Raikas, mehukas ja herkullinen tuoksu, jossa hienostunutta omenaa, eksoottisia kukkia ja puun sävyjä.

**37,90** /kpl (49,-)

**Be Delicious Deo Stick 75 g**

Tuoksuva ja tehokas antiperspirantti antaa pitkäkestoisen suojan hikeä ja epämiellyttäviä hajuja vastaan.

**23,90** (30,50) 318,67/kg (406,67/kg)



**Abeille Royale Lifting Oil 15 ml**

Tasoihtaa ihon pintaa ja auttaa parantamaan sen kimmoisuutta ja hehkua.

**44,80** (56,-)

**Kiss Kiss Liplift**

Välttämätön huulipun kumppani! Huultenpohjustustuote, joka valmistaa huulet huulipunalle tehden huulista tasaiset.

**33,90** (42,50)

**Rouge Automatique Lip Pencil**

Erittäin pehmeästi levittyvä huultenrajauskynä, joka tuntuu mukavalta huulilla ja tuo ne esiin luoden viimeistellyn meikin.

**25,90** (32,-)

**Abeille Royale Honey Smile Lip 15 ml**

Muotoileva huulien, huultenympäristen ja nasolabiaali-alueen hoitotuote.

**65,50** (81,50)

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEUDESTA



LANCÔME  
PARIS



**RÉNERGIE MULTI-LIFT**  
RYPYT - KIINTEYS -  
KASVONPIIRTEET

KAIKKI LANCÔME-  
YÖVOITEET

**-20 %**



Rénergie Multi-Lift Nuit -yövoide 50 ml  
Kiinteyttävä ja kohottava yövoide kaikille  
ihotyypeille.

**93,60** (117,-)  
1872,-/l (2340,-/l)

Hydra Zen Nuit -yövoide 50 ml  
Syväkosteuttava yövoide, joka rauhoittaa,  
hoitaa ja pehmentää ihoa.

**53,60** (67,-) 1072,-/l (1340,-/l)

KAIKKI LANCÔME-  
KULMATUOTTEET

**-20 %**



Teint Miracle -meikkivoide 30 ml  
Meikkivoide, joka valaisee ihon.  
Luonnollisen näköinen, täydellinen iho.

**39,60** (49,50)

Hypnôse Doll Eyes -maskarapakkaus  
Sis. mustan Hypnôse Doll Eyes  
-maskaran, Effacernes-peiteaineen 5 ml  
ja Bi-Facil-meikinpoistoaineen 30 ml.

**26,40** (33,-)

Brôw Densify Powder-to-Cream  
-kulmapuuteri  
Helppokäyttöinen kulmapuuteri,  
joka muuttuu ihon kosketuksesta  
voidemaiseksi. Saatavilla viisi sävyä.

**23,20** (29,-)

PUOLUSTA IHOA PÄIVIN JA ÖIN



**BIOThERM**  
THE HEALING POWER OF LIFE PLANKTON

SKIN OXYGEN  
-HOITOLINJA

**-20 %**



Skin Oxygen -puhdistusgeeli 150 ml  
Syväpuhdistava, vaahtoava  
kasvojenpuhdistusgeeli.

**23,20** (29,-) 154,67/l (193,33/l)

Skin Oxygen -seerumi 50 ml  
Ihon sävyä tasoittava, heleyttävä ja  
syväkosteuttava seerumi kasvoille.

**51,20** (64,-) 1024,-/l (1280,-/l)

Skin Oxygen -päivävoide 50 ml  
Raikas, ihoa kirkastava ja suojaava voide  
kasvoille. SK 15.

**41,60** (52,-) 832,-/l (1040,-/l)

Skin Oxygen -yövoide 50 ml  
Rasittunutta ihoa virkistävä ja palauttava  
yövoide.

**47,20** (59,-) 944,-/l (1180,-/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.4.2019.



# SENSAI



Skin enriched with the moisture of Silk



## Cellular Performance Eye Contour Cream 15 ml

Täyteläinen voide kosteuttaa ja ravitsee silmänympärysaluetta palauttaen nuorekkaamman, kiinteämmän ja kirkkaamman ilmeen.

**85,50** (106,90)

Cellular Performance Mask 100 ml  
Rauhoittava ja silottava kasvonaamio imeytyy ihoon palauttaen sen pehmeuden ja sileyden. Käytä yöhoitona tai pois pyyhittävänä naamiona.

**63,90** (85,50) 639,-/l (855,-/l)

## Cellular Performance Essence 40 ml

Kokonaisvaltaisesti ikääntymisen merkkejä ehkäisevä ihonhoitotiiviste. Tuotteessa on pehmeä koostumus, joka palauttaa nopeasti ihon kiinteyden ja joustavuuden tehden ihosta silkinpehmeän.

**72,90** (97,50)

Glowing Base SPF 10 30 ml  
Valoa heijastava pohjustustuote korjaa ja tasoittaa ihon sävyä antaen sille luonnollisen ja terveen hehkun. Kosteuttava koostumus pitää meikin raikkaan näköisenä.

**39,90** (50,90)



## Hydra-Essentiel

Loppu kuivalle, janoiselle iholle!  
(Kosteutusta sisältäpäin.)



Luomu itulehti, vahvistaa ihon luonnollista kosteutusta.

## KOSTEUTTAVAT HYDRA-ESSENTIEL-LINJAN VOITEET JA SEURUMI AKTIVOIVAT IHON OMAA KOSTEUDENSITOMISKYKYÄ KAUKAISIA IHON KERROKSISSA.

Hydra-Essentiel Cream SPF 15 50 ml  
Kosteusvoide normaalille ja kuivalle iholle. SK 15.

**44,20** (59,-) 884,-/l (1180,-/l)

Hydra-Essentiel Moisturizing Cooling Eye Mask 30 ml

Tehokosteuttava ja väsymyksen merkkejä vähentävä silmänympäryснаamio.

**33,70** (45,-)



Booster Self-Tanning for Face 15 ml  
Kevyt, miellyttävän tuntuinen ja helppokäyttöinen itseruskettava tiiviste, jota sekoitetaan hoitovoiteen sekaan.

**24,90** (34,-)

BB Skin Detox Fluid SPF 25 45 ml  
Kevyt, luonnollisen lopputuloksen antava meikkivoide. Elvyttää, suojaa ja tasoittaa ihon sävyä.

**31,90** (41,-)



Kaikki sinulle.

# CLARINS

# SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEudesta



◀ NORDIC RITUALS ▶

**LUMENE**  
[HARMONIA]

## KOSTEUTTAA, TASAPAINOTTAA & RAVITSEE



**LUMENE [HARMONIA]** Pysähdy kuuntelemaan ihosi tarpeita. Harmonia-tuotesarjassa yhdistyvät pohjoisen hiljaisista metsistä ja maaperästä peräisin olevat ravitsevat ja uudistavat ainutlaatuiset ainesosat, jotka auttavat palauttamaan tasapainon ihollesi. Anna aidon pohjoisen kauneusrituaalin hemmotella itseäsi.



Harmonia Puhdistusvaahto 125 ml

**14,90** (18,90)  
119,20/l (151,20/l)

Harmonia Seerumi 30 ml

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

Harmonia Kosteusvoide 50 ml

**27,90** (34,90)  
558,-/l (698,-/l)

Harmonia Vartalovoide 200 ml

**14,90** (18,90)  
74,50/l (94,50/l)



Nordic Noir Birch Black  
Mascara 9 ml

Erotellut ja kauniin kaarevat ripset. Runsaspigmenttinen koostumus sisältää innovatiivista suomalaista koivun hiilipigmenttiä luoden ultramustan lopputuloksen.

