

# yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

## Seikkailu omassa maassa

SUOMI-NEIDON HELMOISSA  
PARVEILEE NYT REISSUN-  
NÄLKÄINEN JOUKKO.  
HOUKUTTELEVATKO  
KOTIMAAN IHMEET  
JATKOSSAKIN?

**PARASTA PARILALTA**  
Kesäkasviksiin raidat  
grillistä ja oheen  
rapsakat salaattit

**MÖKKIKUUMEESSA**  
Enää ei haluta työleiriä  
vaan helppoutta ja  
nopea laajakaista

**TUUSULASSA KUOHUU**  
Kaverusten perustama  
pienpanimo haluaa  
kasvaa suureksi







TUTTU  
ALKUPERÄINEN

UUSI  
SILKKINEN

MARJAINEN &  
VIVAhteikas



UUSI  
SAMETTINEN

SUKLAINEN &  
PEHMEÄ



# JUHLA MAKU. PIKKU KOKO.

UUDET PIENEMMÄT PAKKAUSKOOT JA UUDET MAUT NYT KAUPPOISSA





Lapin valo  
innotti Annika  
Uurtamoa ja  
Juho Uutelaa  
perustamaan  
yrityksen, s. 28.



Viime kesänä hankittu  
kesäasunto helpotti  
Anton Sinelnikovin  
mökkikuumetta, s. 70.

## Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 11 Tärkeä sana
- 27 Kähkönen
- 121 Maistiaiset
- 123 Etuja sinulle
- 129 Ristikko
- 131 Hyvä päivä



Vesimeloni ja  
fetajuusto ovat  
vastustamaton  
makupari, s. 38.

# Sisällys <sup>3</sup>/2021

## 13 Toimiva ruokahitti pelastaa arjen

Menestysresepti-kilpailussa etsitään jälleen suomalaisia ruokainnovaatioita.

## 15 Yhteinen tekeminen on kaikkein hienointa

Kari ja Antti Streng viihtyvät samassa purjeveneessä.

## 16 Oi maamme Suomi, matkailumaa

Kotimaanmatkailulla on hyvät mahdollisuudet säilyttää suosionsa myös pandemian jälkeen.

## 28 Yöttömän yön taika

Valokuvaaja Karoliina Paatos tallensi kuviinsa Lapin valoisin kesäyön.

## 36 Viisaat sanat

Teatteriohjaaja ja kirjailija Juha Hurme puhuu aktiivisen levon puolesta.

## 38 Parasta parilalta

Poimi täydellisen kesäsalaatin kaava ja vinkit herkullisiin grillikasviksiin.

## 47 Junttapulla Porin seudulta

Ullan Pakarin kakkoja on leivottu 110 vuoden ajan.

## 48 Ruokaa, jolla on tarina

Pirkanmaan Osuuskaupan lähiruokalahettiläs Elina Kaukonen tuo sata uutta lähituotetta kauppoihin.

## 53 Kesä kielellä

Maistele kesän uutuusjuomia savukalamoussen ja ruisnappien kera.

## 57 Laitetaan makkarat tulille!

Viime vuonna S-ryhmän kaupissa myytiin 65 miljoonaa pakettia ruokamakkaroita.





Sallivuus vahvistaa myönteistä ruokasuhdetta, s. 66.



Maku Brewingin tuotteet valmis tetaan alusta loppuun Tuusulassa, s. 58



## SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Uudet perunat, sillikaviaari ja munakoisosilli
- Kesäinen kanakeitto
- Pasta primavera
- Grillatut lohikyljykset ja sataykastike
- Grillatut muikut ja salsa verde
- Tuliset vegekebaket ja helmitomaattisalsa
- Grillifeta-perunasalaatti
- Tomaatti-chilimarinoituiden kasslerpihvit
- Savulohi-lettukakku
- Mansikkainen charlotta russe
- Oranssi gazpacho
- Pikkelöidyt retiisit
- Grillatut kanapihvit ja sinihomejuustokasvikset
- Mojito-hedelmäsalaatti
- Mansikka-Daim-jäätelökakku

**58 Kuohuva makumatka**  
Tuusulalainen Maku Brewing sai alkunsa arfer work -oluilla Irlannissa.

**66 Syö ilolla**  
Hyviä syömisen taitoja voi ja kannattaa opetella.

**70 Järvinäkymä sen olla pitää**  
S-Pankin mökkikyselyn mukaan yhä useampi haluaa talviasuttavan kesämökin.

**76 Kesän parhaita hetkiä**  
Vaasalaiset Tuulikankaat matkaavat bonusrahoilla huvipuistoon.

**78 Oululaisuuden ytimessä**  
Original Sokos Hotel Arinassa vieraat otetaan vastaan lämpimästi kuin kotiin.

**88 Tärkeä työpaikka**  
Osatyökykyisten Tua Hoppo-sen ja Toni Immosen työpaikka on arvokas Outokummun S-marketille.

**92 Tänään tulee kauppa-auto**  
Sotien jälkeen yleistyneillä myymäläautoilla on ollut suuri sosiaalinen merkitys.

**97 Lähiruoan taitaja**  
Kainuuravintola Kipon keittiömestari Sakari Lukkari haluaa tuottaa asiakkaille elämyksiä.

**98 Terveellisiä ruokalupauksia**  
Yhteishyvän arkiruoka-reseptit auttavat noudattamaan ravitsemussuosituksia.

**113 "Lainailen toisinaan puolisoni vaatteita"**  
Bloggaaja Jenni Rotonen pukeutuu joka päivä, vaikka työskentelisi yksin kotona.

**117 Paljain jaloin parempi**  
Paljasjalkakävely ehkäisee kipuja ja parantaa tasapainoa.



Grillimakkaroiden sesonki kestää pääsiäisestä elokuun loppuun, s. 57.



# TÄYTELÄINEN = ISOLLA T:LLÄ =



MAISTA MAKEAA  
MANGO!

Tarjoiluehdotus

## ONPA HYVÄ!



### MAAILMA MUUTTUU LUSIKALLINEN KERRALLAAN

Tässäpä trooppista mangoa nautittavaksi! Greek Style Mangossa hedelmäisyys yhdistyy ihanan täyteläiseen ja pehmeään koostumukseen. Runsaasti kasviproteiinia sisältävä soijapohjainen välipala on vastustamattoman hyvää sellaisenaan tai lempisukkeellasi tuunattuna.

Ja mikä parasta, valitsemalla 100 % kasvipohjaista teet hyvää niin itsellesi kuin planeetalle. Voit myös olla varma, ettei ProTerra-sertifioitu soijamme tule sademetsäalueilta. Onpa hyvä, eikö? Hyvää on myös se, että tämä täyteläinen herkku löytyy nyt valituista S-ryhmän myymälöistä!





# Kesä ja neljä syytä hymyyn!



Oreo-kekseissä käyttämämme kaakao on 100 % vastuullisesti  
Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen  
vastuullisuusohjelmamme.



Kannen kuvannut **Mikko Tikka** tunnetaan erityisesti  
tuote- ja still life -kuvistaan. Tikka on ensimmäiseltä  
ammatiltaan puuseppä ja tässä työssä opittu hahmo-  
tuskkyky, pikkutarkkuus ja huolellisuus näkyvät myös  
hänen kuvissaan. Nikkarointitaidoista on usein hyötyä  
kuvauksissa. Yhteishyvän kannessa näkyvän taustan  
Tikka on rakentanut kotimaisesta havuvanerista,  
joka on käsitelty puuöljyllä.

## TOIMITUS SOK

### Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

### Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

### Sisältöpäällikkö

Sara Malmberg

### Sisältöpäällikkö, ruoka

Sanna Autio

## JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

### Mediaaliiketoiminnan johtaja

Anne Sassi

## MEDIAMYYNTI SOK

smartmarketing@sok.fi

## YHTEYSTIEDOT SOK

### Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

### Vaihde

SOK 010 768 011

### Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

### Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa omistajuus-  
teen liittyvissä asioissa.

### Oma osuuskauppiasi

www.s-kanava.fi

### Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-

ja asiakasrekisteri,

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

### Osoitteenmuutokset

päivittyvät automaatti-  
sesti väestörekisteri-  
järjestelmästä.

## TOIMITUS SANOMA MEDIA FINLAND

### Art Director

Leena Majaniemi

### Vastaava tuottaja

Leila Mehto

### Graafiset suunnittelijat

Reeta Kukkola ja

Laura Savioja

## KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

## 117. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy  
kuusi kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea myös  
näköislehtenä osoitteessa:  
[yhteishyva.fi/nakoislehti](http://yhteishyva.fi/nakoislehti)

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 687 552 (Media

AuditFinland, 2020)

Aikakauslehtien Liiton jäsen





1920-luvun valokuvassa Ruoveden kirkonkylän kuvankaunis osuuskauppa. Takana Koivulinna-niminen liike- ja asuinrakennus, joka kuului Ritoniemen kartanolle.



## Kesä ja kärpäset

**M**itä korkeammalta aurinko paistaa, sitä enemmän silmät hymyilevät. Pandemia tai ei, tänä kesänä mennään niin, että lahkeet lepattavat.

Itselleni tärkeä kesäloman startti on jo vuosien ajan ollut museoautoilla ajettava Suur-Saimaan Ympäriajo. Olen kiertänyt Saimaan yli kymmenen kertaa. Menopelinä on ollut museoautoja vuosikymmenten 1930 ja 1970 väliltä. Tänä kesänä olisimme osallistuneet ensimmäistä kertaa jälkikasvun kanssa useammalla autolla. Pandemia kuitenkin estää tapahtuman järjestämisen, joten toiveet siirtyvät seuraavaan vuoteen. Joka tapauksessa kotimaata kierretään omatoimisesti ja hyvillä mielin.

**TÄSSÄ LEHDESSÄ** keskitymme avaamaan kotimaanmatkailua. Viimeisten vuosien ajan kotimaan matkailutrendi on ollut nouseva, mutta vasta viime kesä räjäytti potin: koronan myötä suomalaiset löysivät Suomen. Kun kotimaan aarteista on saatu maistiaisia, niistä voi tulla pysyviä suosikkeja ulkomaan reissu- ren rinnalle.

Matkailuala vaatii kuitenkin kehittämistä. Rikkumaton rauha, hiljaisuus ja



luonto ovat Suomen valttikortteja niin kotimaisille kuin ulkomaisillekin matkailijoille, mutta niiden ohella tarvitaan palveluja, hyviä liikenneyhteyksiä ja markkinointia.

Vaikka luonnossa samoilussa ja mökki- tai telttamajoituksessa on oma taikansa, välillä on mukava kellahtaa puhtaisiin lakanoihin ja astella aamun sarastaessa hotellin aamiaishuoneeseen. Runsas tarjonta paikallisine herkuineen on paras tankkaus uuteen lomapäivään.

Kuluttajat äänestivät oman Sokos Hotels -ketjumme jo yhdeksännen kerran peräkkäin Suomen vastuullisimmak-

si hotelliketjuksi vuosittaisessa Sustainable Brand Index -tutkimuksessa. Se kertoo pitkäjänteisestä vastuullisuustyöstä ja siitä, että te asiakasomistajat olette tälläkin saralla sitoutuneet rakentamaan kanssamme missiomme mukaisesti Suomesta parasta paikkaa elää.

**TÄMÄ ON MINULLE** päätoimittajana viimeinen Yhteishyvän pääkirjoitus. Jatkan työuraani seuraaviin seikkailuihin. En kuitenkaan usko, että kovin kauas teistä osuuskaupan jäsenistä pääsen tai edes haluaisin päästä. Teidän lukuisat arvokaat palautteenne ovat pitäneet jalkani tukevasti kiinni asiakasomistajien arjessa.

Kiitokset kaikille teille yhteisistä vuosista ja parasta mahdollista kesää hienossa kotimaassamme!



**VELI-PEKKA  
ÄÄRI**  
Päätoimittaja



# KUKA EKA KILJUMASSA?

Puhdasta hupia kesäkuusta alkaen!

**RANNEKE**



**39 €\***

(NORM. 42 €)

*\*Vihreä hinta vain S-Etukortilla.  
17.5.-24.10.21. Etu voimassa osassa  
Prismoja, Sokoksia ja S-marketteja  
sekä Pk-seudun Sokos- ja  
Radisson Blu -hotelleissa  
majoituksen yhteydessä.  
Ei kerrytä bonusta.*

**linnanmaki.fi**

**Linnanmäki**  
REILUSTI RIEMUA



## LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 02/21  
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Sukutilalla täydestä sydäimestä
2. Yhden hengen huusholli
3. Viisaat sanat: Pia Penttala

Oli mukava lukea naisyrittäjästä, joka palasi kaupungista jatkamaan suvun maatilatoimintaa. Ja minkälainen kohtalo, kun menetti puolisonsa! Hatunnoston arvoinen viljelijä.

- Erkki Ikola, Kokkola

Juttu yksinasujista kosketti ja käsitteli juuri niitä asioita, jotka itsekin yksineläjänä tunnen.

Oli hyvä lukea vertaisryhmien kokemuksia asiasta. Eipä tästä asiasta ole paljoa kirjoiteltu – ainakaan tässä muodossa.

- Marja Äikäs, Lahti

## #YHTEISHYVÄRESEPTIT



Yhteishyvän reseptit innostivat Instagramissa.



@linnaessi jakoi kuvan 10-vuotiaan Einon leipomasta pätäkiskakusta.



Vihreässä shakshukassa on kivaa keväisyyttä ja kepeyttä, arvioi @eerunen.



@pizzapastaandthings testasi kana-vuohenjuustolasagnen.



@tiia.kaakkomaki leipoi Yhteishyvän reseptillä key lime pie -limepiirakan.

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

KESÄN PARHAAT  
HERKKUHETKET

Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa, mitä he tarjoavat kesävierailleen.

**EHDOTON SUOSIKKI** on ollut kesäkeitto, jonka teen alkukesän uusista, ihanista, kotimaisista kasviksista. Kaverit sitä aina pyytävät, ja jopa vannoutunut "koulu-kesäkeiton" vihaaja on nykyään ensimmäisenä kattilalla. - Kirsi Vuori

**EI OLE VARHAISPERUNOIDEN** voittanutta! Kaveriksi riittää nokare voita. Jos haluaa hifistellä, savukala tai silli tai sillikaviaari on kiva lisuke. Myös munakastike maistuu varhaisperunoiden kanssa. Toinen kesäklassikko on mansikkakakku. - Pia Lagerstedt-Warvas

**GRILLI VAAN** tulille, ja siitä se lähtee! Vieraille varataan kaikenlaista pientä purtavaa ja juomaa. Yleensä tarjolla on ainakin vartaita tai pekoni-herkkusieniä. - Sirpa Meriläinen

**KESÄTARJOILUJEN** ykkönen ovat uudet perunat omasta maasta kera paistettujen ja savustettujen muikkujen. - Leena Laurikainen

**KESÄN HERKKURUOKIIN** kuuluu raikas salaatti, johon tulee salaattia, rucolaa, tuoreita mansikoita, vesi- tai hunajamelonia sekä paistettua halloumia, päälle balsamicoa. Menee vaikka grillatun kanan tai kalan kaverina. - Mari Korhonen





# HURMAAVAN RAPEA UUTUUS



RESPONSIBLE  
COCOA



Herkulliset uutuudet nyt S-ryhmän myymälöissä ja verkkokaupassa.