**14,90** (19,90)

Nordic Noir Silmänrajaustussi  
Nopeasti kuivuva koostumus ja tarkka aplikaattori mahdollistavat ohuen tai paksumman tarkan rajauksen.

**12,50** (16,90)

Herkkä Hellävarainen Silmä- ja  
Huulimeikin Poistoaine 100 ml  
Hajusteeton ja öljytön koostumus.

Waterproof Vedenkestävän Silmä-  
ja Huulimeikin Poistoaine 100 ml  
Hajusteeton, kaksifaasinen  
meikinpoistoaine poistaa tehokkaasti  
vedenkestävän tai pitkäkestoisen  
silmä- tai huulimeikin.

**6,50** /kpl (8,-) 65,-/l (80,-/l)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.4.2019.

**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEUDESTA





Rene, Miro, Kaapo ja Markus pelaavat sählyä Icehearts-kasvattajansa Jussi Järvisen kanssa.

## SIOITTAMALLA LASTEN PARHAAKSI

*S-Pankin ja FIMin uudella rahastolla kerätään  
rahaa lasten ja nuorten hyvinvointiin.*

**P**allo pamahtaa laitaan, ja puolustus pitää maalin puhtaana. Yhdeksän ekaluokkalaista poikaa pelaa säbää Hämeenlinnassa. Maalissa on poikien Icehearts-kasvattaja **Jussi Järvinen**. Pojat tekevät Jussin kanssa jotakin kivaa aina iltapäivisin. Aamupäivällä Jussi oli avustamassa poikia koulussa.

Icehearts-ohjelman tarkoitus on tukea poikien kasvua esikoulusta täysikäisyyteen. Sama kasvattaja on mukana kaksitoista vuotta. Hämeenlinnalaisjoukkue sai kasvattajakseen Järvisen, joka oli ajatellut ryhtyä lukion opettajaksi, mutta käytännön kasvatus työ vei sittenkin voiton. Maali!

”Olen mukana poikien elämässä kaikessa. Pojilla on erilaisia tuen tarpeita, mutta he ovat silti tavallisia, herkkiä poikia”, Järvinen sanoo.

**ICEHEARTS-TOIMINTA** päästiin aloittamaan Hämeenlinnassa Lapset SIB -rahaston ansiosta.

Toinen saman rahaston hanke alkoi vuoden alussa Vantaalla. SOS-Lapsikylän kanssa yhteistyössä toteutettava Perhekumppani-toiminta tarjoaa tukea neuropsykiatrisesti oireileville lapsille ja heidän perheilleen.

SIB (Social Impact Bond) on vaikuttavuussijoittamisen muoto, jossa yhteiskunnallisia ongelmia pyritään

ratkaisemaan yksityisellä rahoituksella. Lapset SIB:ssä sijoittajat rahoittavat toimintaa, joka ehkäisee lasten ja nuorten syrjäytymistä.

Toiminnan avulla pyritään pienentämään lastensuojelun kustannuksia ja syrjäytymisen aiheuttamia tulonmenetyksiä, mikä tuo kunnille säästöjä. Syntyneet kustannussäästöt jaetaan kunnan ja rahaston sijoittajien kesken.

”Keskustelimme vaikuttavuussijoittamisesta jo kesällä 2016 SIB-hankkeita Suomeen tuoneen Sitran kanssa. Uskomme, että vaikuttavuussijoittaminen osuu FIMin, S-Pankin ja koko S-ryhmän arvomaailmaan”, S-Pankin vaikuttavuussijoittamisen johtaja **Jani Kempas** kertoo.

Sijoittajat sitoutuvat jopa kolmentoista vuoden rahastoihin. Sijoituksen vuotuinen tuottotavoite on viisi prosenttia, mutta henkinen arvo suurempi.

Maailmalla vaikuttavuussijoittaminen on nopeasti etenevä trendi.

”Sukupolvella, joka sekä ansaitsee että perii rahaa, on näkemys, että sijoitustoiminnalla pitää olla jokin muukin tarkoitus kuin tuoton tavoittelu”, Jani Kempas toteaa.

*Lisätietoja: s-pankki.fi*



# Työ kaupassa SAA OSKUN HYMYILEMÄÄN

Oskari Laineen vanhemmat pelkäsivät, että ahkera nuori mies joutuisi oleilemaan toimeettomana. Työ on erityisnuorelle suuri ilo.

teksti KAISA HAKO kuvat LAURI ROTKO ja KIRSI LAINE

”Jos törmäät S-marketissa Lahdessa hyllyttäjään, joka ei vastaa kysymyksiisi, älä moiti häntä. Hän on poikani, 21-vuotias autismikirjon nuori, joka ei puhu. Hän tekee ahkerasti hyllytystyötä ja nauttii siitä. Iso sydän myymäläpäällikölle, joka otit hänet töihin. Kaikille löytyy paikkansa.”

Näin kirjoitti lahtelainen **Kirsi Laine** Twitterissä noin vuosi sitten. Twiitti sai aikaan valtaisan positiivisen kommenttivyöryn ja kymmenentuhatta tykkäystä.

Mainittu nuori mies on **Oskari Laine**. Olemme hänen kotonaan Eskolassa, lahtelaisessa tuetun asumisen yksikössä, jossa asuu muitakin nuoria. Pitkänhaukea Oskari istuu isää ja äitiä vastapäätä ja kuuntelee keskustelua tarkasti. Kun jutellaan työstä kaupassa, Oskaria hymyilyttää.

”Olimme todella iloisia työmahdollisuudesta. Tuntui, että se osui juuri Os-

kun vahvuuksiin”, muistelevat Kirsi ja **Timo Laine**, Oskarin vanhemmat.

Työjakso hälvensi huolen, joka vanhemmilla oli pyörinyt mielessä pitkään. He pelkäsivät, että nuori mies joutuisi koulut käytyään oleilemaan toimeettomana, vaikka motivaatiota ja ahkeruutta kyllä riittäisi.

”Me emme olisi yksin pystyneet työtä järjestämään”, vanhemmat sanovat.

Onneksi Eskolan silloinen esimies oli huomannut Oskarin kyvyt. Hänellä oli yhteyksiä Ahtialan S-marketiin, josta oli aiemminkin järjestynyt työtehtäviä erityisnuorille.

*”On tosi vaikea kuvailla, miten me kommunikoimme.”*





"Olemme halunneet elää Oskarin kanssa niin tavallista arkea kuin mahdollista", sanoo äiti Kirsi Laine.

**Hyllytystyö Ahtialan S-marketissa oli Oskarille tärkeä etappi.**



**KESKUSTELUN EDESSÄ** Oskari hymyilee tai kurtistaa kulmiaan sen mukaan, millaisia tuntemuksia puhe herättää. Sanoja ei juuri tule. Se on yksi autis-mikirjoon liittyvistä piirteistä. Oskari pitää siitä, että hänelle jutellaan ja ymmärtää hyvin puhetta ja äänensävyjä, mutta toisten on välillä hankalaa päästä selville hänen toiveistaan.

"On tosi vaikea kuvailla, miten me kommunikoimme", Kirsi Laine sanoo.

Kommunikaatio on ilmeitä ja eleitä, joskus myös kuvia ja viittomia. Jos motivaatio on riittävän suuri, Oskari saattaa myös lausua ratkaisevan sanan. Kuten esimerkiksi silloin, kun erityisnuorten ryhmä oli puurtanut risusavotassa useita viikkoja.

"Ärsyttää", puuskahti Oskari lopulta.

**VARHAISLAPSUUDEN AUTISMI** varmistui, kun Oskari oli kolmevuotias.

Ensimmäiset vuodet olivat yhtä tutkimuksissa juoksemista. Oli puhe- ja toimintaterapiaa, kuntoutuksen suunnittelua ja päiväkotipalavereita.

Ammattilaisilla oli aluksi vanhempia pessimistisempi näkemys Oskari tulevaisuudesta.

"Meille esimerkiksi sanottiin, että hän tulisi aina olemaan vaipossa. Niin ei →



"Hymyistä ja toiminnan nopeudesta näkee, että tekeminen on Oskarille mieluista", kertoo isä Timo Laine.



tapahtunut", Kirsi Laine sanoo.

Kun autismi varmistui, vanhemmat päättivät, että perhe eläisi silti niin tavallista arkea kuin suinkin mahdollista.

Muuttuvat, ennakoimattomat tilanteet ovat usein autismlapsen lapselle vaikeita, mutta Oskari on ollut mukana kaikilla, missä isosisko ja pikkuvelikin: kylpyläreissuilla, huvipuistossa, ravintolassa ja kaupassa. Hammaslääkärin tai parturin kaltaiset asiat, jotka monelle ovat itsestään selviä, on pitänyt harjoitella pienin askelin. Supertuuletuksen aihe on vaikkapa se, että jokin uusi ruoka alkaa maistua.

Pahimmillaan Oskari ei suostunut syömään muuta kuin ruisleipää ja makaronia. Nyt maistuu jo monipuolinen

*Jokainen on tärkeä ja arvokas riippumatta siitä, millaisia taitoja hänellä on.*



# BASTOGNE



## BASTOGNE-POSSET

n. 10 annosta, valmistusaika:  
10 min. + jäähtytys

- 6 dl kermaa
  - 2 dl sokeria
  - 2 appelsiinin kuori ja
  - 1 appelsiinin mehu
  - 1 sitruunan mehu
  - 3 Café au LU Bastogne -keksiä
- n. 70 g Marabou Daim -suklaata

**Yhdistä** kerma ja sokeri paksupohjaisessa kassarissa ja aloita seoksen lämmittäminen miedolla lämmöllä, kuumentaan ja sekoittaen koko ajan kunnes se alkaa porisemaan rauhallisesti. Anna keittyä kasaan 5 minuuttia, purista sillin välillä sitruus- ja appelsiinin kuoret talteen ja raasta appelsiinin kuoret valmiiksi. Kun kermaseos on keittynyt, sekoita sitruusmehut ja appelsiinin kuori siihen ja jaa annosmaljoihin. Jäähdytä kelmulla peitettynä jääkaapissa ainakin 2 h tai kunnes jälkiruoka on hyytynyt.

**Koristele** Bastogne-posset rouhitulla suklaalla ja murustetuilla Bastogne-kekseillä.



Katso lisää reseptejä: [www.keksihylly.fi](http://www.keksihylly.fi)



ruoka: paistetut perunat, pizza, lihapul-  
lat. Keitot tosin ovat inhokkeja edelleen.

”Paitsi jos liemi siilataan pois”, van-  
hemmat sanovat nauraen.

Tämä kaikki on pitkän työn tulos.

”Hienosti menee”, sanoo äiti.

”Nykyään”, jatkaa isä.

**AUTISMIKIRJOON LIITTYY** sekin, että  
Oskarin on vaikea keksiä oma-aloittei-  
sesti tekemistä. Se ei kuitenkaan tarkoi-  
ta, ettei hän kaipaasi tekemistä.

”Osku tykkää hiihtää, luistella, ratsas-  
taa ja piirtää. Uimista hän rakastaa yli  
kaiken”, vanhemmat kuvailevat.

Muiden lailla myös erityisnuori haluaa  
tehdä omiin vahvuuksiin sopivaa työtä.  
Peruskoulun jälkeen Oskari kävi Sylvia-  
kodin nuorisosaasteen, jossa opeteltiin  
erilaisia taitoja ja kokeiltiin työtehtäviä.

Koska Oskari on järjestelmällinen,  
tunnollinen ja tarkka, esimerkiksi kau-  
pan hyllytys- ja lajittelutyöt ovat hänelle  
juuri omiaan.

”Kun tavara loppuu, se on selkeä  
merkki tehtävän loppumisesta. Työn  
rajaaminen on tärkeää, sillä Osku ei  
välttämättä osaisi lopettaa ajoissa, vaan

tekisi uupumiseen saakka”, Timo Laine  
sanoo.

**TÄTÄ NYKYÄ OSKARI** työskentelee  
maanantaista torstaihin Päijät-Hämeen  
hyvinvointiyhtymän Lahtiset-toiminna-  
sa eli nuorille kehitysvammaisille tarkoi-  
tetussa työllistymistä tukevassa ryhmä-  
toiminnassa. Se sisältää työharjoittelua  
useassa eri kaupassa sekä keittiö- ja  
siivoushommia Lahtiset-toimipisteellä.  
Kauppapäivinä Oskari saattaa vaikkapa  
rekittää vaatteita ja lajitella varashälytti-  
miä. Ohjaajat ovat aina ryhmän tukena.

Kirsi Laine toteaa, että Oskarin ta-  
pauksessa ei ole olennaista, saako työstä  
palkkaa. Tärkeämpää on järkevä, miele-  
käs tekeminen – etenkin, kun mukaan  
tarvitaan aina ohjaaja.

Hän muistuttaa, että jokainen on  
tärkeä ja arvokas riippumatta siitä, mil-  
laisia taitoja hänellä on.

”Herkästi moitimme ihmisiä, jotka  
eivät toimi tilanteissa ympäristön odot-  
tamalla tavalla. Haluaisin silti rohkaista  
muitakin työnantajia antamaan erityis-  
nuorille mahdollisuuksia. Kukaan ei  
löydä paikkaansa yksin.” ■

## S-RYHMÄ TUKITYÖLLISTÄJÄNÄ

- S-ryhmän osuuskaupat tarjoavat työmahdollisuuksia henkilöille, jotka tarvitsevat työllistymiseen tai työn tekemiseen erityistä tukea.
- Työskentely tapahtuu ohjattuna avotyötoimintana tai palkkatuella.
- Kullakin osuuskaupalla ja myymälällä on yksilölliset toimintamallinsa. Esimerkiksi Hämeenmaan myymälöissä työskentelee vuosittain keskimäärin 20 avotyöntekijää ja muutamia palkkatuettuja henkilöitä.
- Työmahdollisuudet ja työn ohjaus järjestetään yhteistyössä esimerkiksi kuntien vammais-  
palveluiden tai muiden yhteis-  
kunnallisten toimijoiden kanssa.