## Hiilinegatiivisuus

tarkoittaa sitä, että ilmakehästä sidotaan enemmän hiiltä kuin sitä päästetään sinne. Hiilinegatiivinen toiminta siis vähentää ilmakehässä olevan hiilen määrää. Esimerkiksi tuote voi olla valmistettu hiilinegatiivisesti. Myös yritys voi olla hiilinegatiivinen.

### S-RYHMÄN TAVOITE: HIILINEGATIIVINEN VUONNA 2025

- S-ryhmä käyttää tällä hetkellä ainoastaan uusiutuvaa sähköä, joka on tuotettu pääasiassa tuuli- tai aurinkovoimalla.
- Kylmälaitteiden tuottama hukkalämpö voidaan hyödyntää kiinteistöjen lämmityksessä, jolloin ulkopuolisen lämmityksen tarve vähenee.
- Valaistuksessa siirrytään energiaa säästäviin LED-lamppuihin. Lisäksi valaistus suunnitellaan mahdollisimman hyvin tarvetta vastaavaksi.
- Kaupparyhmän toiminnasta jää väkisinkin pieni määrä päästöjä. S-ryhmä kompensoi päästönsä esimerkiksi istuttamalla metsää, joka sitoo hiilidioksidia ilmakehästä. S-ryhmän on tarkoitus olla hiilinegatiivinen vuoteen 2025 mennessä.



# Kalaherkkuja jokaiseen makuun.

Prisman kattava kotimaisten kalojen valikoima on onni onnettomuudessa.  
Meiltä löydät niin isot kalat kuin pikkukalat, fileenä ja kypsänä, järvestä ja merestä  
- kaikkia vesiemme antimia on. Tutustu sesonkikaloihin lähimmässä myymälässä  
tai verkossa [prisma.fi/ruoka](https://prisma.fi/ruoka)



## TOIMIVA RUOKAHITTI PELASTAA ARJEN

Menestysresepti-kilpailussa etsitään jälleen uusia suomalaisia ruokainnovaatioita. Päätuomari Jyrki Sukula tietää, että kaiken pitää osua nappiin, jotta tuotteesta tulee menestys.

**"KILPAILIJAT OVAT** kehittyneet aivan järjettömästi", hehkuttaa ruoan monitoimimies, yrittäjä ja kokki **Jyrki Sukula**, joka tuomaroi *Suomalainen menestysresepti* -kilpailua kolmatta vuotta.

Kilpailussa etsitään kunnianhimoisia ideoita uusista ruokatuotteista. Finalistit saavat S-ryhmältä tukea tuotekehitykseen. Kilpailu näkyy kesäkuusta alkaen televisiossa MTV-kanavalla.

"Homman ytimessä on rohkea ajattelu. Se mahdollistaa uudet tuotteet, joille täytyy saada myös kaupallista menestystä."

Sukulan mukaan uusien tuotteiden kehittäminen lähtee kuluttajasta. Ohi on aika, jolloin markkinoille työnnettiin uusia tuotteita siksi, että jotain raaka-ainetta piti saada kaupaksi tai tehtaan pakkauslinjalla oli ylimääräistä kapasiteettia.

"Kuluttajalähtöisyyden pitää olla totta. On mietittävä, minkä asian tuote ratkaisee kuluttajan arjessa ja miten helppo sitä on käyttää. Ja se on osattava kommunikoida."

Makutottumukset ovat muuttuneet viime vuosikymmeninä, ja kuluttajalle ekologisuus ja eettisyys ovat yhä tärkeämpiä arvoja. Nekin maistuvat lautasella.

"Reseptin pitää puhutella kuluttajaa kokonaisvaltaisesti: pakkaus, viestintä, arvot ja tärkeimpänä maku, joka varmistaa sen, että kuluttaja ostaa tuotteen uudelleen."

**IDEOITA SUOMALAISEN** ruokatuotannon kehittämiseksi riittää, mutta matka ideasta tuotteeksi on pitkä ja vaatii tietoa kuluttajien käyttäytymisestä.

Sukulan yksi oma veikkaus tulevaisuuden ruokahitiksi ovat palkokasvit. Esimerkiksi härkäpavun potentiaalia ei ole vielä hyödynnetty kokonaan.

"Pidän härkäpavusta ideologisesti paljon. Siinä on proteiinia ja kuitua, ja se parantaa maata eli sitoo tyypeä. Se on verratton vuoroviljelykasvi. Viisi vuotta sitten sitä pidettiin vielä rehukasvina", Sukula muistuttaa.

Suomalainen menestysresepti -kilpailun ovat aiemmin voittaneet Boltsi ja Rostis. Tuomari Jyrki Sukula ylistää molempia.

"Niistä on tullut isoja myyntihittejä. Boltsissa jyvä- ja kasvipohjainen tuote arkipäiväistettiin kaikelle kansalle."

Sukula sanoo Rostista eräänlaiseksi karjalanpiirakan nykyaikaiseksi käyttöliittymäksi, jossa on munavoi mukana.

"Rostiksessa meni monta asiaa filosofisesti oikein. Resepti ei yksin riitä, kun halutaan tehdä hyvä tuote. Se pitää myös kaupallistaa." ■

Jyrki Sukula pitää Rostista yksinkertaisuudessaan nerokkaana tuotteena. "Varmasti samantapaisia tuotteita on valmistettu muuallakin ja myyty torilla parillesadalle ihmiselle, mutta Rostista myydään miljoonille", hän sanoo.

### ROHKEITA RUOKAINNOVAATIOITA ETSIMÄSSÄ

- Kolmatta kertaa järjestettyä Suomalainen menestysresepti -kilpailu etsii ideoita uusiksi ruokatuotteiksi. Alkukarsintojen jälkeen finalistit saavat S-ryhmältä taloudellista tukea tuotekehitykseen. Menestysresepti-kilpailua seurataan tv-sarjassa MTV:llä kesän aikana.
- Kilpailun tuoma näkyvyys auttaa uuden tuotteen lanseerauksessa. Viime vuoden kaikki finalistit saivat tuotteensa S-ryhmän kauppoihin, vaikka voittajia valitaan vain yksi. Voittaja selviää elokuussa.
- Tuomareina toimivat Jyrki Sukula, Jukka Kurttila, Suvi Luoma sekä Sampo Päällysaho.



# WOW! UUTTA!



Marabou- ja Daim-suklaassa käyttämämme kaakao on 100 % vastuullisesti Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen vastuullisuusohjelmamme.

Mmm...Marabou





## "YHTEINEN TEKEMINEN ON KAIKKEIN HIENOINTA"

Isä ja poika, Kari ja Antti Streng, ovat olleet samassa veneessä yli 30 vuotta, mutta yhdessä seilaaminen ja kilpaileminen on vieläkin melkein parasta yhdessäoloa.

Kari ja Antti Streng viihtyvät yhdessä merellä. Tänä kesänä purjeveneeseen pääsevät myös Antin lapset, jotka toistaiseksi ovat seuranneet harrastusta rannalta.



**"ANTTI OLI ALLE 10-vuotias, kun hän sai optimistijollan synttärilahjaksi. Siitä lähti meidän kisaruljanssi. Antti seilasi kisoissa neljä vuotta, ja kahteen pekkaan kuljimme kisoissa ympäri Suomea. Se oli hirveän mukavaa aikaa. Samalla tavalla oma isäni aikoinaan rakensi minulle optimistijollan ja opetti purjehtimaan. Se oli hänen ajatuksensa yhteisestä harrastuksesta. Isävainaalta jäi 34-jalkainen vene, joka on nyt puoliksi minun ja veljeni. Purjehdimme huviksemme ja kilpailemme kesällä purjehdusseuran kisoissa. Kilpapurjehdus on joukkuepeliä. Kaikki tähtää siihen, että vene menee mahdollisimman ylös tuleen ja kovaa eteenpäin. Sekä minussa että Antissa on kilpailuhenkisyyttä. Jos kilpailu ei sävyttäisi, emme kilpailisi. Mutta kilpailemisessakin yhteinen tekeminen on kaikkein hienointa."**

*Isä Kari Streng, 59, Kotka*

**"MUISTAN, KUN PÄÄSIN** tosi pienenä koepurjehdukselle, kun isän isä oli ostamassa isompaa venettä. Isoisä osti veneen, ja sillä me purjehtimme vieläkin. Teininä olin muutama kesän melkein purjehtimatta, mutta alle kaksikymppisenä aloitin uudestaan. Siitä asti olen seilannut aktiivisesti isän kanssa.

Meillä on kuuden hengen vakioporukka. Siihen kuuluvat isä, isän veli, minä ja veljeni sekä kaksi meidän kaveriamme. Olemme kisanneet kohta kymmenen vuotta Kotkan Pursiseuran viikkokisoissa. Yleensä isä ohjaa. Kisoissa voi tulla sananvaihtoa, mutta se ei ole vakavaa.

Näemme isän kanssa muutenkin paljon, mutta sen lisäksi meillä on tämä yhteinen harrastus, josta molemmat tykkäämme. Minusta se on tosi arvokas juttu."

*Poika, Antti Streng, 32, Helsinki*







teema | *Matkailu*

# OI MAAMME SUOMI, matkailumaa

Pandemia loi kotimaan-  
matkailulle mahdollisuuden  
hurmata suomalaiset.  
Kun oman maan aarteista on  
saatu maistiaisia, niistä voi  
tulla pysyviä suosikkeja  
ulkomaanreissujen rinnalle.

teksti KAISA HAKO kuvat MIKKO TIKKA tyyli JANIC LEINO





itäpä, jos hetkeksi riisuisi arkinäkökulman ja katsoisi tuttua kotimaata matkailusilmin?

Hyviä syitä on melkein yhtä tiheässä kuin niitä kuuluisia järviä. Jos matkailumieli on ruosteessa, voi alkajaisiksi kurkata vaikkapa *100 syytä matkailla Suomessa* -sivustolle. Suomi ry:n ylläpitämällä sivustolla esitellään kotimaan matkailuun tärkeitä. On kartanoita, kanavia ja kanjoneita. On putkahotelleja ja pyhiinvaelluksia. On tislamoita, kyläidyllejä, hiekkarantoja, bling-putiikkeja, esihistoriaa, norppa-safareita ja majakkasaaria.

Kotimaanmatkailu on nyt aivan erityisessä asemassa, ja sen noste alkoi jo vuosia ennen koronapandemiaa. Suomalaisia ovat innostuneet tutkimaan kotimaataan turisteina. Vastuullisuuden ja lähimatkailun trendit ovat ilmastotietoisuuden myötä voimistuneet.

”Puhe lähimatkailusta oli jatkunut pitkään, muttei ehkä ollut konkretisoitunut ennen pandemiaa”, sanoo vastuulliseen matkailuun paneutunut toimittaja, tietokirjailija **Kati Kelola**.

Hänen mukaansa Suomella on hyvät lähtökohdat vastuulliseen matkailuun. Sen lisäksi oma merkityksensä on matkailijan omilla ekologisilla valinnoilla: suosinko reissullani paikallisia tuotteita, lotraanko vettä ylen määrin, millä kulkuvälineellä matkustan.

Suomalainen ei kauhistu joutuessaan yksin luontoon.



Keväällä 2020 koronakriisi pysäytti matkailun aluksi täysin. Sitä seurasi erikoislaatuinen kesä. Suomi alkoi olosuhteiden pakosta kiinnostaa matkakohteena niitkin, jotka olivat tähän asti viettäneet lomansa ulkomaila. Lisäksi pandemia-aika on lisännyt lyhyempien pikkureissujen ja hemmottelun tarvetta.

”Irtiotot lähistöllekin ovat nyt tarpeellisia ja kaviuttuja”, arvioi **Anne-Margret Hellén**. Hän johtaa Suomi ry:tä eli suomalaisten matkailuorganisaatioiden yhdistystä.

Koronavuosi 2020 oli matkailuyrityksille arvaamaton ja hankala. Hotelliyöpymisissä jäätin alle edellisvuoden tason, kun taas vuokramökkien kysyntä pomppasi pilviin. Kokonaisuutena viime vuosi saattoi olla käänteentekevä siksi, että kotimaanmatkailun mahdollisuudet huomattiin viimein.

”Viime vuonna tehtiin ennätyksiä, vaikka sitä on tilastoin vaikea todentaa”, sanoo Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutin johtaja, professori **Antti Honkanen**, joka on tänä vuonna työryhmineen julkaissut työ- ja elinkeinoministeriölle selvityksen kotimaanmatkailun näkymistä.

Toisen poikkeuskesän kynnyksellä Honkanen toteaa, että Suomella on nyt etsikkoaika. Ilmassa on kiinnostusta ja kysyntää. On uusia mahdollisuuksia, mutta myös kehittämisen tarvetta. Pienestä bisneksestä ei ole kyse, sillä kotimaanmatkailun vuotuinen arvo on yli 10 miljardia euroa.

Suomi-neidon helmoissa parveilee entistä laajempi ja uteliaampi kotimaisten matkailijoiden joukko, joka Honkanen työryhmän selvityksen mukaan on jaettavissa viiteen pääryhmään: kaupunkilomailijat, kyläilijät ja mökkeilijät, aktiivilomailijat, nautiskelijat sekä kulttuurista ja luonnosta kiinnostuneet. Toiveet ovat sa-



# Voisiko suomalaisille tarkoitettuja palveluita liittää vahvemmin kulttuuriin, perinteisiin, historiaan ja tarinoihin?

mansuuntaisia kuin ulkomaisellakin matkailijalla. Suomalainenkin haluaa kokea pysäyttäviä luontokokemuksia, varata sviitin ja samppanjapullon, viipyä kahvilassa paikallista tunnelmaa nuuhkien, hemmotella itseään hyvällä ruoalla ja kylpylähoidoilla, urheilla, seikkailla tai syventyä taiteeseen ja historiaan.

Väite, että suomalainen ei haluaisi maksaa palveluita, ei matkailun ammattilaisten mukaan pidä paikkaansa. Palveluita on vain muotoiltava suomalaisen tarpeita ja makua vastaaviksi. Suomalainen ei kauhistu joutuessaan yksin luontoon, joten ulkomaisille matkailijoille suunnatut opas- ja ohjelmapalvelut eivät välttämättä häntä puhuttele.