Lähde: Osuuskauppa  
Hämeenmaan henkilöstöjohtaja  
Sanna Virtainlahti

# Hieno luontainen maku

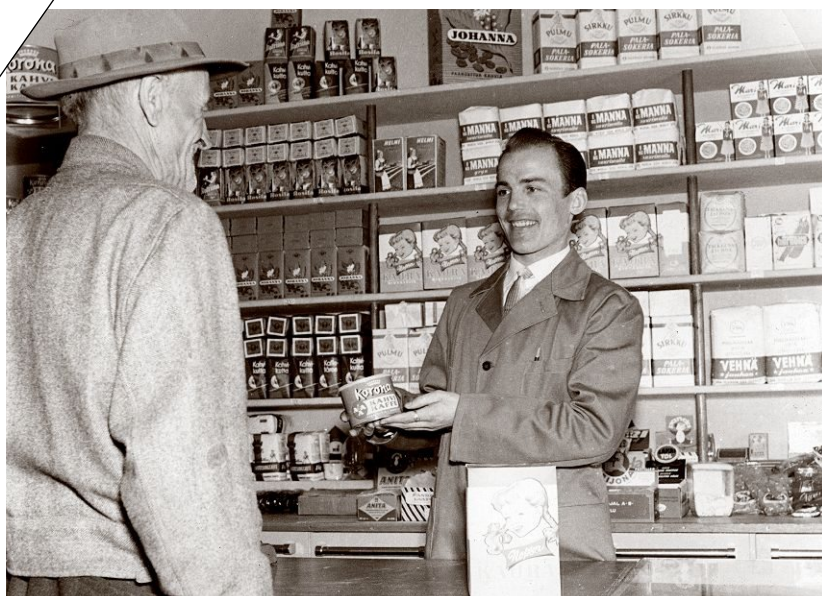


LAKTOOSITON • MAIDOTON  
LEIVOTTU  
AITOON  
RUISJUUREEN  
ILMAN SÄILÖNTÄ-  
JA LISÄAINEITA  
RUNSASKUITUINEN



Herkullisia reseptejä: [www.maalahdenlimppu.fi](http://www.maalahdenlimppu.fi)





Pentti Metsäharju kuvattiin Yhteishyvä-lehteen 1957. Toinen kuva on EHO-Sokoksen itsepalvelumyymälästä vuodelta 1972.

## Ostoskärryn ohjaksissa

Asiakkaan ja myymälähenkilökunnan roolit ovat muuttuneet sodanjälkeisinä vuosikymmeninä. Silti vanhoja tilannekuvia katsellessa huomaa, että ilmeissä ja eleissä on jotain ajattoman tuttua. Kaupassa perheen arki hipaisee avaraa maailmaa ja sen uutuuksia.

**V**uorosanat toistuvat edelleen lasten kauppaleikeissä: ”Hyvää päivää, mitä saisi olla? Kas tässä. Entä tuleeko muuta?”

Kun 25-vuotias **Pentti Metsäharju** 1950-luvun lopulla sai lausua asiakkaalle nuo sanat, hänellä oli jo takanaan pitkä taival työelämää ja opiskelua. Kahdeksanlapsisen pienviljelijäperheen poika aloitti Vihannin Osuuskaupassa kuorma-auton apumiehenä ja suoritti sitten osuuskauppaliikkeen kirjukurssin ja yleisen toimihenkilötutkinnon. Hän pääsi harjoittelijaksi tuttuun osuuskauppaan ja lähettäjäksi sen varastoon. Hän suoritti täydennyskurssit tekstauksessa, kirjanpidossa, varastonhoidossa ja teknillisessä matematiikassa. Osuuskauppakoulusta hän valmistui syksyllä 1956, ja seuraavana kesänä hän pääsi jo myymälähoitajan kesäsijaiseksi.

**ASIAKASPALVELU OLI** Pentin työn kruunu. *Yhteishyvä*-lehteä varten kesällä 1957 otetussa kuvassa hän edustaa nuorta sodanjälkeistä polvea, joka hypähtää hymyilevänä ja koulutettuna perinteisen myymälähoitajan saappaisiin. Pentti säteilee vesikampauksessaan ja siistissä työtakissaan. Hänellä on erityisiä avuja asiakaspalveluun, sillä hän harrastaa urheilun ja kuorolaulun lisäksi näyttelemistä. Osuuskauppakoulun toverikunnan järjestämässä ”henkisissä kilpailuissa” Pentti piti parhaimmaksi arvioidun puheen.

1800-luvun puolella syntyneelle asiakkaalleen Pentti esittelee 1950-luvun himoittua tummaa kultaa, aitoa kahvia. Hän pitelee pakkausta hyppysissään kuin aarrelipasta. SOK:n Korona-kahvi on ensimmäisenä kahvimerkkinä pakattu peltipurkkiin, josta huumaava aromi ei karkaa.

**KAIKKI ELINTARVIKKEET** ovat myymälähoitajan selän takana hyllyissä, joista hän asiakkaan tarpeiden mukaan poimii pakkauksia esiteltäväksi ja valittavaksi. Elintarvikkeet ovat Pentin työssä erityisen tarkkaa ammattitaitoa vaativa alue. On kyse asiakkaiden jokapäiväisestä ruoanlaitosta ja perheitä saman pöydän ääreen kokoavista aterioista.

Pentin asiakkaat muistavat hyvin sota-ajan. Säännöstelyn ankeuttama pula-aika on vastikään hellittänyt. Valikoima kasvaa ja hyllyt alkavat notkia. Samaa tahtia muuttuu kuluttajien ruoanlaitto. Aterioissa alkaa olla vaihtelevuutta, makua, uutuuksia ja tuoreutta.

**RUOTSISSA ELINTASON** nousuun ja kulutustapojen muutokseen oli jo reagoitu valintamyymälöillä.



## ”Ostoskärrijen käyttöön totuttamisessa on ollut työtä.”

Vuonna 1959 *Osuuskauppalehti* esittelee kauppiaalle Turun Osuuskaupan ensimmäisen ”omapalvelumyymälän”. Runsaaseen kahteensataan neliöön on mahduttu itsepalveluhyllyjen lisäksi palveleva lihatiski, jonka takana henkilökunta perkaa tuoreen kalan, sekä takahuone, varasto, yleisöpuhelin ja kolme kassaa.

Myymlänhoitaja **Olavi Lundström** kertoo asiakkaiden sopeutuneen hitaasti uuteen erikoiseen vähittäismyymälään: ”Ei uskalleta itse poimia tavaroita hyllyiltä, vaan odotetaan myyjää. Niin ikään kärrijen käyttöön totuttamisessa on ollut työtä. Useat sanovat, että he ostavat niin vähän tavaraa, että jaksavat kantaa itsekkin.”

Runsaan kymmenen vuoden kuluttua läpimurto on viimein tapahtunut. 1970-luvulla pikkulapset tietävät jo ojentaa kätensä ylviistoon, kun tullaan markettiin. Heidät nostetaan ostoskärrijen lastenistuimeen ja sitten suunnistetaan tottuneesti osastolta toiselle. On itsestään selvää, että elintarvikkeita saa itse hypistellä ja tutkia. Valmisruoat ja pakasteet helpottavat työssäkäyvien äitien elämää. Sattuupa sitäkin, että 1970-luvun isät huolehtivat ruokaostoksista ja valmistavat päivällistä.

Nyt ne ostoskärrijen lastenistuihin nostellut pikkulapset ovat keski-ikäisiä kuluttajia, jotka hifistelevät ruokatrendeillä, keräävät keittokirjoja, vertailevat reseptejä palvelutiskillä ja opettelevat kieli keskellä suuta käyttämään pikakassoja.

**ENTÄ MITEN** jatkui Pentti Metsäharjun tarina?

Pentti eteni urallaan, sai lisää koulutusta ja perusti perheen. Hänestä tuli Jokiseudun Osuuskaupan tavaratalopäällikkö. Hän ahkeroi kotikuntansa Haapaveden luottamustoimissa ja edisti niissä kansalaisopiston, kirjaston ja matkailun asiaa. Henkistä kilpailua, mutta hymyillen.

Anna Kortelainen on helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija.



URTEKRAM®

*Always organic*

**Siirrymme keväällä 2019  
sokeriruo'osta valmistettuihin  
pakkauksiin**



**KOKEILE UUTUUS!**  
**Luomu Sensitive**  
**Strong Mint**



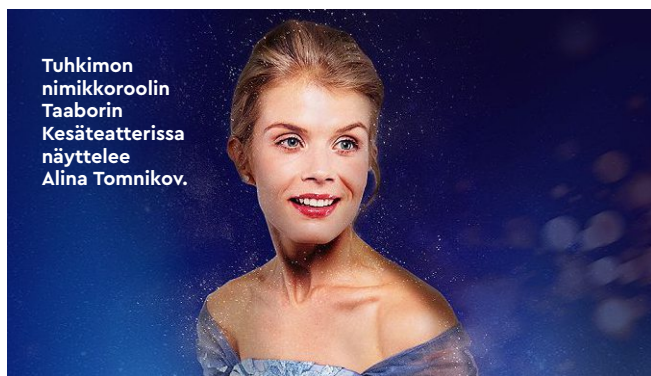
# Kun sähköstäkin saa Bonusta



## BONUSSÄHKÖ

Valitse Vantaan Energian Bonussähkö-sopimus, joka kerryttää Bonusta niin imuroimisesta kuin telkkarin katsomisesta. Klikkaa osoitteeseen **[bonussahko.fi](https://bonussahko.fi)** ja napsauta edut päälle.





Tuhkimon  
nimikkoroolin  
Taaborin  
Kesäteatterissa  
näyttelee  
Alina Tomnikov.

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

## MATKALLE

**Vuorokauden risteily  
Turusta Viking Gracella**  
**S-Etu 4 e**

S-Etukortilla 4 euron alennus Viking Gracen vuorokauden risteilyistä Turusta. Bonusta koko matkan hinnasta.  
**Varaukset:** [vikingline.fi/](http://vikingline.fi/)  
[valitse-matka/s-etukortti/](http://valitse-matka/s-etukortti/).

## MUSIIKKI JA TEATTERI

**Tuhkimo Taaborin  
Kesäteatterissa**  
**S-Etu 2-9 e**

S-Etukortilla liput Tuhkimonäytelmään aikuiset 21,50 e/lapset 13 e/eläkeläiset 19 e/perhe (2 aik. ja 2 lasta) 65 e (norm. 25/15/22/74 e) 18.-21.7. Taaborin Kesäteatterissa.  
*Taaborinvuori,  
Palojoentie 272, Nurmijärvi.*  
**Liput:** Taaborin Kesäteatteri [liput@taaborinkesateatteri.fi](mailto:liput@taaborinkesateatteri.fi), puh. 044 346 8000.  
**Lisätiedot:** [taaborinkesateatteri.fi/liput.php](http://taaborinkesateatteri.fi/liput.php).

**Varkauden  
teatteri esittää**  
**S-Etu 3 e**

S-Etukortilla liput 32 e (norm. 35 e) Topi Sorsakoski

Kaksi kitaraa -musiikinäytelmään pe 26.4. klo 19.

S-Etukortilla liput 25 e (norm. 28 e) Suu messingillä -näytelmään ti 30.4.

S-Etukortilla liput 12 e (norm. 15 e) koko perheen Puluboi-hittinäytelmään la 18.5. klo 13.

*Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.*  
**Liput ja lisätiedot:** Teatterin lippukassa, puh. 044 3648830, Ticketmaster 0600 10 800 (1,96e/min+pvm) sekä [varkaudenteatteri.fi](http://varkaudenteatteri.fi).

**Felipe Sallesin ja  
Umon yhteiskonsertit  
Helsingissä ja Keravalla**  
**S-Etu 3-5 e**

S-Etukortilla liput 22 e (norm. 28/25 e) brasilialaisen saksofonistin Felipe Sallesin ja Umon yhteiskonsertteihin Helsingissä 9.5. klo 19 ja Keravalla 10.5. klo 19.  
*Savoy-teatteri, Kasarminkatu 46, Helsinki. Kerava-sali, Keskikatu 3, Kerava.*  
**Liput ja lisätiedot:** [lippu.fi](http://lippu.fi) ja [umo.fi](http://umo.fi).

**UIT:n Herkkua  
kuin heinänteko  
Peacock-teatterissa**  
**S-Etu 4 e**

S-Etukortilla liput Herkkua kuin heinänteko -revyyseen valittuihin toukokuun näytöksiin A-katsomo 55 e (norm. 59 e) ja B-katsomo 48 e (norm. 52 e). Tarjous koskee seuraavia esityksiä: 10.5. klo 18, 11.5. klo 14, 17.5. klo 18, 21.5. klo 18, 22.5. klo 18, 23.5. klo 18 ja 24.5. klo 18.



Brasilialainen  
saksofonisti  
Felipe Salles  
esiintyy Umon  
kanssa Helsingissä  
ja Keravalla.

*Peacock-teatteri, Linnanmäki, Tivolikuja 1, Helsinki.*  
**Liput:** [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi), Ticketmasterin lippukaupoista sekä puhelinpalvelusta 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm).

**Koko perheen  
värikylläinen satu  
Liisa Ihmemaassa**  
**S-Etu 2 e**

S-Etukortilla liput Liisa Ihmemaassa -tanssiteatteriin aikuiset 13 e (norm. 15 e) ja lapset 10 e (norm. 12 e) 8.5., 15.5. ja 22.5. klo 18.  
*Tanssiteatteri ERI, Yliopistonkatu 7, Turku.*  
**Liput:** Tanssiteatteri ERIstä puh 02 250 1032, [liput@eri.fi](mailto:liput@eri.fi). [Lippu.fi](http://lippu.fi):n kautta sisältää toimitusmaksun.

**Kirka-musikaali Hetki Lyö  
Ylivieskan Akustiikassa**  
**S-Etu 4 e**

S-Etukortilla liput 38 e (norm. 42 e) Kirka-musikaali

liin Hetki lyö 6.4. klo 19 Ylivieskan Akustiikassa.  
*Akustiikka Ylivieska, Koulukatu 2, Ylivieska.*  
**Liput:** Prisma Ylivieska info ja Akustiikka [ticketmaster.fi](http://ticketmaster.fi), puh. 044 429 4545 (ma-pe klo 12-18, la klo 12-15 ja tuntia ennen tapahtumia).  
**Lisätiedot:** [musiikkiteatteri.fi](http://musiikkiteatteri.fi).

**Queen-musikaali  
Show Must Go On  
Pietarsaarella**  
**S-Etu 4 e**

S-Etukortilla liput 27-38 e (norm. 31-42 e) Queen-musikaaliin Show Must Go On 12.4. klo 19 Campus Allegrossa.  
*Campus Allegro, Kauppiaankatu 10, Pietarsaari.*  
**Liput:** Campus Allegro ja [lipputoimisto.fi](http://lipputoimisto.fi). Schumannsalin Infopiste palvelee ti-pe klo 10-14.  
**Lisätiedot:** [musiikkiteatteri.fi](http://musiikkiteatteri.fi)



Linnanmäen Peacock-teatterissa vietetään UIT:n johdolla hurmaavaa hauskaa ilonkorjuujuhlaa.





Reitti- ja risteilymatkat  
Tallinnaan

alk. **10 €** /hlö

Voimassa 16.4.2019 asti



S-Etukortilla

Original Sokos Hotel Viru

alk. **59 €**/hlö/2 hh/vrk

eckeroine.fi

ECKERÖ  LINE



## Riitta ja Ti-Ti Nalle, Meno päällä -konsertit

### S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput ennakkoon 22 e + toim. kulut (norm. 27 e) Riitta ja Ti-Ti Nalle, Meno päällä -konserttiin Kokkolan Snellman-salissa 25.5. klo 15 ja Laihian Monitoimitalossa 26.5. klo 15.

Snellman-Sali, Vingenkatu 18, Kokkola.