”Voisiko suomalaisille tarkoitettuja palveluita liittää vahvemmin esimerkiksi kulttuuriin, perinteisiin, historiaan ja tarinoihin ja rakentaa niistä kiinnostavia kokonaisuuksia”, Kati Kelola kysyy.

”Elämys ei myöskään aina vaadi ohjelmallisuutta, vaan esimerkiksi hienosti toteutettu majoitus upeassa miljöössä voi saada lähtemään viikonlopun koti.”

**L**evottomassa maailmassa Suomen ilmeisiä vetovoimatekijöitä ovat turvallisuus, väljyys, puhtaus ja hiljaisuus. Ja näitä ominaisuuksia suomalainenkin arvostaa.

Klisee tai ei, mutta Suomi todella on Euroopan huippua luontomatkailumaana. Tämän suomalaisetkin alkavat huomata. Viime kesänä esimerkiksi kansallispuistojen suosio nousi ennennäkemättömäksi.

Vaikka luontoon pääsee helposti kaikkialla, Suomi on paljon muutakin.

”Ihanaa Suomessa ovat pienet helmet, kuten vaikka Suomussalmen *Hiljainen kansa*, **Reijo Kelan**

ympäristötaideteos tien varressa, sanoo Anne-Margret Hellén.

Kati Kelolaa ihastuttavat esimerkiksi Inarin saamelaiskeskus Siida sekä Kotka saaristoinen.

”Kotkassa on tallella omalaatuinen duunarikapungin henki, viehättävä juurevuus”, hän sanoo.

**L**uontokohteiden sekä omalaatuisten löytöjen ohella Suomella on matkailullisia arvoja, jotka ovat vaikeammin määriteltäviä. Siksi niitä on myös hieman konstikasta markkinoida ulkomaisille matkailijoille, sanoo Visit Finlandin matkailunjohtaja **Kristiina Hietasaari**.

Ei ole vähäpätöinen asia, että Suomessa asuu maailman onnellisin kansa, jonka elämäntavasta yhä useampi matkailija haluaa kenties saada maistiaisen. Onnellisuutta ilmentävät vaikkapa suhde luontoon, jokamiehenoikeudet ja saunakulttuuri. Se, että voi pulahtaa mereen mattolaiturilta keskellä Helsinkiä tai poimia ruokaa metsästä.

”Ulkomaisten mediaryhmien emännöiminen on ollut silmiä avaavaa. Jäällä käveleminen ja kalan pilkkiminen on monille aivan käsittämätöntä. Emme ole ehkä osanneet tuotteistaa näitä asioita, kun ne ovat itselle ilmaisia”, Hietasaari sanoo.

Hän lisää, että vetovoimatekijä on myös suomalaiset itse.

”Suomalaisia pidetään aitoina, ystävällisinä, lämmenhenkisinä ja vieraanvaraisina. Se nousee usein esiin ulkomaisten vieraiden palautteissa.”

Suomeen matkustavat usein ne, jotka ovat jo nähneet paljon ja etsivät nyt jotain muuta kuin nähtävyyksien bongailua. Merkityksellisyden etsiminen liittyy matkailuun yhä enenevässä määrin, ja tässä Suomella on paljon annettavaa.

**H**eikkoja kohtiakin Suomella on, kuten kuten riittämättömät julkiset kulkuyhteydet suurten kaupunkien ulkopuolella. Raideverkko ja bussiyhteydet ovat harvat.

”Auto on täällä miltei välttämättömyys”, sanoo Kati Kelola, joka on vastikään kirjoittanut kirjan maata pitkin matkailusta.







## Pandemia on saattanut kirkastaa sitä, mikä matkustamisessa on tärkeintä.

Hämmästyttävää on, että vaikka Suomi on digitaalissa palveluissa edelläkävijä, matkakohteista tarjolla oleva tieto on välillä vaillinaista ja hajallaan. Matkailijaa helpottaisi suuresti, jos kunkin alueen toimijat yhdistäisivät voimansa ja jakaisivat kootusti tietoa tarjonnasta.

Koko Suomessa olisi tarvetta verkkopalveluille, joiden avulla voisi suunnitella reittejä, tutustua niiden varrella olevaan tarjontaan ja vaikkapa saman tien varata majoituksen.

Myös kotimaisille pakettimatkoille ja mietityille teemakokonaisuuksille olisi kysyntää, samoin korkeatasoisille luksuskohteille, joissa kaikki on esteetikkää myöten viimeisen päälle mietittyä.

**A**ntti Honkanen arvioi, että jos asiat tehdään nyt oikein, kotimaan kiinnostavuus ei lopahda pandemian jälkeenkään. Suomi-kohteet jäävät pysyvästi ulkomaanreissujen rinnalle.

Kati Kelolan mukaan pandemia on saattanut kirkastaa monelle sitä, mikä matkustamisessa on itselle tärkeintä.

”Se on saanut miettimään, mitä matkustamiselta kaippaa ja mitä ei, ja mihin haluaa jatkossa aikaansa käyttää”, hän sanoo.

”Tärkeä kysymys on se, miksi haluan tehdä tämän matkan. Jos matkasta saa jotakin merkityksellistä, se on ollut sen väärti.”

*Lähteet: Honkanen, Antti; Sammalkangas, Jatta; Satokangas, Pasi: Kotimaanmatkailun nykytila ja potentiaali – selvitys kohderyhmistä ja kehittämistoimista. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2021:14. Kelola, Kati: Vaihtuvia maisemia. 100 ideaa maata pitkin matkailuun. Gummerus 2021. 100syytä.fi*

## Tarkenna linssit lähelle, löydä päräyttävä Suomi

Madventures-reissaajat usuttavat löytöretkelle eksoottiseen kotimaahan. Elämykset odottavat yllättävän lähellä oman kuplan ulkopuolella.

**S**uomen kartta on täynnä sinisiä reikiä. Lausahdus kuvastaa *Madventures*-reppureissuistaan tunnettujen **Tunna Milonoffin** ja **Riku Rantal**an oivallusta: Suomi on maa, jossa riittää puhdasta vettä ja ilmaa – harvinaistuvia luonnonvaroja. Kun tähän yhdistetään päräyttävä kauneus ynnä muut tuonnempina mainittavat hienot ominaisuudet, päästään lopputulemaan: ”Suomi on maailmanluokan matkailumaa.”

Milonoff muistaa jo vuosien takaa hetken, jolloin istui katsomassa suomalaista saaristomaisemaa ja tajusi, että tätä ei ole missään muualla. Että jos tällaisen kokisi vaikka Japanissa, ei hehkutuksesta tulisi loppua.

Rantala toteaa Suomi-kiinnostuksensa yltyneen samaa tahtia kuin IPCC:n raportit ovat kertoneet karua kieltään ilmastonmuutoksesta. Kun uusi kirjaprojekti kolkutteli mieltä, kaksikko totesi, että se tulee tehdä nimenomaan Suomesta. Viime syksynä ilmestyneessä *Madventures Suomi* -matkaoppaassa he lähestyvät kotimaata samalla ronskilla otteella kuin eksoottisia ulkomaankohteita tätä ennen.

**MATKAILUSSA ON** pohjimmiltaan kyse siitä, että aivot ja aistit kaipaavat uusia, vinksauttavia kokemuksia. Niitä on perinteisesti haettu mahdollisimman kaukaa.

”Minua reissaaminen on koukuttanut siksi, että läsnäoloprosenttini kasvaa, kun saan uusia ärsykeitä. Silloin en ajattele mennyttä enkä tulevaa, vaan keskityn nykyhetkeen”, Milonoff sanoo.

Nyt kaksikko haastaa kääntämään linssit uuteen asentoon ja löytämään eksotiikan kotimaasta. Linssit voi tarkentaa vielä lähimatkailuakin kutkuttavammin mikromatkaan oman kuplan ulkopuolelle. Matka voi olla maantieteellisesti lyhyt, mutta kulttuurisesti täräyttävä. Se voi viedä taidefestivaaleille Kontulan ostarille tai sankohiipimisen suomenmestaruuskisoihin tai jänissassiin lisälmelle, kuten Rantalalle hiljattain tapahtui.





Riku Rantala ja Tunna  
Milonoff sanovat, että  
Suomesta on mahdollista  
löytää todella hienoja  
kokemuksia ja  
loistavaa ruokaa.







## RIKUN MATKASSA

**Nämä viisi asiaa otan aina mukaan matkalle:**

Otsalamppu, monitoimityökalu, ensiapupakkaus, hätävaraeväät, e-kirjojen lukulaite.

**Tätä ilman tulen reissuillani hyvin toimeen:**

En opi koskaan, että less is more: pakkaan aina liikaa.

**Uusin matkailuun liittyvä hankintani:** Reppu, joka toimii

myös jakkarana esimerkiksi pilkillä tai junnufutiskatsomossa.

**Rakas esine, jonka olen matkalla kadottanut:** Varmaankin kymmenet aurinkolasit.

**Paras matkamuistoni:** Tuoreimmalta reissulta lasten ilo ja jääpainit pilkkiavannon äärellä.

**Sovellus, joka on minulle matkoillani tärkeä:** Google Maps, VR matkalla ja Triplt.

”Iisalmen kauppahallin mykyrokka vetää vertoja aasialaiselle katuruualle”, Rantala ylistää.

Milonoff puolestaan päätyi syömään Lapissa lihaa ensi kerran 25 vuoteen, ”koska paikalliset sanoivat, että poro on kasvis”.

Eräs matkappaaseenkin dokumentoitu mikromatka suuntautui Mänttään omalaatuisen black metal -seurueen illanviettoon. Sitä seuraillessa ei mieli juuri vaeltanut menneissä eikä tulevaisu.

Oiva tapa sukeltaa mikromatkalle ovat erilaiset paikalliset tapahtumat tai vaikka sohvaurffaus, miehet vinkkaavat.

**TIETYYT SUOMI-MYYTIT** voi unohtaa. Madventures-reissaajat toteavat, että Suomi ei ole kallis maa, vaan valinnoista riippuen matkailijalle jopa edullinen. Suomalaiset eivät ole synkeää ja mykkää porukkaa. Ruokakulttuuri on monin paikoin loistavaa.

Kokenut reppureissaaja katsoo Suomea kuten ulkomainen turisti ja näkee asioita, joille suomalainen sokeutuu: puhtaus, turvallisuus, helppous.

”Kaikki skulaa kuin junan vessa, joten jää enemmän aikaa fiilistellä”, Rantala sanoo.

Kun Suomen ihmeitä luetellaan, tuhansien järvien ja revontulien perään voisi lisätä isoilla kirjaimilla

*”Kaikki skulaa kuin junan vessa, joten jää enemmän aikaa fiilistellä.”*

## TUNNAN MATKASSA

**Nämä viisi asiaa otan aina**

**mukaan matkalle:** Riippumatto, otsalamppu, hyvät kengät, matkaopas, hyvä kirja.

**Tätä ilman tulen reissuillani hyvin toimeen:** 90 % rinkan sisällöstä.

Otan aina liikaa tavaraa mukaan, se on ihan vitsi.

**Uusin matkailuun liittyvä hankintani:**

Suksiboksi, sillä näyttää siltä, ettei talvia enää vietetä tropiikissa entiseen tapaan.

**Rakas esine, jonka olen**

**matkalla kadottanut:** Mala eli rudraksha-helmistä tehty rannekoru, joka oli minulle hyvin tärkeä. Buddhalaisen filosofian mukaan on kuitenkin hyvä kadottaa tai jopa tarkoituksella luopua jostain tärkeästä. Se muistuttaa, että mihinkään ei kannata takertua.

**Paras matkamuistoni:** Se hetki, kun palaa pitkältä reissulta Suomeen ja ymmärtää, miten poskettoman hieno yhteiskunta meille on tänne rakennettu. Maailman onnellisin kansa, maailman vähiten epäonnistunut maa.

**Sovellus, joka on minulle**

**matkoillani tärkeä:** Kartat-sovellus.

luottamuksen kulttuurin, jota moni muualta tullut äimistelee. Täällä ei tarvitse juuri yrittää arvailla vastaantulijan motiiveja tai taka-ajatuksia.

”Suomen vaarallisin paikka on snagarijono kello neljältä aamulla.”

**TURVALLISUUDEN** kääntöpuolena Suomeen liittyy joskus tietynlainen tasaisuus ja harmaus, joka ainakin Milonoffia toisinaan häiritsee.

”Toisaalta sekin on asia, jota moni ihminen maailmassa kaipaa”, hän miettii.

Rantala puolestaan risoo suomalaisten into tuhota vanhaa ja alkuperäistä ja korvata se persoonattomalla. Kuitenkin juuri iisalmelaisen mykyrokan kaltaiset asiat ovat sitä, mitä matkailija janoaa.

Kaiken kaikkiaan viimeistään kirjaprojekti osoitti, että vaikka Suomi pyrkii usein kertomaan itselleen tarinaa yhtenäiskulttuurista, todellisuudessa kotimaa on runsaudensarvi tulvillaan moninaisia maiseimia, vuodenaikoja, alakulttuureita, ruokaperinteitä ja murteita – siis seikkailujen väärti.

Milonoff ja Rantala sanovat, että ihmisen sisäänrakennettu palo nähdä muita kulttuureita ei häviä, mutta sen toteuttaminen tulee väistämättä muuttumaan. Ulkomaanmatkat tehdään jatkossa harvemmin, pidempään ja maata pitkin, jos mahdollista.

”Meistä se on positiivinen asia. Vanhaan meininkiin ei ole paluuta, eikä ole tarvettakaan.”



Sanna Wallenius  
innostuu matkoillaan  
erityisesti pienistä  
ja yllättävistä  
löydöistä.

## Agentti Wallenius tahtoo seuraavaksi Repovedelle

Maailmaa kiertänyt matka-  
bloggaaja syttyy ja ilahtuu Suomen  
tarjoamista yllätyksistä.

**U**pea luonto aivan nurkan takana kaikkialla. Yllättävät helmet. Paikalliset ihmiset, jotka toteuttavat rohkeasti visioitaan. Mainio suomalainen hulluus, joka parhaimmillaan voittaa muualta apinoidut konseptit mennessä tullen.

Siinä maistiaisista Suomen vetovoimasta, joka iski ryminällä toimittaja, matkabloggaaja **Sanna Walleniuksen** tajuntaan jo vuosia sitten. Palkitun *Walleni.us*-matkablogin perustaja oli ennen oivallustaan reissannut vuosia ulkomailla kiihkeästi ja kaikkiruokaisesti.

Monen muun tavoin myös Wallenius perheineen joutui viime vuonna miettimään kesälomansa uusiksi. Roadtrip Amerikkaan peruuntui pandemian vuoksi, mutta pahin pettymys haihtui viimeistään silloin, kun uutiset alkukesän mellakoista alkoivat kiiriä pallon tälle puolelle.