Laihian Monitoimitalo, Länsitie 62, Laihia.

**Liput:** ticketmaster.fi ja Prisma Kokkola Info sekä S-market Laihia.

## Teatteria ja hotelliloma Kouvolassa

### S-Etu 9-15 e

S-Etukortilla alk. 51,50 e/hlö/vrk/2hh (norm.alk. 64,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola. Bonusta majoituksesta. Liput My Fair Lady -musikaaliin Kouvolan Teatterissa 38 e (norm. 42 e). Etu on voimassa 12.1.-13.4.

S-Etukortilla alk. 57 e/hlö/vrk/2hh (norm.alk. 63,50 e) Original Sokos Hotel Vaakuna Kouvola. Bonusta majoituksesta. Mustapukuinen nainen Kouvolan Teatterissa 22 e (norm. 25 e), 12. ja 26.4. sekä 2., 4 ja 11.5. Etu on voimassa 31.3.-11.5.

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

**Varaa edullisimmin:** sokoshotels.fi.

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

## Antti Tuurin Ikitien kantaesitys Lahdessa

### S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Ikitie -näytelmään peruslippu 25/eläkeläiset 22/opiskelijat 16 e (norm. 30/27/21 e) pe 5.4. klo 19, pe 26.4. klo 19 ja la 27.4. klo 13 Lahden kaupunginteatterissa. Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.

**Liput ja lisätiedot:** Lahden kaupunginteatteri 0600 30 5757 (1,53 e/min+pvm), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2,00 e/min+pvm), lippu.fi.

## Urkuyö & Aaria festivaalit Espoossa

### S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput baritonilegenda Jorma Hynnisen ja urkuri Pétur Sakarin konserttiin 26 e/eläkeläiset 24 e/opiskelijat ja lapset 11 e (norm. 29/27/14 e) to 13.6. klo 21 Espoon tuomiokirkossa.

S-Etukortilla liput konserttiin 26 e/eläkeläiset 24 e/opiskelijat ja lapset 11 e (norm. 29/27/14 e) to 27.6. klo 21 Espoon tuomiokirkossa, jossa esiintyvät Stephan Koncz, sello (Itävalta), Jussi Vänttinen, baritoni ja Maija Weitz, piano.

Espoon tuomiokirkko, Kirkkopuisto 5, Espoo.

**Liput:** lippu.fi ja myyntipisteistä kautta maan, puh. 0600 900 900 (2e/alk.min+mpm/pvm). Lippujen hintaan lisätään toimitusmaksu alk. 1 e/toimitus. Liput S-Etukortilla vain ennakkomyyntistä, ei ovelta.

**Lisätiedot:** urkuyofestival.fi.

## NÄYTTELYT

## Suruton kaupunki -näyttely Hakasalmen huvilassa

### S-Etu 12-24 e

S-Etukortilla pääsylippu Hakasalmen huvilan Suruton kaupunki -näyttelyyn (norm. 12 e) majoituksesi Radisson Blu Plaza Hotel Helsingissä 1.3.-30.4. (pääsylippu voimassa saman ajan). Kahden henkilön huoneeseen saat 2 lippua (24 e).

Radisson Blu Plaza Hotel, Mikonkatu 23, Helsinki. Hakasalmen huvila, Mannerheimintie 13 b, Helsinki.

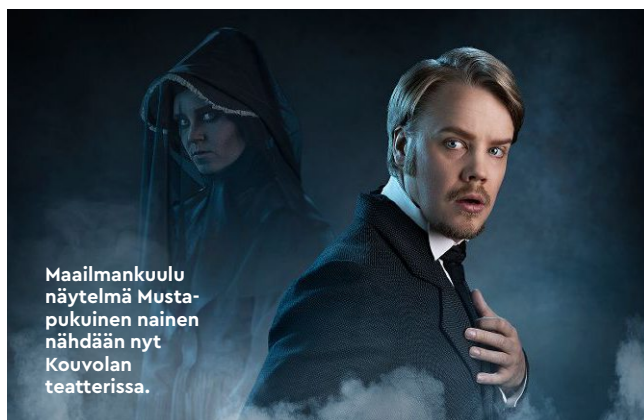
**Liput ja lisätiedot:** Etu on voimassa asiakasomistajahinnoilla. Varaa etukoodilla ASOM osoitteesta radissonblu.com/fi/omistajan-hinnat. Etu on voimassa vain radissonblu-verkkosivujen kautta.



Riitta Korpela ja nallet jaksavat laulaa.



Stephan Koncz esiintyy Urkuyö & Aaria festivaaleilla Espoossa.



Maailmankuulu näytelmä Mustapukuinen nainen nähdään nyt Kouvolan teatterissa.



Kaikki  
AURINKOLASIT  
S-ETUKORTILLA

**-15%**

voimakkuuksilla  
tai ilman

*Tuplasti parempi tarjous:*

# KAHDET LASIT, YKSI HINTA.

Toiset silmälasit ilman rajoitteita! Silmälasien ostajana saat toiset samanarvoiset tai edullisemmat silmälasit ilmaiseksi. Tai merkkiaurinkolasit omilla voimakkuuksilla kovalla ja heijastamattomalla pinnoitteella. Lisäksi silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €.



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

*Maailman ainoa*

## SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia silmälas- tai aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista ostoksista, jopa 10 %, lisätietoa: bonustuplana.fi. Tarjous on voimassa 28.4.2019 asti.



## PERHEILLE JA LAPSILLE

### Reilusti riemua Linnanmäellä **S-Etu 3 e**

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 1.4.–20.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä Pk-seudun Sokos- ja Radisson Blu-hotelleista majoituksen yhteydessä. Etu voimassa 1.4.–20.10.

Linnanmäen Huvipuisto,  
Tivolikuja 1, Helsinki.

#### Lisätiedot:

puh 010 5722 200 ja linnan-  
maki.fi/fi/rannekkeet-ja-  
liput/.

### Verkkoliput Sea Lifeen **S-Etu 1–3 e**

S-Etukortilla Sea Lifen liput  
aikuinen 14 e ja lapsi 3–14 v.  
10 e (norm. 15/13 e) ennak-

koon ostettuna verkkokau-  
pastamme. Sea Lifen uusi,  
interaktiivinen näyttelyosio  
Sea Lab on avattu.  
Sea life, Tivolitie 10, Helsinki.  
**Liput:** sealifeshop.fi.

## MUUT EDUT

### Sightseeing-kierros Helsingissä **S-Etu 5 e**

S-Etukortilla aikuiset 25 e  
(norm. 30 e) ja lapset 6–15 v.  
10 e (norm. 15 e). Sight-  
seeing-kierros kaksikerros-  
bussilla on mukava tapa  
saada käsitys Helsingistä ja  
sen nähtävyyksistä.

Lähdöt Senaatintorilta  
(pysäkki nro 1) 18.4.–13.10.  
päivittäin klo 10–16 20–30  
min välein.

Ei lähtöjä 1.5.

#### Liput ja lisätiedot:

Alennushintaiset liput verkosta  
stromma.com/helsinki koodilla  
S-ETUH19.



Valmistettu  
Suomessa

# FISKARS®

## Sorsakoski

### Kotimainen keitto- ja paistoastiasarja

Saatavilla vain Prismoista

- ✓ Sopii kaikille liesille
- ✓ Konepesun kestävä
- ✓ Helppo käyttää ja puhdistaa



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





**nOKIAN**  
JALKINEET

# KONTIO

Suomen suosituin

saapas\*



\*Dagmar 2018

**BERNER**



## Minifarmi & Kukkamessut Uudessakaupungissa

### S-Etu 2 e

S-Etukortilla aikuisen kertalippu 12 e (norm. 14 e) lounaisrannikon innostavimpaan messutapahtumaan 18.–19.5. Lippuja saa ainoastaan portilta messuviikon loppuna.