Wallenius maalaa nyt tuokiokuvan siitä, mitä Suomi antoi tilalle: Matkailuauto, Teijon kansallispuisto jylhine kallioineen. Nelihenkinen perhe saapuu metsän keskelle leirintäalueelle. Lempeät löylyt saunassa, uinti ilta-auringon laskeutumisessa järveen, kanssamatkailijat uinuvat puihin viritellyissä ilmateltoissa.

Toinen tuokiokuva viime syksyltä: Wallenius on patikoinut yksin Muonion Särkitunturin laelle. Tuuli humisee, ruska hehkuu.

”Irtiotto, itsensävoittamisen tunne. Itku tuli silmään.”

**KORONAVUONNA** kotimaanmatkailu työllisti Walleniusta enemmän kuin koskaan aiemmin. Matkabloggaajan harjaantunut silmä tutkii kotimaassakin kohteen visuaalisia yksityiskohtia sekä sitä, miten palvelut käytännössä toimivat: onko →







lastenhoitohuonetta vauvaperheille, onko tekemistä teineille.

”Koen olevani kuin tiedustelija tai agentti, joka käy tutkimassa kohteen etukäteen muiden reissajien puolesta”, hän sanoo.

Tyypillinen reaktio Walleniuksen Suomi-postauksiin on yllättynyt toteamus: ”Enpä tiennyt tällaista paikkaa olevan olemassakaan.” Moni haluaa seurata reissuja liveinä somessa, ja siksi Wallenius välittää usein tunnelmia myös reaaliaikaisesti.

”Ihmiset saattavat lähettää kesken reissun kysymyksiä, että mitä tuo hotellihuone maksaa tai onko ravintolassa annoksia vegaaneille. Kun matkustin viime syksynä bussilla Kuusamoon, moni halusi kuulla, miten 12 tunnin matka käytännössä meni.”

Wallenius on tietoinen siitä, että somehypetykset voivat synnyttää ”unelmakuplan”, jossa kohde voi näyttäytyä upeampana kuin oikeasti on.

”Ehkä juuri tästä syystä sytyn eniten pienistä ja yllättävistä löydöistä.”

Ilahduttavat elämykset voivat olla vaikkapa rauhallisia luontokohteita, tienvarsikahviloita tai pieniä kyläpuoteja persoonallisine yrittäjinään. Esimerkkien lista on pitkä. Uudenkaupungin Pilvilinna, värikäs talo täynnä naivistista taidetta. Luston taidejuna-asema Punkaharjulla. Spitaalisten saarena toiminut Seili Turun saaristossa. Yöpyminen Kylmäpihlajan majakalla. Rovaniemen ravintolat.

**WALLENIUS MUISTELEE**, että kun perheen lapset olivat pieniä, lapsiperheille suunnattu matkailutarjonta muodostui lähinnä perinteisistä eläin- ja huvipuistoista. Nyt rinnalle on tullut paljon muutakin, kuten aktiivisuuteen kannustavia kiipeily- tai trampoliinipuistoja. Käsitys lapsiperheiden lomailusta on ylipäättään laajentunut. Myös siinä on nähtävissä trendi, jossa matkakohde valitaan kivan hotellin, ravintolan tai tapahtuman perusteella. Lapsikin nauttii staycation-tyyppisestä lähialueen hotellihemomittelusta herkutteluineen.

*”Sytyn eniten pienistä ja yllättävistä löydöistä, joista ei ole etukäteen hirveästi kohkattu.”*

## SANNAN MATKASSA

**Nämä viisi asiaa otan aina**

**mukaan matkalle:** Kamera, kännykkä, hyvät kengät, reppu ja varavirtalähde eli powerbank.

**Tätä ilman tulen reissuillani hyvin**

**toimeen:** Korkokengille ei ole ollut käyttöä missään.

**Uusin matkailuun liittyvä**

**hankintani:** Talvella löysin kauan etsimäni laadukkaan, pyörillä kulkevan suksipussin.

**Rakas esine, jonka olen matkalla**

**kadottanut:** Kännykän olen hukannut kaksi kertaa: ensin Reykjavikissa lentokoneen istuintaskuun, sitten New Yorkissa taksin takapenkille. Molemmilla kerroilla onnistuin saamaan puhelimen takaisin.

**Paras matkamuistoni:** Tallinnasta ostamani upea grafiikkataulu.

**Sovellus, joka on minulle**

**matkoillani tärkeä:** Google maps on reissaajan paras kaveri. Islannissa piti tosin välillä suunnistaa paperikartan kanssa, kun signaalit hävisivät puhelimesta.

”Teinit ovat varmaan matkailun kohderyhmistä vaativin. Meillä on tykätty esimerkiksi retkeilystä fatbike-pyörillä ja meloen.”

**WALLENIUS USKOO** kotimaanreissujen jäävän tavaksi pandemian jälkeenkin. Tätä edesauttaisi, jos kohteista olisi saatavilla helpommin tietoa.

”Ei voi olettaa, että ihmiset löytävät sinut, ellet kerro itsestäsi. Esimerkiksi somen kautta tähän olisi helppo satsata”, hän sanoo.

”Ilahdun ja hämmennyn jatkuvasti, kun löydän uusia kohteita Suomesta. Tänä kesänä listalla on lisää kansallispuistoja. Ainakin Repovesi.”

Wallenius sanoo korona-ajan ja ilmastomuutoksen havahduttaneen hänet pohtimaan matkustamisen tapaansa. Aiempi reissaamisen tyyli on alkanut tuntua ahnehtimiselta. Oli tapana varata uusi matka, vaikka edellinen oli hädin tuskin päättynyt.

”Kuinka paljon sellaisesta reissaamisesta lopulta muistaa tai nauttii”, hän kysyy.

Matkailun luonne on ehkä muuttumassa. Ulkomaanmatkailusta saattaa tulla harvinaisempaa herkkua, ja katse kääntyy lähialueen aarteisiin.

”Olisi hienoa, jos yhä useammista Suomen kohteista saisi kehitettyä ympärivuotisia ja myös paikalliset käyttäisivät oman kylän palveluita. Syntyisi itseään ruokkiva kehä, joka hyödyttäisi koko paikkakuntaa.” ■



# Yövy vastuullisesti

Siistien huoneiden, hyvien sänkyjen ja monipuolisen aamiaisen lisäksi majapaikan valinnassa voi kiinnittää huomiota vastuullisuuteen. Sokos Hotels -hotelleissa tehdään paljon työtä asian eteen.

**1 HOTELLIN RAVINTOLASSA** ympäristö vastuullisuus näkyy lähi- ja luomutuotteiden valikoimassa. Niiden määrää lisätään vuosittain, samoin kuin ympäristömerkittyjen tuotteiden osuutta. Ruokalistalla on aina myös kasvisvaihtoehto.

**2 HUONESIIVOUKSESSA** käytetään ympäristömerkittyjä pesuaineita sekä ympäristöä säästäviä työmenetelmiä. WC- ja talouspaperit ja paperipyhkeet ovat ympäristömerkittyjä tuotteita.

**3 HOTELLISSA SÄÄSTÄÄN** energiaa käyttämällä led-valoja, energiansäästölamppuja, liikkeen tunnistusta ja ajastusta valaisimissa. Hotellilla on toimintamalli tyhjiillään

olevien huoneiden lämmityksen, ilmanvaihdon ja ilmastoinnin säätämiseksi mahdollisimman energiatehokkaaksi.

**4 HOTELLIN JÄTTEET** lajitellaan tehokkaasti ja uudelleenkäyttöön ja kierrätykseen sopivat jätelajit ohjataan oikeisiin osoitteisiin. Hotellivieraille halutaan tehdä kierrättämisestä mahdollisimman helppoa, ja huoneissa on lajitteluroskikset. Jokaisessa kylpyhuoneessa ja wc:ssä on roskakori.

**5 VEDEN SÄÄSTÖTOIMIA** ei asiakas usein edes huomaa. Uudet wc-istuimet kuluttavat vettä enintään 6 litraa huuhtelukerralla, ja suurimmassa osassa suihkuja virtaama on

enintään 9 litraa minuutissa. Asiakas voi itse vaikuttaa veden säästöön pyykin määrällä. Jättämällä pyyhkeen kylpyhuoneen naulakkoon voi viestittää henkilökunnalle, että käyttää sitä toisenkin päivän.

**6 BUSSI, JUNA, metro ja polkupyörä** ovat ekologisia tapoja liikkua. Asiakasta autetaan ympäristöystävällisten kulkuneuvojen valinnassa. Monista Sokos Hotelleista voi lainata polkupyöriä, ja vastaanotosta osataan antaa vinkkejä pyöräreitteihin.

Matkustajat kokevat Sokos Hotelit vastuullisiksi. Kuluttajat äänestivät Sokos Hotels -ketjun yhdeksannen kerran peräkkäin Suomen vastuullisimmaksi hotelliketjuksi vuosittaisessa Sustainable Brand Index -tutkimuksessa.



# Compeed®

KEEPS YOU ON TRACK

VÄLITÖN KIVUNLIEVITYS

JALKARAKOISTA



Saatavilla Prismoista,  
S-marketeista ja Sokoksista.

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



# Mutkaista tietä kesään

**MINULLA ON TALLESSA** historiallisena dokumenttina alkuvuonna 2020 ilmestynyt matkailulehti. Se lupaa esitellä ”2020 parhaat matkat”. Listalla ovat muun muassa Armenia, Reinjoen viinipyöräily ja Egadisaaret Sisilian rannikon tuntumassa.

Lehti osui äskettäin käsiini ja selasin sitä syvän ihmetyksen vallassa – kuinka maailma ja oma horisontti ovatkin muuttuneet vuodessa! Kun luin otsikon ”Uuden-Seelannin upea junamatka”, ajattelin välittömästi sitä, kuinka Uusi-Seelanti on luokiteltu maailman parhaaksi maaksi koronakriisin hoidossa. Ennen se oli minulle unelmien matkakohde, johon olin päättänyt päästä kerran elämässä -retkelle.

Ennenhän oli mahdollista luokitella matkakohteita sen mukaan, arveliko pääsevänsä niihin koska tahansa vai ehkä kerran elämässään. Vain kerran -kategoriaani kuuluivat Uuden-Seelannin lisäksi Japani ja Kanadan koillinen seutu. Nyt ovat haaveet toiset: retki Viron maaseudulle tai balettimatka Pietariin olisi valtava elämys.

**KESÄLLÄ 2020** piti käydä Madridissa ja juhlia ystävän 60-vuotispäiviä Sisiliassa. Ehkä olisin silloin päässyt lautalla sisilialaisesta Trapanin kaupungista Egadi-saarille, jotka matkailulehden mukaan tarjoavat sekä rauhaa että tyylikkyyttä. Mutta maailma sulkeutui, ja kesämatkani suuntautui Lopelle vuokramökkiin. Koska en ollut uuvuttanut itseäni reissuamalla eteläisessä Euroopassa, minulla oli paljon turistimieltä jäljellä, ja kesäinen pikkupaikkakunta tarjosikin kaikkea mitä toivoin.

Näin puulajipuiston, lättähattukahvilan, pienen kosken partaalla seisovan hurmaavan myllymuseon sekä Marskin metsästysmajan. Ostin herkkuja maatilamyymälästä ja patikoin useita kertoja kirkasvetisen, hietaharjujen välissä lepäävän Melkutinjärven ympäri. Koin myös huumavia hetkiä Suomen vanhimmassa puukirkossa, joka seisoo Lopen nykyisen keskustan sivussa korkealla mäellä.

Kirkonmäeltä avautui aurinkoinen maisema pelloille ja Loppijärvelle, ja taitavien käsien rakentama kirkon sisusta oli vuosisatojen silottama ja juhlanan kaunis. Mäenrinteessä oli kirjailija **Sakari Pälsin** viimeisen leposijan merkinä luonnonkivipaasi –

hieno kunnianosoitus oman paikkakunnan taiteilijalle ja tutkijalle.

Kun ajoin ystäviä tapaamaan Vihtiin, ihmettelin, kuinka on mahdollista, että olen ajanut sadat kilometrit pitkin Ranskan rannikkoseutuja mutta en ole ikinä kulkenut Vihdin-Karkkilan-Lopen ikivanhoja, mutkittelevia maisemateitä.

**KORONAN AIHEUTTAMAT** rajoitukset saattavat painaa osalla meistä elinpiirin hyvinkin pieneksi. Toivottavasti kesä tuo elämään helpotusta ja pääsemme kotipihoilta linnavuorille, hiekkasärkille, kauppatoreille, rannoille, kansallispuistoihin, niityille ja saariin. En pääse vielä kokemaan Egadi-saarten rauhaa tyylikkyyttä. Mutta haaveilen kesällä 2021 näkeväni jotain yhtä lumoavaa kuin Lopen vanhan kirkon silkinsileät, vuosisatojen hellästi patinoimat puupinnat.

”Taitavien käsien rakentama kirkon sisusta oli vuosisatojen silottama ja juhlanan kaunis.

*Sirpa Kähkönen on kirjailija ja suomentaja, joka on keskittynyt historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin. Hän on kirjoittanut nuortenkirjoja, romaaneja, tietokirjoja ja näytelmiä. Kähkönen toimii Suomen Kirjailijaliiton puheenjohtajana.*







# Yöttömän yön taika

Valokuvaaja Karoliina Paatos tallensi  
kuviinsa Lapin ihmeellisen kesäyön ja  
antoi ihmisten kertoa, miltä valo tuntuu.

kuvat ja teksti **KAROLIINA PAATOS**





## LAPIN KESÄ ON IKUINEN PÄIVÄ

MUUSIKKO, RUNOILIJA JA KIRJAILIJA  
JOONAS TAPIO, 26, KEMIJOKI, ROVANIEMI:

"Kesä on ikuinen päivä, jossa on eri sävyjä yön tunteina. Tuntuu, että on valon lähteellä. Valo tuntuu samanaikaisesti lämpoiseltä ja kevyeltä, nostattavalta. Kesäyössä on seikkailua, silloin on mahdollista löytää uusia asioita ja törmätä erilaisiin ihmisiin. Valo tuo tiettyä hehkua kaikkeen: ihmisiin, eläimiin ja rakennuksiin. Se tuo ilon olemukseen, kirkkauden katseeseen ja ihoon. Kaikki on taianomaisempaa valon kuorruttamana. Valo tuo myös pimeyttä tai tekee sen vähintäänkin näkyväksi. Suomen Lappi on ehdottomasti yksi parhaita paikkoja elää. Täällä voi itse kokea, mitä valo on."





## VALON MÄÄRÄ SAAVUTTAÄ HUIPPUNSA KESÄYÖSSÄ

MUOTOILIIJA ESSI MATERO, 30, JA TUTKIJA TEEMU LOIKKANEN, 37,  
OUNASKOSKEN UIMARANTA, ROVANIEMI:

"Valo on suuri energian ja innostuksen lähde. Talvella se tuntuu kaukaiselle, mutta keväällä alkaa valon odotus. Valon määrä lisääntyy ja saavuttaa huippunsa valoisassa kesäyössä. Se on paljon enemmän kuin että on aina päivä. Se tuntuu ihmeelliseltä. Koskaan ei ole liian myöhäistä mennä rannalle, kun aurinko paistaa loputtomasti. Tuo vapautta, kun voi tehdä kaikkea välittämättä vuorokaudenajasta. Tekee mieli vain heittäytyä tien vietäväksi, koska kaikki on avoinna."

## AURINKOJOIKU SOI

OPISKELIJA LAURA TAPIOLA, 34,  
JUNTIIJOEN LÄHDE, UTSJOKI:

"Auringolla on oma joiku. Yli sata vuotta sitten sillä käytiin tervehtimässä aurinkoa Ailigas-tunturin päällä. Vanha joiku soi minullakin päässä erityisesti keväisin. Täkäläisissä päiväkodeissa aurinko on vastaava teema kuin joulu tai pääsiäinen. Lapset askartelevat kortteja kaamoksen päättymisen kunniaksi. Kylilläkin se on puheenaihe, jos joku on jo nähnyt auringon pilkahduksen. Haen vettä lähteeltä valoisaan aikaan. Kesällä kellonajalla ei ole väliä, kun valoa on vuorokauden ympäri."





TALVEN JÄLKEEN VALO  
TUNTOU PARHAALLE

JÄRVIKALASTAJA JOUKO LAMPELA,  
66, ISO-VIETONEN, YLITORNIO:

"Aamut ovat parhaita ja heräänkin kesäisin ennen neljää. Minulla on rysät Iso-Vietosella ja läksin katso-  
maan, mitä kaloilla on tänään  
kerrottavana. Lähtemällä aikaisin  
liikkeelle saan tuoreet ja peratut  
kalat myyntiin aamutorille. Järvellä  
olo on kuin erämaassa, vaikka  
ollaan ihan kaupungin vieressä.  
Kai tähän valoon on jo tottunut.  
Keväällä pitkän ja pimeän talven  
jälkeen se tuntuu parhaalle. Nu-  
orempana kävin hillassa yötä myö-  
ten, mutta nykyään menen yöpuul-  
le yhdeksältä. Silloin jaksaa herätä-  
kin neljään mennessä. Edelleen on  
kaikkein parasta, kun pääsee  
järvelle ja luontoon."







## UNEN TARVE VÄHENEE

JOOGAOHJAAJA SAILA KURVINEN, 24,  
UTSJOEN KIRKONKYLÄ:

"Kesä on kukoistuksen aikaa. Kaikki, mitä talven ajan on hautonut ytimessään, pääsee näkyviin. Katson sydämet silmillä kaikkia näitä värejä ja kukkien loistoa. Oma sisäinen valokin löytyy helpommin, kun aurinko mollottaa. Kun aurinko kesällä nousee, se ei laske kahteen kuukauteen. Aika menee silloin vauhdilla. Unen määrä ja tarve vähenee valon myötä. Ei meinaa malttaa mennä nukkumaan lainkaan, vaan tulee kuljeksittua paljon tunturissa ja muutenkin ulkona. Käyn uimassa, sienestämässä ja marjastamassa, välillä hörppään vettä purosta. Eihän täällä tarvitse käydä kaupassa ollenkaan, kun luonnosta löytyy kaikki. Sekin on ihanaa, kun syksyllä alkaa hämärtyä. Pimeydessä on tähdet ja revontulet."



## KAROLIINA PAATOS, 41

- Rovaniemäläinen, moneen kertaan palkittu valokuvaaja Karoliina Paatos on opiskellut University of Arizonassa, Aalto yliopistossa sekä Lahden Muotoiluinstituutissa. Hän on kuvannut vuodesta 2005.
- Paatos kuvaa henkilökuvia ja reportaaseja aikakaus- ja sanomalehdille, yrityksille ja järjestöille. Hän on kuvannut Yhdysvalloissa lukuisia cowboykulttuuria käsitteleviä projekteja.
- Julkaissut dokumentaarisia elokuvia, valokuvataidekirjoja ja taiteilijakirjoja ja pitää aktiivisesti valokuvanäyttelyitä.



## VÄRISKAALA KAHDESSA TUNNISSA

YRITTÄJÄT JUHO UUTELA, 32, JA ANNIKA UURTAMO, 33,  
KUNINKAANLAAVU, ROVANIEMI:

"Lapin luonto ja valo innoittivat meitä perustamaan oman yrityksen, jossa viemme asiakkaita valokuvausretkille. Kaikki tuntevat revontulet, mutta kesällä keskiyön valokin on erityislaatuinen. Kahden tunnin aikana pääsee kokemaan koko väriskaalan, kun aurinko putoaa ja nousee taas ylös. Valo tuo luonnon esiin parhaimmillaan. Luonnossa liikkueissa voi myös poimia vaikka marjoja aamupalalle. Nytkin meillä on matkassa rasia mustikoille."





## VALO ON HIENOINTA ELOKUUSSA

SAFARIOPAS JOEL AIKIO, 34,  
SEKÄ KOIRAT TISPE, TUPIS JA KASPER,  
SEVETTIJÄRVI, INARIN KUNTA:

"Täällä on tottunut, että vuodenajat seuraavat toisiaan ja aina löytyy tekemistä. Kesäisin uistelen kavereiden kanssa. Usein menee puolille öin, koska valoa riittää. Koirien kanssa tulee harrastettua ympäri vuoden. Kesällä pyöräilen ja teen niiden kanssa kanoottiretkiä. Järvien välillä on puupölkkyistä tehtyjä veneteitä, joita pitkin kanootti kulkee kätevästi. Hienointa valo on elokuussa, juuri kun yötön yö on loppunut. Silloin voi kalareissuilla nähdä ensimmäiset revontulet hämärtyvällä yötaivaalla. Kännykkä pysyy silloin taskussa. Luonnossa voi ottaa rennosti."





# SINULLA ON JUUREKSET SYVÄLLÄ TÄSSÄ MAASSA



Asiakasomistajana ansiotasi on, että  
yli 80 % myymästämme ruoasta on kotimaista.

 OLET SINÄ



*”On suuri lahja  
olla elossa ja siitä  
pitää joka päivä  
olla onnellinen.”*

**JUHA  
HURME, 61**

- Juha Hurme on teatteriohjaaja ja Finlandia-palkittu kirjailija, joka on tullut tunnetuksi joutilaisuuden puolesta puhujana. Hän on opiskellut myös biologiaa.
- Asuu Tampereella.
- Perheeseen kuuluvat 33-vuotias tytär ja 3-vuotias poika.
- Harrastaa onnellisuutta, liikuntaa ja taidetta sen kaikissa eri muodoissa.

Juha Hurmeen mukaan joutilaisuus kytkeytyy nykymaailmassa erittäin luonnon varjeloon. ”Kunnon joutilas kesähenkilö antaa eläinten elää ja puiden kasvaa. Luonto tekee väsymättä hyvää duuniin, kunhan me vain ymmärrämme pysyä pois sorkkimasta.”



# Juha Hurme

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuva **RIINA PEUHU**

Teatteriohjaaja ja kirjailija Juha Hurme toivoo lomalaisen päästävän irti turhasta velvollisuudentunnosta. Tilalle hän suosittelee aktiivista lepoa.

**Velvollisuus** Meitä vaivaa nykyään väärä velvollisuudentunto. Se tuottaa valtavan määrän huonoa oloa.

Raamatussa Jumala kiroaa ihmisen työllä, ja tällä myytillä on ollut kauaskantoiset seuraukset. Ajatus on myös politisoitu. Ajattelemme, että työtä pitää paiskia otsa hiessä, nurkumatta ja valittamatta. Vain siten pääsee paratiisiin. Ajatus tuottaa meille loma-angstia. Syntyy helposti suuri tuskatila: onko tässä jotain väärin, kun en paina mitään hommaa?

Kun ymmärtää, että kyseessä on iso, 2000-vuotinen myytti, tulee vapaus. Yhtäkkiä voi olla ihanasti tekemättä mitään ja tuntea, että nyt vasta onkin paratiisissa.

Loman alussa kannattaa tehdä lista omista velvollisuuksista. Kun niitä tutkii tarkemmin, huomaa, että melkein kaiken pystyy vetämään kynällä yli. Loppujen lopuksi ihmisellä ei ole muita velvollisuuksia kuin olla reilu, pidättäytyä väkivallasta ja olla haittaamatta maailman menoa. Kaikki muu lutviutuu itsestään.

**Aktiivinen lepo** Lepo ei tarkoita sitä, että lakkaa tekemästä kaikkea. Vastustan jyrkästi löhöilykulttuuria. Ihmisellä on metsästäjäkeraailijan keho eikä sitä ole luotu biitsille. Kehoa tulee käyttää liikkumiseen, seksiin ja kaikkeen kivaan, mikä on itselle luontaista. Kun puuhaa itsensä hyvään hiileen, myös mieli virkistyy.

Olen taustaltani urheilija ja treenasin 25 vuotta kestävyyslajeja. Ymmärsin jo 12-vuotiaana aktiivisen levon merkityksen. Se on virkistäytymistä puuhaa-

malla. Minulle täydellistä lepoa on viikko Lapissa rinka selässä. Se on fyysisesti todella raskasta, mutta kun tulen kotiin, olen täydellisesti levännyt.

Kesän vieton a ja o on miettiä, mistä oikeasti tykkää ja mihin asiaan voisi syventää kiintymystään. Oli se tikanheitto tai lintujen bongaaminen, on tärkeää tutkia, mihin itsellä riittää uteliaisuutta. Hyvä keino on myös hommata joku ihan uusi juttu, josta ei tiedä vielä mitään.

**Mielihyvä** Kasaamme helposti päällemme raskaita taakkoja, mutta niistä on mahdollista päästä irti ajattelutyöllä. Minun mielestäni loma on sitä varten.

Kaikki elävät oliot pyrkivät koko ajan maksimaaliseen mielihyvään. Sitä ei pidä hävetä. Meillä on vahvoja myyttejä, jotka valehtelevat meille, että onnen tunteissa ja mielihyvässä olisi jotain väärää. Elämän iso oivallus on, että on suuri lahja olla elossa ja siitä pitää joka päivä olla onnellinen.

Kesällä on aikaa myös arvioida uudenlainen kulku omalla elämällä. Ainoa hyvä suunta on hankkiutua rentouden suuntaan. On suositeltavaa olla äärimmäisen laiska ja veltto. Joutilaan elämänpiirin vahvistaminen antaa merkittävän määrän aitoa iloa ja mielihyvää.

Yhdistyneissä Arabiemiirikunnissa on suvaitsevaisuus- ja onnellisuusministeri, jonka tehtävänä on arvioida poliittisia päätöksiä kansalaisten onnellisuuden kannalta. Meiltä sellainen puuttuu. Olisin todella pätevä henkilö tehtävään, joten olen heti valmis, jos **Sanna Marinilta** käsky kuuluu. ■





# Parasta parilalta

Raidoita satokausikasvikset grillissä ja tee  
rinnalle rivi täydellisiä kesäsalaatteja.

teksti **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKİÄ** kuvat **REETTA PASANEN**





## HUMMUS HURMAA

Hyppää hummustrendiin! Kikherne-tahna eli hummus on nyt kaikkien huulilla. Se pullistelee mukkeita makuja ja sisältää proteiineja ja hyviä rasvoja. Pyöräytä iso satsi samettista tahnaa ja tarjoa grillattujen kasvien dippinä. Kokeile hummusta myös leivällä ja grillatun broilerin kanssa.

Resepti: yhteishyvä.fi > hummus



## Liota ja niputa

Uita puisia varrastikkuja kylmässä vedessä puoli tuntia, niin ne eivät kärehdä kesken grillauksen. Käytä kahden tikun taktiikkaa eli pujota kasvikset tuplatikkuun. Näin ne pysyvät paikoillaan ja kääntyvät kiltisti vartaan mukana.



## VÄLIMEREN PERUNANYYTIT

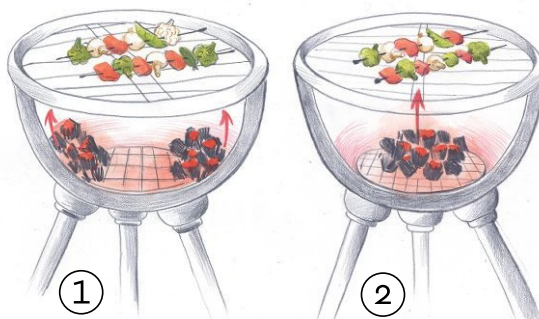
Keitetyt varhaisperunat jalostuvat uudeksi ruoaksi, kun pakkaat ne feta- tai salaattijuuston sekä sipulinvarsien kanssa grillinnytteiksi. Helmitomaatit ovat juuri nyt parhaimmillaan, joten lisää pakettiin niitäkin. Ne tuovat ruokaan kivaa mehukkuutta. Kruunaa ruoka pienellä voinokareella ja tuoreilla yrteillä.

Resepti: yhteishyv.fi > Välimeren perunanyytit

## SUORAA JA EPÄSUORAA

Mitä tarkoittaa, kun reseptissä neuvotaan grillaamaan epäsuoralla tulella?

1. Epäsuorassa grillauksessa kuumuus kohdistuu ruokaan sivusta ja kypsennyslämpötila on pienempi ja tasaisempi kuin suoraan hiilloksen yläpuolella. 2. Suorassa grillauksessa ruoka on kuuman hiilloksen tai muun lämmön lähteen yläpuolella ja sen pinta paahtuu vikkelimmin.



## Tuplatikku pitää makupalat paikoillaan.

### Grillaa kasviksia


OTA VARASLÄHTÖ  
Eskikypsennä maissit, perunat ja muut hitaasti kypsyvät kasvikset keittämällä ne etukäteen puolikypsiksi.

MAUSTA ENNEN  
GRILLAUSTA  
Hiero kasviksiin mauste-seosta tai upota ne hyvissä ajoin marinadiin.

TAI MARINOI  
JÄLKIKÄTEEN  
Siirrä vastagrillatut kasvikset öljyiseen yrttikylpyyn. Lämpiminä ne imaisevat itseensä paljon hyvää makua.

VALITSE FIKSUT VÄLINEET  
Käytä paistoalustaa, foliota tai nyyttiä, niin hoikatkaan kasvispalat eivät putoile ritilöiden väliin.





*Hölskytyspotut  
maistuvat kylminä  
tai kuumina.*

#### VEGAANISET HYRSKYPOTUT

Lainaa tekniikka mummonkurkuista ja hölskyttele kesäpöytään kulhollinen perunoita. Käytä hölskytettyn pottusalaattiin keitettyjä perunoita ja grillaa niihin halutessasi vähän lisämakua. Mausta sitruunatimjamilla tai korvaa se tavallisella timjamilla ja sitruunalla. Jos haluat potuista kermaisemmat, lisää mukaan kaurafraichea.