Uudenkaupungin jäähalli, Koulupolku 1, Uusikaupunki.

Lisätiedot: minifarmi.fi.

## Piristä pääsiäiskortilla

### S-Etu 10%

S-Etukortilla pääsiäiskorttipakkaus A 14,58 e + toimituskulut (norm. 16,20 e + toimituskulut). Pakkauksessa on 6 erilaista korttia, joissa on postimaksu valmiiksi maksettu. Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa.

#### Tilaukset:

punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodi-kenttään 4MVEV3N5, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A,

Helsinki, avoinna ma-pe klo 8.30–16.

## Radisson Blu Plaza Super Breakfast

### S-Etu 7 e

S-Etukortilla Radisson Blu Plazan Super Breakfast aamiaisen lauantaisin ja sunnuntaisin 19 e (norm 26 e) 1.3.–30.4. Avoinna la-su 7.30–12.

Radisson Blu Plaza, Mikonkatu 23, Helsinki.

#### Pöytävaraukset:

ravintolamyynti@sok.fi.

Lisätiedot: raflaamo.fi.

## Plaza Restaurant Taste Of the North -menut

### S-Etu 6 e

S-Etukortilla saat Plaza Restaurantin Taste Of the North -menun neljännen tai viidennen ruokalajin veloituksetta 1.3.–30.4.

Radisson Blu Plaza, Mikonkatu 23, Helsinki.

#### Pöytävaraukset:

ravintolamyynti@sok.fi.

Lisätiedot: raflaamo.fi.



Pohjoisen makuja kunnioitetaan Taste Of the North -menussa.

## Vauhtiajot Seinäjoella

### S-Etu 2–10 e

S-etukortilla liput 2–10 euron alennuksella Seinäjoen Vauhtiajoihin 18.–21.7. rajoitetun ajan Lippupisteessä, Tiketissä ja valikoiduilla ABC-aseilla. Tapahtuma

kerää Suomen kärkiartistit ja kuljettajat samalle viikonlopulle Seinäjoelle. Etu voimassa 1.4.–16.7.

Kirkkokatu ja Kapernaumi, Seinäjoki.

Liput ja lisätiedot: lippu.fi, tiketti.fi, vauhtiajot.fi.

# VALITSITPA MINKÄ TAHANSA KANANMUNISTAMME, VALITSET OIKEIN.

Opi lisää kananmunasta: munax.fi/munamestari



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

VOITA TUOTTEITAMME



Munax - Laitilan Kanatarha

Laadukkaat kananmunat pakataan Laitilassa.

Munax Oy | p. 02 858 3400 | munax.fi

Laitilan KANATARHA

BY MUNAX

AIMA SUOMALAISILTA TILOILTA!



ISO ULKO







Kaikki tietävät -elokuvan pääosissa  
nähdään Penélope Cruz ja Javier Bardem.

## FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

### Kaikki tietävät

#### S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla huhtikuu19.

Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

**Liput ja lisätiedot:** [finnkino.fi/suosituks/kuukauden-elokuva](http://finnkino.fi/suosituks/kuukauden-elokuva).



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

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

**VASTAA 15.4.2019 MENNESSÄ** osoitteessa [yhteishyva.fi/osallistu](http://yhteishyva.fi/osallistu) tai postitse:

Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2/2019,  
PL 99, 00002 Helsinki. Voittajan nimi julkaistaan  
Yhteishyvän numerossa 3/2019.

**EDELLISEN** lukijakilpailun voitti Eila Teittinen  
Riihimäeltä.

### OIKAISU

Ruotsin (tr)opit -jutussa (Yhteishyvä 1/2019) käytetty termi "neuvonta" on väärä, koska lääkeneuvontaa voi antaa vain farmaseuttisen koulutuksen saanut henkilö. Pahoittelemme virhettä.

MAINOS



NYT

# Apua hiuksilleni - uutta hiustenkasvua



ENNEN

### UPEAA HIUSTENKASVUA

- Hiukseni kasvavat nykyään niin paljon, että joudun käymään kampaajalla kuukausittain. Kampaajanikin on huomannut, että hiukseni ovat vahvistuneet ja näyttävät terveiltä. On todella hienoa, että sain hiukseni takaisin Hair Volume -tablettien avulla.

### OLIN EPÄVOIVAINEN HIUSTENI VUOKSI

- Kaikki alkoi, kun sain ensimmäisen lapseni. Hiustaatuni muuttui silloin huomattavasti ohuemmaksi. Muutokset hiuksissani masensivat minua, ja olin surullinen, vaikka tietysti iloitsinkin lapsistani. Hiukseni olivat ohuet ja harvat, ja saatoin nähdä päänahan kuultavan hiusteni läpi. Hiusten huono kunto vaikutti itsetuntooni.

### SISKONI SUOSITTELI HAIR VOLUMEA

- Siskoni on töissä terveystalossa, ja noin 4 kk sitten hän suosittelee Hair Volume -ravintolisää. Hän oli nähnyt, että asiakkaat tulivat aina hakemaan lisää ja sanoivat, etteivät voi olla ilman.

### HAIR VOLUME TESTAAJAT TYYTYVÄISIÄ

- 87% käyttäjistä on tyytyväisiä tuotteeseen
- 87% suosittelee tuotetta
- 77% pitää hiuksiaan kauniimpina

### TULOKSIA JOPA 8 VIIKOSSA

- Tulokset vahvistavat asiakkailtamme saadun palautteen
- Hius paksuuntuu ja hiustenlähtö vähenee
- Uusia hiuksia kasvaa lisää (2 kk-4 kk käytön jälkeen)

### TIEDUSTELE LISÄÄ

Tutustu tuotteeseen [www.newnordic.fi](http://www.newnordic.fi).  
Soita asiakaspalveluumme, arkisin 10-16  
tai lähetä sähköpostia [info@newnordic](mailto:info@newnordic).

**(09) 8540 742**

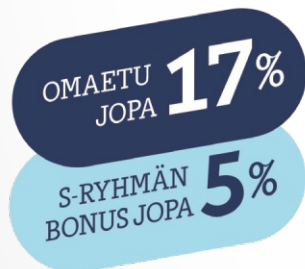


Valikoima vaihtelee myymälöittäin.





# LähiTapiolasta saat S-ryhmän Bonusta vakuutuksista jopa 5 %



Lisäksi LähiTapiolan keskittävänä asiakkaana saat edullisista hinnoista Omaetu-alennusta parhaimmillaan jopa 17 %.

Lue lisää [lahitapiola.fi/bonustavakuutuksista](https://lahitapiola.fi/bonustavakuutuksista)





# Spaghetti Bolognese illalliseksi?



Kokeile herkullisia DOLMIO® Bolognese- ja Lasagnekastikkeita ja valmista nopea, helppo ja herkullinen ateria!





# "Kotityöt ovat kuntoilua"

Saimi Hoyerin aamurutiineihin kuuluu pyykinpesu ulkorakennuksessa. Hän piristyy heti, kun lähtee ulos ja saa raitista ilmaa.

## Koulutaksi ei odota

Asun 10- ja 12-vuotiaiden poikien kanssa pienessä Vaaran kylässä Etelä-Savossa. Lähimpään naapuriin on seitsemän kilometriä.

Kuopus on huono heräämään ja saattaa olla hyvinkin kiukkuinen, kun herätän hänet. Mutta kyllä sieltä sängystä ylös päästään, vaikka ryömimällä. Poika on koomikko, hyvin dramaattinen lapsi. Välillä hän konttaa vessaan. En hoputa häntä, sillä hän tietää, että koulutaksi ei odota. Kun hän lopulta kävelee ulos ovesta, hän huutaa, että mamma, minä rakastan sinua!

## Lapset mukaan hommiin

Pojat urheilevat paljon, joten koko ajan on likaista pyykkiä. Pesukone ja kuivuri pyörivät aina kun olen kotona. Ne ovat toisessa rakennuksessa, mikä on hyvä, koska tulee terästäydtyttyä ja lähdettyä ulos. Pyykinpesu on minun hommani.

Poikien pitää tyhjentää asianpesukone ja täyttää se. He osaavat myös täyttää pyykkikoneen ja siirtää vaatteet kuivuriin. Ihan lasten tulevaisuuttakin ajatellen on tärkeää, että he osallistuvat kotitöihin.

## Käytännöllisiä heräteostoksia

Meiltä on 45 minuutin ajomatka kauppaan, jossa käyn. Se on lähellä hotellia, jota pyöritän. Mietin etukäteen, mitä ostan. En silti tee ostoslistaa, koska minulla jonkinlainen näkömuisti: mietin eri huoneitamme ja mitä siellä tarvitaan. Näin muistan, jos vaikka pesuaine on

→



*"Täällä korvessa ihmiset auttavat toisiaan. Jos joku ajaa ojaan, yhdessä vedetään auto ylös."*



lopussa. Saatan myös tehdä käytännöllisiä heräteostoksia, kun näen jotain, mitä olen tarvinnut jo kauan mutten ole hoksannut hankkia. Mutta varsinaisia shoppailupäiviä en jaksakaan. Mieluummin menen vaikka taide- näyttelyyn.

### En jätä tartar-pihviä syömättä

Minulla on todettu immuunipuutostauti IgG, mutta se ei määrittele ruokavaliota. Toki vitamiinit on saatava. Yritän elää terveellisesti, mutta en allekirjoita mitään kummallisia dieettejä. Syön kaikkea kohtuudella, tosin vähemmän punaista lihaa. En silti jätä hyvää tartar-pihviä syömättä, jos sellaisen saan. Elämäniloista ei pitäisi kieltäytyä, koska psyykinen terveys on yhteydessä fyysiseen terveyteen. Herkuttelen juustoilla, sienillä ja vihanneksilla.

### Kotityöt kuntoilun piikkiin

Olen ottanut sellaisen linjan, että kaikki vaivalloinen menee kuntoilun piikkiin. Roskien vieminen tarkoittaa täällä, että ajan autolla kaksi kilometriä roskiksille. Ne eivät silloinkaan ole ihan tien vieressä.

Talvella pitää itse kolata vielä sata metriä tai lapioida polku, että pääsee vetämään jätesäkit. Tänä talvena on ollut välillä lanteille asti lunta, kun olemme avanneet polun vanhemman poikani kanssa. Ennen vihasin tätä hommaa, mutta nyt pidän sitä vain hyvänä juttuna, sillä kuntoni nousee.

### Maan korvessa

Täällä korvessa ihmiset auttavat toisiaan. Jos joku ajaa ojaan, yhdessä vedetään auto ylös. Tukiverkosto on hyvä, vaikka asutaan harvassa. Voin viedä lapset naapuriin, jos on sattunut jotain ja joudun äkkiä lähtemään. Kun meillä oli norovirus, ystäväni kävi kaupassa ja laittoi koulutaksin mukana tilaamani ruokakassit kyytiin.



### Havumetsään tai piikkimatolle

Minun pitää päästä joka päivä mänty- tai kuusimetsään. Metsässä en ole koskaan omalla maallani, vaan vieraana siellä. Se on minulle voimanolähde ja tärkeää mielen-terveydelleni ja ihan kaikelle terveydelle. Elämän arvot ja murheiden suuruus asettuvat metsässä oikeaan mitta-kaavaan, ja kun viipyy siellä tarpeeksi kauan, rasittavat ajatukset häipyvät jonnekin. Myös uni tulee paremmin illalla. Jos ei tule, otan piikkimaton ja nukahdan sen päälle, vaikkei saisi. Se rentouttaa. ■

### SAIMI HOYER

**KUKA?** Hotelli Punka-harjun yrittäjä, luennoitsija, malli. Lapset Kaspar, 12, ja Hektor, 10.

**ASUU** Vaaran kylässä Etelä-Savossa.

**KOULUTTAA** mallit huhtikuussa järjestettävälle Sokoksen muoti-viikoille. Lue lisää yhteishyvä.fi.



# KEVÄÄLLÄ JOKAINEN MAALI RATKAISEE



**Yksi Liigan  
playoffs-peli**

**9,90 €**

Varmista, ettet missaa maaliakaan. Pelipassilla katsot Liigaa vaikka peli kerrallaan millä tahansa laitteella, olipa operaattorisi mikä hyvänsä. Nappaa Pelipassi mukaan Prismasta!





UUTUUS



**RANCHOS**  
= ORIGINALS =

Josta koirat  
unelmoivat!



Ei keinotekoisia  
väri- tai makuaineita



Maku ja tuoksu,  
josta koirat pitävät


















Laadukasta ja turvallista.  
Ainesosat EU:sta

Valikoima vaihtelee myymälöittäin



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



-LIHAS		NÄKÖ			RUOKA-KUNTA ILVES	KAAR-TAMO LONKA		MIE-LELTÄ		AALLON PERUSTAMA				LYHYT-VAR-TISIA								
	1						DA-RUDE															
MEN-NYTTÄ AIKAA									AN-TEEKSI													
							TÄPLÄ IHOLLA		2		KEN-TAAKAT	3										
MM-KISA-PAIKKA 1993									AH-MAISTA EMOLLA													
HELP-PO																						
															VUO-LU-KER-MAA TEHDÄ				EURO-VIISU-BIISI	MAI-NINKI		TIKAN-MÄKI
																			4			VYÖ-TÄRÖT
								PE-RUUTTA-NEN														
										HIUK-KANEN NIINISTÖ												
		VIRTSA-AINE	VIE-RESTÄ TEHTY			PÄÄ-KAU-PUNKI	KOU-RUJA						OHJUK-SILLE	HEIK-KO								
VAR-SOVAN TYTTÖ								TÄ-RISTÄ														
HIRNAH-TELEE						PEIPSI-JÄRVI SIELLÄ							MUL-TALA									
OLUT-MERKKI			8					KIRK-KAALLA VALOLLA														
KROSS						SOUTH PARK -HAHMO	7				TAPA-NINEN APPELSIN											
			PAL-MU					AAMUL-LA PÄÄT-TYVÄ														
AIKAAN-SAAN-NOKSIA						ASEIN KÄYTY TAKAPERIN					JALAN ALLE			6								

113



# SWISS LIFE NDK. LAATUA PRISMAN HINNAIN.

Onnistuneen ruoan takana on laadukkaat välineet.  
Uutuussarja saatavilla vain Prismasta.





## 12.4.

Haluatko karkottaa pahoja henkiä, mahavaivoja tai janon tunnetta? Tai matkia Aleksanteri Suurta? Vaikkeet vanhoista uskomuksista perustaisi, voit huhtikuussa nauttia lakritsia ihan vain kansainvälisen lakritsipäivän kunniaksi.



S-ryhmässä myytiin viimeisen vuoden aikana 18 101 866 lakritsituotetta.





# LATAA



# S-MOBIILI

Bonus ja rahanarvoiset edut aina mukanasasi!