Lue lisää: [yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi) > hyrskypotut



*Yllätä yhden värin mutta  
monen maun salaatilla.*



#### VIHREÄ SALAATTI

Kesäkokin paras kaveri on rapea ja raikas vihersalaatti. Tee pohja kätevistä ruukkusalaattimixistä, lisää mukaan lempikasviksiasi ja viimeistele salaatti hunajaisella sinappikastikkeella. Vaihtelee välillä makuja ja värejä. Kokeile esimerkiksi täysin vihreää salaattia, johon rullaat kurkkua ja ripottelet sattumiksi herneitä ja vihreitä papuja.

Resepti: yhteishyvä.fi > vihersalaatti ja sinappi-hunajakastike



# Täydellisen kesäsalaatin kaava

1

## PANOSTA POHJAAN

Valitse salaattiin eri salaattilaatuja, niin saat siihen väriä ja kiinnostavia makuvivahteita. Pirstä makua lisäksi yrttien lehdillä. Esimerkiksi basilika, lehtipersilja ja minttu tuovat salaattiin reilusti lisää makua. Huuhtelee salaatinlehdet ja kuivaa ne hyvin salaattiliegossa tai keittiöpyyhkeen sisällä. Yleensä vain jäävuorisalaatti leikataan veitsellä, joten revi salaatinlehdet sopiviksi suupaloiksi.

2

## LISÄÄ KUITUJA

Kunnon salaatilla lähtee isompikin nälkä. Lisää salaatin ruokaisuutta sekoittamalla siihen keitettyä kvinoaa, kuskusia tai ruokakauraa. Uuden sadon perunat ja grillatut leipäkuutiot ovat salaatin vanhoja hyviä ystäviä. Voit pyöräyttää mukaan myös grillattuja ja marinoituja kasviksia tai lisätä kasvikset salaattiin sellaisinaan ilman kypsennystä.

4

## MUISTA VIIMEISTELLÄ

Voit pyöräyttää pienen tilkan salaatinkastiketta jo salaattipohjaan – tai tarjota kastikkeen kokonaan erikseen. Hyvässä kastikkeessa on rypsi- tai oliiviöljyn lisäksi hieman makeuttä, hapokkuutta ja sinappista kirpeyttä. Ripauta salaattiin lopuksi kourallinen rapeita siemeniä tai pähkinöitä. Voit paahduttaa niihin ensin hieman lisämakua paistinpannalla ilman rasvaa.

3

## RIKASTA RUOAKSI

Jos salaatti on koko ateria, lisää siihen proteiinia. Grillaa mukaan broileria, nautaa tai possua. Tai paahda tofuun tai kaurapalaan grilliraidat, ja paloittele se salaatin joukkoon. Muista myös iki-ihana makupari, savukala ja keitetty kananmuna. Nekin toimivat salaatissa – yhdessä ja erikseen. Saat salaattiin proteiinia myös pavuista.





*Grilliruoan  
lisukkeissa  
maistuvat  
satokauden  
rakkaimmat  
raaka-aineet.*

*Reseptit:  
yhteishyvä.fi*

### VESIMELONI-MANSIKKASALAATTI

Vesimeloni ja fetajuusto ovat vastustamattomia yhdessä. Maku vain paranee, kun sekoitat mukaan myös makeita mansikoita, tummia oliiveja ja kirpeän raikasta rucolaa. Tarjoa salaatti tyhjäksi koverretusta meloninkuoresta. Koverretus onnistuu vaikka isolla lusikalla. Koverretut meloninpalat voit soseuttaa ja siivittää melonimehuksi.

### PERUNA-KAALISALAATTI

Kun perunat ovat uusia ja kaali varhaista satoa, tulokseksi on raikas peruna-kaalisalaatti. Molempien kesäkasvien seuran sopii rehevänmakuinen retiisi, joten viipaloit myös sitä mukaan salaattiin. Liitä maut lopuksi yhteen kastikkeella, joka saostuu samettiseksi keltuaisella. Rucolalla eli sinappikaalilla kruunattu peruna-kaalisalaatti on erityisen hyvää grillatun lihan ja makkaroiden makuparina.



### GRILLATTU VARHAISKAALI

Jos et ole vielä maistanut grillattua kaalia, nyt on hyvä hetki testata helppo, herkullinen ja hyvännäköinen suviruoka. Kaali nimittäin rakastaa paahdetta pintaa. Valele palat siirapilla ja paahda grillissä tai paistinpannalla pehmeiksi. Surauta seuraksi maapähkinäkastike, johon saat ryhtiä valkosipulista ja sitruunasta. Kiva annos sellaisenaan kasviruoaksi tai lisukkeeksi grillipossun tai -kanan seuran. ■





# HIMOITSETKO KESÄN UUTUUSPUIKKOA?

## KEKSI & SUKLAA

Altaan keksikkäin puikko. Unelmiesi jätskissä on suklaa- ja vaniljajäätelöä, jotka heittäytyvät syntisen hyvään syleilyyn 3 Kaverin itse valmistaman maistosuklaakuoren ja keksimurujen alla. Kun haukkaat tätä jädeä makeanhimon hetkellä, saat taatusti puikon täydeltä makua.

LAKTOOSITON

GLUTEENITON

Valikoima vaihtelee  
myymälöittäin.

## MANDARIINI & JOGURTISUKLAA

Aurinkoisen kirpeä mandariinisorbetti hullaantuu pehmeään vaniljajäätelöön ja 3 Kaverin itse valmistamaan jogurttisuklaakuoreen. Uuden jäden löydät nyt pakastealtaalta niin puikkona kuin purkinakin, ja sen maku saa sydämesi läpättämään kesän tahtiin joka puraisulla.

VÄHÄLAKTOOSINEN

GLUTEENITON

## LAKRITSI & VADELMA

Pakastealtaalla on uusi musta, jossa ei ole lakusta tai vadelmasta pihdattu. Tämän puikkona ja purkkina saatavan jäden intensiivinen maku syntyykin cashewpohjaisesta lakritsijäätelöstä ja kotimaisista vadelmista valmistetusta sorbetista. Puikossa ihannus huipentuu itse tehtyyn lakukuoreen, ja purkin maun kruunaavat rapsakat lakulastut.

MAIDOTON

GLUTEENITON

VEGAN

# 3KAVERIA

on kolmen intohimoisen jätskin ystävän eli Heikin, Ilkan ja Saulin yritys Itä-Helsingissä. Täällä meillä on tapana tehdä jäätelöä, jossa on niin paljon makua kuin puikkoon tai purkkiin vain mahtuu. Tärkein periaattemme on tehdä kunnon jäätelöä luonnollisista raaka-aineista. Siis ilman oikoteitä, keinote-

koisia maku-, väri- ja lisäaineita tai ylimääräistä ilmaa.

Nauti omalla vastuullasi, sillä Suomen suosituin ja pakkasen painavin jäätelö on ehtaa tavaraa.

*Heikki Ilkka Sauli*



# Kasvipohjaista hyvää!

Ilmastopositiivisia uutuuksia.

Ympäristö-  
ystävällisempi  
korkki!

Uusi 1 litran  
pakkaus!



Kaikki juomamme ovat 110%  
ilmastokompensoituja.

Valmistettu Turussa  
suomalaisesta kaurasta.

Lue lisää: [planti.fi](https://planti.fi)

**Planti**  
100% kasvipohjainen



# JUNTTAPULLA PORIN SEUDULTA

Vaaleista jauhoista leivottu kakko syntyi juhlaan herkutteluun. Nykyisin tätä satakuntalaista klassikko-leipää himoitsee puoli Suomea myös arkisin.

teksti **TUIJA HEIKKILÄ** kuva **NINNA LINDSTRÖM**

**K**un ruisleipä oli arkista ja kovaa, Satakunnassa alettiin leipoa juhlapäiviksi tuoretta, pehmeää ja vaaleaa leipää, kakkoo. 1800-luvulla vaaleista jauhoista eli juntasta leivottu leipä oli todellista herkkua, melkein kuin pullaa.

**KUKA TEKEE?** Kakkoja on leivottu Ullan Pakarissa käsityönä leipomon koko 110-vuotisen historian ajan. Leipomon perustaja, tomera honkajokelainen suurperheen äiti **Emmi Laine**, tunnettiin junttakokostaan, jonka hän leipoi vaaleista

jauhoista. Vuosien varrella Ullan Pakarissa on ideoitu myös kuitupitoisemmat kaura-, ruis- ja porkkanakakot. Nykyään kakkoja leipoo porilaisen perheleipomon neljäs sukupolvi.

**MILTÄ MAISTUU?** Kakko on seka-leipä, johon on perinteisesti laitettu ohraa sekä vehnää antamaan sitkoa, kuohkeutta ja makua. Arvokasta vehnää käytettiin entisaikaan sen verran kuin sitä oli saatavilla. Niinpä leivän maku on vaihdellut leipojansa ja jauhojen saatavuuden mukaan. Kakon voi

leipoa maitoon tai veteen. Jos leivän keskellä on reikä, se lisää kuoren määrää ja sen myötä myös leivän paahasteista makua.

**MINKÄ KANSSA?** Kakkoo syödään voilla tai muulla levitteellä viimeisteltynä aamu-, väli- ja iltapalana. Reiällinen kakko leikataan veneenmuotoisiksi paloiksi, jotka halkaistaan. Kakkopala on mainio retkieväs, sillä täytteet pysyvät kätevästi pohjan ja kannen välissä.

**MISTÄ SITÄ SAA?** Kun Helsingissä järjestettiin kesällä 2009 Satakunta Senaatintorilla -tapahtuma, Ullan Pakarin kakoista tuli nopeasti supersuosittuja myös oman maakunnan ulkopuolella. Leipomon kakkoja myydään Satakunnan ja pääkaupunkiseudun lisäksi Varsinais-Suomessa, Pohjanmaalla, Pirkanmaalla ja Hämeessä. Alkuperäistä vehnäistä junttakakko saadakseen on kuitenkin matkustettava sen kotiseudulle Satakuntaan. ■



**MIKÄ?**  
Ullan Pakarin  
kakko Porista.

Modernit  
kuitupitoiset  
kakot pitävät  
hyvin nälkää  
retkellä.





# Ruokaa, jolla on tarina

Lähiiruokaa syömällä voi tukea oman kotiseudun työllisyyttä ja vähentää ruoan kuljetuksista syntyviä päästöjä. Lähellä tuotettu ruoka on myös hyvää, vakuuttaa lähiiruokalahettiläs Elina Kaukonen.

teksti ANU VALLINKOSKI kuvat MARJAANA MALKAMÄKI

**J**uuri nyt näyttää olevan meneillään jonkinlainen lähiuokabuumi. Etenkin nuoret kaupunkilaiset ja ruokaharrastajat ovat innostuneet lähellä tuotetusta ruoasta. Myös maaseudulla asuvat arvostavat kotiseutunsa herkuja.

”Lähiuuoasta on puhuttu toistakymmentä vuotta, mutta nyt se on todella nousemassa tietoisuuteen”, Pirkanmaan Osuuskaupan lähiuokalahettiläs **Elina Kaukonen** iloitsee.

Lähiuuoassa häntä kiehtoo laadukkuuden ja puhtauden lisäksi ruoan tarina. Sen alkuperä on tarkkaan tiedossa.

Kaukonen varhaisimmat omat lähiuokamuistot juontavat lapsuuden reissuista Mikkelin mummolaan ja serkkujen luo Tampereelle.

”Mökillä Saimaan rannalla pappa leikkasi terävällä veitsellä Siiskosen kauraleipää ja mamma laittoi päälle voita, kinkkua ja tomaattia. Tampereella serkkujen luona söimme lämpimiä Linkosuon eväsläipiä. Ne olivat parhaita ikinä”, hän muistelee.

Elina Kaukonen lähiuokalahettilään työnkuvaan kuuluu paitsi lähiuuoan näkyvyyden lisääminen myös sadan uuden lähituotteen etsiminen kauppoihin kuluvan vuoden aikana. Ennestään niitä on valikoimissa reilusti yli tuhat.

”Olen tavannut kymmeniä lähituottajia ja istunut heidän kanssaan kahvipöydän ääressä keskustelemassa tuotteista ja niiden historiasta.”

Mutta mitä se lähiuoka oikein on?

Yhden mielestä lähiuokaa ovat vain pienyrittäjän omalle kylälle toimittamat tuotteet. Kaukonen ymmärtää lähiuuoan laueamin. Hänen mielestään pirkanmaalaisille esimerkiksi Saarioinen on lähituottaja. Yhtiöllä on maakunnassa kaksi tehdasta ja pääkonttori. Toisaalta myös naapurimaakunnassa kasvatettu parsa on lähiuokaa, jos vaihtoehtona on Keski-Euroopasta tuotu parsa.

”Olennaista on, että tuote on lähin tarjolla oleva ja suurin osa tuotteen hinnasta jää lähiseudulle”, Kaukonen summaa.

**1** Lähiuoka tukee oman alueesi taloutta ja tekee hyvää ympäristölle.

”Lähiuuoan lisääminen ostoslistalle on monella tapaa vastuullinen teko.


Lähellä tuotettua ruokaa ostamalla voi tukea paikallisia tuottajia ja sitä kautta oman alueen työllisyyttä ja taloutta. Lähiuuoan hinnasta suurin osa jää lähi-alueelle, vaikka osa tuotteen raaka-aineista tuotaisiinkin ulkomailta.

Näin koronan aikaan, kun moni on jäänyt työttömäksi, lähiuuoan taloudellinen merkitys vain korostuu.

Lähiuoka on monesti paras vaihtoehto myös ympäristön kannalta. Tuotteita ei ole rahdattu merten takaa tai lennätetty toiselta mantereelta eli kuljetuksista →

*”Lähiuoka on monesti paras vaihtoehto myös ympäristön kannalta.”*



A man and a woman are in a cheese cellar. The man, on the left, is wearing a white cap, a white t-shirt with a logo, and white trousers. He is wearing black gloves and holding a small yellow object. The woman, on the right, is wearing a white hairnet, glasses, a white lab coat, and black gloves. She is holding a large wheel of cheese. They are standing in front of shelves filled with many wheels of cheese. The background is a brick wall.

Lähiruokalahettiläänä  
Elina Kaukonen etsii  
uusia tuotteita kaupan  
valikoimiin. Tässä  
hän tutustuu Herkku-  
juustolan toimintaan  
Sastamalassa. Oppaana  
yrityksen perustaja  
Peter Dörig.





Elina Kaukonen toivoo, että Suomessa kehitettäisiin ruoka-tuote, josta tulisi kansainvälinen hitti.

## NÄIN SYÖN

**JÄÄKAAPISSANI ON**  
**AINA** Wigrenin meetwurstia ja Lahtelan salaattia. Mies laittaa meetwurstia aamuisin leivän päälle. Salaattia käytän sekä leivän päällä että salaattissa.

**JOS OLISIN RUOKA-LAJI,** olisin pitkään haudutettu pataruoka, jossa on paljon raaka-aineita ja josta syntyy pitkän muhvimisen aikana jotain timanttista.

**SALAINEN RUOKA-PAHEENI ON** valmisvoileipä, jonka voin syödä yksin autossa ilman, että kukaan näkee. Todistus-aineiston hävitän ennen kotiintuloa. Toivottavasti mieheni ei lue tätä!

syntyy vähemmän hiilipäästöjä. Lähi-tuotteiden ostaminen kaupasta vähentää ajokilometrejä verrattuna siihen, että kävisi itse hakemassa jokaisen tuotteen erikseen valmistajalta tai viljelijältä.

Lähiruoka on usein puhtaampaa kuin kauempaa tuotu. Suomalaiset viljelijät ja puutarhurit käyttävät vähemmän torjunta-aineita kuin keskieuropalaiset kollegansa.”

## 2 Lähellä tuotettu ruoka ei aina ole kallista.

”Moni mieltää lähiruoan kalliiksi luksukseksi. Esimerkiksi hienot ravintolat kertovat mielusti valmistavansa ruokaa Pyhäjärven kuhasta tai lähipitäjässä tuotetusta lihasta.

Lähellä tuotettu ruoka ei kuitenkaan välttämättä ole kallista. Kaupan hyllyltä löytyy kaikkien kukkarolle sopivia tuotteita.

Monet lähituotteet ovat tavallisia ja arkisia, kuten maitoa, kaurahiutaleita ja kasviksia. Moni ei ostoksilla ollessaan

edes huomaa sujauttavansa kärryihinsä esimerkiksi paikallisen leipomon tekemää leipää.

Toki tarjolla on myös luksustuotteita. Hinnoissa ei kuitenkaan ole ilmaa. Tuotteiden valmistuksessa saattaa olla monia työvaiheita ja paljon käsityötä. Pakkohan tehdyn työn on näkyä hinnassa.

Lähiruoan hintaan ja saatavuuteen vaikuttavat myös satokausivaihtelu ja sadon onnistuminen. Kotimainen tomaatti on talvella ymmärrettävästi kalliimpaa kuin kesällä. Jonakin vuonna perunasato saattaa jäädä sääolosuhteiden tai kasvitautien vuoksi laihaksi eikä paikallista perunaa riitä myyntiin enää alkuvuodesta. Ja jos järvestä ei joku päivä nouse kalaa, sille ei vain voi mitään.”

## 3 Sekä kauppa että kuluttajat voivat lisätä lähiruoan suosiota.

”Tavallinen kuluttaja voi päättää lisätä lähituotteita ruokakoriinsa. Jo ennen kauppaan menoa voi tutustua siihen, millaisia paikallisia tuotteita on tarjolla. Moni tuottaja kertoo työstään ja valikoimastaan sosiaalisessa mediassa.

Voi myös päättää, että tänään ostan vähintään kolme lähituotetta tai että vaikkapa lauantaisin valmistan ateriani lähiruoasta.

Jos haluaa tukea paikallista tuotantoa, kannattaa myös suositella ystäville ja tutuille hyviä tuotteita.

Kauppa puolestaan voi kasvattaa lähiruoan kysyntää esimerkiksi lisäämällä lähituotteiden valikoimaa ja satsaamalla esillepanoon. Lähituotteet pitää merkitä näkyvästi, jolloin asiakas hoksaa, että kas, tarjolla on paikallista ruokaa.

Olennaista on myös kaupan henkilökunnan kouluttaminen. Myyjien pitää tuntea lähituotteet ja olla ylpeitä niistä. Hyvää on mukava suositella asiakkaille.

Myös tämä minun työni lähiruokalahettiläänä on yksi keino nostaa lähiruoan arvostusta ja tietämystä siitä”. ■





# FULLY CHARGED FOR URBAN ADVENTURE.

Uudet E-Way sähköpotkulaudat nyt myynnissä.



**E-350 | 449 €**

Kevyt ja kompakti E-Way E-350 sähköpotkulauta on oiva valinta lyhyille ja keskipitkille matkoille. Taitettava lauta on helppo kantaa myös mukana. Lautojen ominaisuuksia pystyy säätämään ison näytön lisäksi myös applikaatiolla (iOS ja Android).

**E-500 | 549 €**

Tehokas ja kookkaampi E-Way E-500 sähköpotkulauta tarjoaa nopeaa ja vakaata kyytiä myös pidemmille, optimiolosuhteissa jopa 45 km\*\*, matkoille. Kehittynyt moottorinohjausyksikkö mahdollistaa matkan taittumisen jyrkemmissäkin mäissä. Moottorijarrutusta hyödyntävä järjestelmä lataa laudan akkuja myös jarruttaessa.

Kahden vuoden rajoitetun takuun ja kotimaisen huollon johdosta voit nauttia ajosta huoletta.

\* Katso tarkemmat tiedot takuusta [e-way.fi](https://www.e-way.fi)  
\*\* Toimintamatka määräytyy mm. kuljettajan painon, vallitsevan sään, ajatun reitin sekä nopeuden mukaan.  
Katso tarkemmat tiedot toimintamatkasta: [e-way.fi](https://www.e-way.fi)  
Katso tarkempi myymäläkohtainen saatavuus: [prisma.fi](https://www.prisma.fi)





# Maukasta riisiä kahdessa minuutissa



## Riisikulho seesamilohella

Annoksia: 2. Valmistusaika: 30 min.

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

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

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

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

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

Ben's - Hyvän aterian alku





## Kesä kielellä

Maistele kesän uutuusjuomia villikalasta tehdyn savukalamoussen ja ruisnappien kera. Suven suloisin jälkkäri on tietysti jäätelö!

SANNA AUTIO

### KOKKAA KOTIMAISTA

## Helppo savukalamousse

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET

1 prk smetanaa

1 prk leppäsavukalaa

1 ruukku tilliä

1 ruukku ruohosipulia

LISÄKSI

½ ps ruisnappeja

Vaahdota smetana sähkövatkaimella. Valuta kalasta öljy pois. Hienonna kala ja yrtit, sekoita ne smetanaan. Mausta halutessasi suolalla ja mustapippurilla. Tarjoa ruisnappien tai uusien perunoiden kanssa.



Maukas kotimainen villikalasäilyke sopii käytettäväksi tonnikalan tapaan.



Suomalaisesta maidosta valmistettu smetana vaahtoutuu muutamassa minuutissa.



Täysjyväruisjauhoista leivottut ruisnappit kuivataan herkullisen rapeiksi. Täytä ja nauti!



## pussillinen uutta

Jättis Dragon -tuutissa mango-mansikka-jäätelön keskeltä pilkistää mansikkakastike. Pinnalla on kirpeä, mansikkapalojen pilkuttama sitruunakuorrute.



Ben & Jerry's Peace Pop -puikko muistuttaa rauhanmerkkiä. Reilun kaupan jäätelöä maustavat suklaa- ja taikinapalat.



Kolmen kaverin vegaanisen lakritsi & vadelma -puikon lakritsijäätelö valmistetaan cashew-pähkinästä.



## Hyvän sään jälkkärit

Uutuusjäätelöistä löytyvät suosikit suklaan, marjojen ja karkkimakujen ystäville.

Valio Jäätelö-fabriikin Unelma-suklaatuutia höystävät suklaakastike ja -lastut. Kreisi kinuski -tuutti yhdistää vanilja-jäätelön, kinuskikastikkeen ja toffee-palat.



Magnum Double Gold Caramel Billionaire keksi- ja pekaanipähkinä-jäätelö on kuorrutettu krokanttisuklaalla, jonka alta löytyy kerros suolaista kinuskikastiketta.

Fazerin Remix ja Remix+Choco -tuutit ovat isoja, ja niissä maistuvat karkkihyllyiltä tutut suosikkimaut.



## Sanna suosittelee

### Halla tulee Suomesta

**JUUSTOPORTIN HALLA** on kotimainen halloumin tapainen juusto, joka valmistetaan vuohen- ja lehmänmaidosta. Mintulla maustettu juusto sopii grillattavaksi tai pannulla paistettavaksi. Lisää sitä esimerkiksi salaattiin tai paista suosittu halloumimunakas.

**OHJE: YHTEISHYVÄ.FI > HALLOUMIMUNAKAS**



Kuva Ninna Lindström

## Kesä-janoon



### 1 KONTULAN PERUSBISSEÄ

Kontulan Oluttehtaan Keijo on kirkas lager-olut. Keijoa saa myös alkoholiittomana.



### 2 AROMIKAS ALKOHOLITON

More Brewing Lager 0,0 % on tavallista reilummin humaloitu alkoholiton vaalea lager, jonka mausta löytyy myös kukkais-ta aromia ja persikan vivahteita.



### 3 APPELSIINILLA MAUSTETTU

Sinebrychoffin raikas Garage Vodka Lemonade Orange saa makunsa sitruunasta ja appelsiinista.



### 4 TERÄSTETTY SOKERITON

Laitilan Naku Hard Seltzer Mango-Passion on makeuttamaton, vodkalla terästetty mangon ja passionin makuinen hiilihapotettu vesi.





Italia lautasella -ateriat on saatavilla  
Prismoista sekä osa aterioista myös  
suurimmista S-marketeista.

SIKKE SUMARIN  
RESEPTILLÄ



# Italia Lautasella

**Viisi herkullista annosta, viisi tarinaa Italiasta.**

Jokaisen reseptin taakse kätkeytyy makutarina Italiasta.  
Sikke kokkasi annokset parhaista raaka-aineista yhdessä Saarioisten äitien kanssa.

Lue lisää: [saarioinen.fi/italialautasella](https://saarioinen.fi/italialautasella)



**Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957**



**PELAA JA VOITA**  
**MUURIKKA-SÄHKÖGRILLI**  
**& GRILLIHERKKUJA**

ovh. 169 €



**FELIX**  
felix.fi/peli

KISA KÄYNNISSÄ 19.4.-27.6.2021

**BURGERIN  
PARAS  
KAVERI**

**FELIX®**

**STREET  
KITCHEN**

**KASTIKKEET**

KATSO PARHAAT KATURUOKARESEPTIT  
[FELIX.FI/RESEPTIT](http://FELIX.FI/RESEPTIT)



**UUTUUS**  
**TÄYTELÄINEN  
VALKOSIPULI**

**UUTUUS**  
**KURKKU  
SALAATTI**

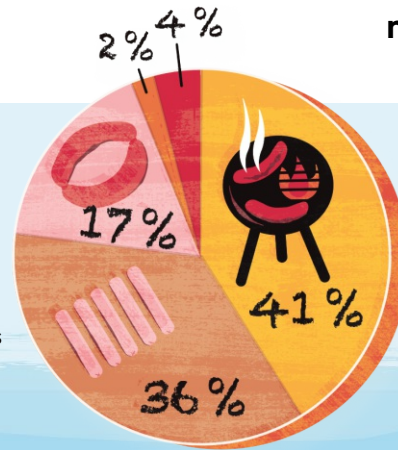
**Herkkuja SNAGARI pöytään**



S-ryhmässä myytiin viime vuonna

**65 miljoonaa**

pakettia ruokamakkaraa. Näistä grillimakkaroita oli 41 %, nakkeja 36 %, lenkkimakkaroita 17 %, bratwursteja 2 % ja muita ruokamakkaroita 4 %. Kasvis-ruokamakkaroiden osuus ruokamakkaroiden kilomyyinnistä oli noin 1%.



## Laitetaan makkarat tulille!

Grillimakkaroiden sesonkia eletään pääsiäisestä elokuun loppuun. Viime vuonna S-ryhmän kaupoissa myytiin 65 miljoonaa pakettia ruokamakkaroita.

teksti LEILA MEHTO kuvat HANNA RUUSUVUORI

Suhteellisesti eniten makkaraa ostavat yli **45-vuotiaat** miehet.



Juhannusviikolla grillimakkaraa myydään tuplamäärä muihin kesäviikkoihin verrattuna ja viisinkertaisesti sesongin ulkopuolisiin viikkoihin verrattuna.

Juhannuksen suosikit 2020:

- ① Atria Wilhelm Perinteinen
- ② Atria Hiillos Grillimakkara
- ③ HK Poprilli Grillimakkara

Nakkien myynnissä nähdään piikki uudenvuoden ja vapun aikaan. Silloin niitä myydään

**2–3 kertaa**

enemmän kuin tavallisella viikolla.

**KESÄINEN SESONKI**  
Grillimakkaroita ja bratwursteja ostetaan kiivaimmin kesällä. Grillauskesonki jatkuu pääsiäisestä elokuun loppuun. Grillimakkaroita ostetaan sesonki-kuukausina yli kaksinkertainen määrä muihin kuukausiin verrattuna.



**59 %**  
viime vuonna myydyistä grillimakkarapaketeista oli lihaisampia eli A-luokan makkaroita.

**RETKIEVÄSTÄ KANSALLIS-MAISEMAAN**  
Grillimakkaraa myytiin suhteessa eniten muuhun ruokaan verrattuna Sale Kolinportissa. Luultavasti Kolin kansallispuiston läheisyys vaikuttaa lukemaan.



Kippis! Oluen  
laatutarkastusta  
täytyy tehdä  
myös aistin-  
varaisesti.

# Kuohuva makumatka

Maku Brewing on pienpanimo, joka haluaa kasvaa suureksi. Tuusulassa puhiseva oluttehdas sai alkunsa kahden työkaverin after work -kaljoista Irlannissa.

teksti **VENLA ROSSI** kuvat **JUHA SALMINEN**



Ari Kolehmainen (vas.), Ville Makkonen (ylh.), Jussi Tamminen, Juhani Repo ja Juho Virtanen ovat alkujaan eri aloilta, mutta nyt kaikki ovat makulaisia. "Meillä ei ole hierarkioita, vaan asioista keskustellaan demokraattisesti", Virtanen sanoo.





**H**uuto kuuluu koneiden huminan yli: "Varokaa jalkojanne!" Se on aiheellinen varoitus. Suuren hallin lattia on märkä ja joka puolella risteilee erilaisia letkuja. Valtavat terästankit kiiltelevät. Kaikki näyttää muutenkin hyvin puhtaalta, miltei kliiniseltä. Vaikutelmaa korostavat armottomina hehkuvat loisteputkivalot. Ihan kuin olisi tultu lääkelaboratorioon eikä pienpanimoon.

Tähän liittyikin kenties suurin väärinkäsitys oluen panemisesta. Monet ajattelevat sen olevan leppoisaa, hieman boheemiakin hommaa. Vähän testaillaan, keitellään ja sitten maistellaan.

"Asia on aivan päinvastoin", huutaa Maku Brewing -pienpanimon toinen perustaja **Jussi Tamminen**. Äänenvoimakkuutta tarvitaan paitsi koneiden melun, myös koronamaskien takia.

"Täällä tiskataan koko ajan! Jos ei siitä tykkää, niin tämä on huono ala. Siis oikeasti, se on käytännössä se mitä täällä tehdään: pestään ja pakataan!"

No, välillä pääsee sentään tekemään hieman myös aistinvaraista testaamista, Tamminen kertoo. Ja kun kysytään, että onko täällä sylkyastiat viininmaistajaisten tapaan, hän virnistää.

"Oluen koko maun ja tuntuman saa valitettavasti vasta kurkussa asti. Eli pakko on niellä."

Rankkaa työtä, mutta jonkunhan se on tehtävä.

### Tietokonehommista oluen äärelle

Maku Brewing on juuri ja juuri kouluikäinen tuusulalainen panimo, seitsenvuotias. Oluet on keitelty samoissa halleissa alusta asti. Panimon tarina alkaa kuitenkin kauempaa, tarkemmin sanottuna vuosikymmenten alun Irlannista. Siellä elettiin it-alan nousukautta, ja maahan rekrytoitiin uutta työvoimaa kaikkialta, mistä sitä oli saatavilla, myös Suomesta.

Vuonna 2006 sattui niin, että kaksi Lappeenrannasta kotoisin olevaa it-ammattilaista istutettiin dublinilaisessa firmassa vierekkäisille työpisteille. Jussi Tamminen ja **Juhani Repo** eivät tunteneet toisiaan, mutta alkoivat jutella työn lomassa. Pubikulttuurin luvatussa maassa juttua jatkettiin työporukan yhteisillä after work -oluilla – usein monta kertaa viikossa. Miehet ällistyivät siitä, miten laajaa oluen tarjonta oli.

"Tuohon aikaan Suomessa melkein kaikki oluet olivat samanlaisia peruslagereita", Tamminen muistelee Maku Brewingin taukotilan sohvalla. Repo nyökkäilee vieressä.

Irlannissa Tamminen ja Repo kohtasivat peruslagerin sijaan jotain aivan muuta. Oluita oli tarjolla kaikissa värisävyissä ja tyyliissä. Erityisen paljon suomalaisnörtit innostuivat amerikkalaisista pienpanimoluista. Juuri niitä he maistelivat sillä kerralla, kun Tamminen heitti Revolle – "ihan vitsillä vielä silloin" – että mieti, jos tällaisia saisi tehdä työkseen.

### MAKU BREWING

- Maku Brewing on vuonna 2014 perustettu pienpanimo Tuusulassa, Keski-Uudellamaalla. Panimolla on kymmenen työntekijää.
- Firman tuotevalikoimassa on sekä kauppavahvuisia että vahvempia oluita ja yksi siideri.
- Monet Maku Brewingin tuotteista ovat gluteenittomia ja sopivia myös vegaaniseen ruokavalioon. Yksi panimon ensimmäisistä tuotteista, Maku IPA, voitti yhtiön perustamivuonna Suomen paras olut -kisan hopeamitalin. Myöhemmin myös muut panimon tuotteet ovat voittaneet palkintoja samassa kilpailussa.
- Maku Brewingin tuotteita myydään S-ryhmän kaupoissa kautta maan.



Pian sen jälkeen Tamminen projektin Irlannissa päättyi, ja hän alkoi miettiä, mitä seuraavaksi tekisi. Ratkaisu oli klassinen. Mies lähti maailmalle, etsimään itseään.

Itsensä sijaan hän löysi lisää olutta.

"Matkustin muun muassa Yhdysvaltain länsirannikon poikki, San Diegosta Greyhound-bussilla kohti Kanadaa. Vierailin paikallisissa pienpanimoissa ja baareissa. Sanoin vaan, että hei, tässä Jussi Suomesta, mitäs te täällä puuhaatte", Tamminen muistelee.

Vastaanotto oli joka paikassa lämmin. Paikallisten ylpeys omista tuotteistaan teki Tamminen vaikutuksen. Maun puolesta hän piti erityisen paljon Kalifornian ja Oregonin alueen IPA-oluista. Niiden aromirikas tyyli näkyikin nykyään Maku Brewingin omista tuotteista.

Suomeen palattuaan Tamminen meni vielä hetkeksi it-alan hommiin, mutta alkoi samalla puhua Suomeen palanneelle Revolle omasta panimosta. Niinpä Repo hankki välineet oluen tekemiseen ja alkoi testailla puuhaa kotonaan.

"Internet oli täynnä tietoa ja vinkkejä. Mutta kyllä alussa mentiin paljon yrityksen ja erehdyksen kautta. Välillä oli tuskaisia hetkiä", Juhani Repo kertoo.

Useampi erä meni aluksi pieleen tai maku ei vain ollut kohdallaan. Ennen kuin sitten oli.

Parin vuoden päästä pantiin firma virallisesti pystyyn. Alkuvaiheessa arki ei ollut erityisen ruusuista. Monta vuotta Tamminen ja Repo painoivat 60–70 tunnin työviikkoa.



*"Oluen koko maun saa vasta kurkussa asti."*





Kaikki panimon juomat valmistetaan alusta loppuun asti Tuusulassa. Maku Brewingin varasto työntekijä Kamal Mohammed pakkaa oluttölkkejä lähetyslaatikoihin.



Hygienia on oluen panemisessa aina tärkeää ja pandemia-aikana vielä tärkeämpää. Siksi ei ole ihme, että työpaikan puutelistalla on erilaisia kapineita tuulettimista pulloharjoihin.



Maku Brewing toimitti asiakkaille viime vuonna 310 000 litraa juotavaa. Panimotyöntekijä Mika Syrjä tarkkailee tölkityskoneen toimintaa.



Tuotannon puolella työskentelevä Tomi Syvänen kaataa lasiin Auervaara IPAa. Juoma sai alkunsa hänen työmatkalla näkemästään kauniista aamunkajasta.



RUOKAA  
OMASTA  
MAASTA



SINCE 1893

# Maalahden ® Limppu

## SAVULOHI- RAPULEIVÄT

KOKEILE! ♥

"Ruokaisa täytetty leipä sopii nautittavaksi milloin vain. Vaikka pihatöiden lomassa, laiturilla makoillen tai terassilla istuskellen. Maalahden Limppu on mehevä ja täyteläisen makuinen leipä, jonka kanssa maistuu monenlaiset kalat. Tämä herkku valmistuu silmänräpäyksessä."

-Hellapoliisi

### Ainekset | 4 annosta


- 4 Viipaletta Maalahden Limppua
- ½ dl Smetanaa
- ½ dl Jalapeno- tai kurkkumajoneesi
- 200 g Lämminsavulohta
- 50 g Ravunpyrstöjä
- Tilliä
- Sitruunaa

Laita Maalahden Limppu -leipäviipaleet tarjoiluvadille tai työlaudalle. Sekoita smetana ja jalapeno- tai kurkkumajoneesi keskenään ja lusikoi seosta leipäviipaleille. Paloittele lämminsavustettu lohifilee reiluiksi paloiksi ja laita päälle. Ripottele joukkoon ravunpyrstöjä ja koristele tillillä ja sitruunaviipaleilla tai sitruunalohkoilla.

Lisää herkullisia reseptejä  
[WWW.MAALAHDENLIMPPU.FI](http://WWW.MAALAHDENLIMPPU.FI)







Perustaja Jussi Tamminen huuhtelee oluttankkia. Valmistuslaitteisto ostettiin aikanaan käytettynä toiselta panimolta.

“Siihen aikaan kummallakaan ei ollut perhettä, mutta jos olisi ollut, niin ei olisi enää”, Tamminen tiivistää.

### “Ei meidän olut mitenkään erikoista ole”

Suomessa on viime vuosina pöhissyt oikea pienpanimobuumi. Maassa toimii jo yli 100 pienpanimoa eli panimoa, jotka tuottavat vuodessa enintään 15 miljoonaa litraa olutta.

Maku Brewing on pienpanimoksi keskisuuri. Viime vuonna Tuusulassa valmistui 310 000 litraa juotavaa. Mutta makulaisilla on suuret suunnitelmat ja tarkat filosofiat mietittynä. Toimitusjohtaja **Ville Makkonen** ja perustaja Tamminen selittävät niitä kilpaa, kädet ilmassa viuhtoen.

“Me ei tykätä erikoisolut-sanasta ollenkaan. Olutta se kaikki on. Meidän olut on hyvää, mutta ei se mitenkään erikoista ole”, Makkonen tiivistää.

Hän tarkoittaa, että heidän panimonsa oluet eivät ole erityisen jännittäviä ääripään kokeiluja. Tavoite on tehdä hyviä, mutta helposti lähestyttäviä tuotteita. Maku haluaa nimittäin kasvaa pienpanimosta suureksi tekijäksi.

Siksi yrittäjät ovat päättäneet olla moderni yritys modernissa maailmassa. Se tarkoittaa paitsi gluteenittomia tuotteita ja sosiaaliseen mediaan panostamista, myös hiilijalanjäljen nollaamista.

Tuusulassa siirryttiin vuonna 2015 pulloista tölkeihin. Se vähentää kuljetusten päästöjä merkittävästi. Myös panimon sähkölähteet ovat alusta asti olleet hiilettömiä. Ja ne päästöt, joita ei ole vielä omin voimin onnistuttu nollaamaan, korvataan päästöhyvityksillä. Niitä kohdistetaan muun muassa

kansalaisjärjestö World Visionin metsänistutus-hankkeeseen Etiopiassa. Tällä hetkellä hyvityksiä maksetaan tuplasti, joten Maku Brewingin oluet eivät ole pelkästään hiilineutraaleja vaan hiilinegatiivisia. Niiden tuottaminen siis hidastaa ilmastonmuutosta sen sijaan että se päästöjen takia kiihdyttäisi sitä.

Viime aikoina yrityksiä on vaadittu entistä tarkemmin avaamaan, mistä kaikesta heidän päästö-laskelmansa koostuvat. Makun tapauksessa hyvitetävät päästöt sisältävät kaikki raaka-aineet, niiden tuotannon sekä valmiiden tuotteiden kuljetukset marketin hyllylle asti.

Ja lisäksi vielä sen, kun kuluttaja viilentää tölkin jääkaapissaan.

### Tuotekehitystä työmatkalla

Taukotilan seinällä on valkoinen tussitaulu, johon on hahmoteltu viikon lukujärjestys. Tänäpä keitetään siideriä ja tölkitetään West Coast Ipa. Keski- viikkona alkaa Chinook-oluen keitto, ja Auervara Ipa siirretään kylmäsäilytykseen. Oluen keittovaihe kestää yhden työpäivän. Silloin maltaista uutetaan sokerit vierteeksi, joka maustetaan humalakasvilla. Sen jälkeen juoma saa lillua käymistankissa neljästä kahdeksaan viikkoon. Olutta pitää seurata aktiivisesti, ja tankkien lämpötilaa sekä painetta säädetään pitkin matkaa. Kypsymisen jälkeen olut on valmis tölkitettäväksi. Lager-oluet ovat omalla tavallaan vaativimpia valmistettavia, sillä niitä täytyy kypsyttää pidempään kuin ale-tyyppisiä oluita.

Mutta nämä ovat teknisiä yksityiskohtia. Millaista on käytännön arki pienpanimossa? →



# Kestoa hymyyn keraamisella paikalla

Tiesitkö, että noin kolmella neljästä suomalaisesta on vähintään yksi paikka hampaisaan?

Moni muistaa vanhanaikaiset amalgaamipaikat, mutta useimmille tutuin paikkamateriaali on muovi. Sittenkin keraamiset paikat ovat kasvattaneet suosiotaan kestävyytensä ja luonnonmukaisuutensa ansiosta.

”Totuus on, että muovinen paikka on parhaimmillaan vain väliaikainen ratkaisu. Kohtaan usein potilaita, jotka ovat joutuneet korjauttamaan muovipaikkojaan parin vuoden välein. Heille ja kaikille muillekin suosittelen keraamista paikkaa, joka voi kestää vuosikymmeniä”, kertoo Oral Hammaslääkäreiden erikoishammaslääkäri Pekka Kauppi.

Keraamin etu ei ole pelkästään sen kestävyudessa, vaan materiaali on myös kudosturvallinen, liukenematon ja esteettisesti hyvännäköinen. Sulatetusta lasista ja kiteistä valmistettu keraami on biomateriaali, jonka fysiologiset ominaisuudet ovat hyvin lähellä ihmisen omaa hammaskudosta.

”Keraami elää samaa tahtia kuin hammaskudos, eikä keraamisen paikan ja oman hampaan välille pääse repeämään rakoja. Lisäksi keraaminen paikka tuntuu ja näyttää luonnolliselta, sillä siinä on samanlainen tuntuma ja valontaitto



kuin hammaskiilteellä. Muovista paikkaa taas ei saada koskaan täysin tiiviiksi, sillä muovi kutistuu kovetettaessa ja irtoaa hammaskudoksesta ennemmin tai myöhemmin. Tämä aiheuttaa myös puhdistusongelmia, sillä sen seurauksena ruokaa jää hampaiden väleihin”, Kauppi tarkentaa.

## Digiä ja käsityötä

Keraamia käytettiin hampaidenhoidossa ensi kertaa jo 1800-luvulla, mutta materiaali koki todellisen läpimurron 2000-luvulla digiteknologian kehityksen ansiosta. Nyt potilaalle räätälöity keraaminen paikka valmistuu yhden lääkärikäynnin aikana Zürichin yliopistossa kehitetyn CE-REC-menetelmän avulla.

”Aluksi skannaamme potilaan suusta digitaalisen kuvan,



*Erikoishammaslääkäri Pekka Kauppi, Oral Hammaslääkärit*

jonka pohjalta tietokoneohjelma suunnittelee yksilöllisen täytteen. Tämän jälkeen paikka muotoillaan keraamisesta aineksestä mallinnuksen avulla. Lopuksi kiinnitämme ja viimeistelemme paikan sekä tarkistamme lopputuloksen. Huippulaitteistoista huolimatta lääkärin

työ on yhä käsityötä, jota digiteknikka on nyt helpottamassa”, Kauppi kuvailee.

Vaikka keraamisen paikan hinta on kaksin- tai kolminkertainen muovitäytteeseen verrattuna, sen pitkäkestoisuus tekee siitä kannattavan investoinnin. Toistuva muovisten paikkojen uusiminen vähentää hammaskudosta ja johtaa hampaan enenaikaiseen menettämiseen.

”Joka kerta, kun hammasta korjataan, hammaskudos kuluu. Kun kudos on lopussa, siihen ei saa enää minkäänlaista paikkaa. Jos siis haluaa omien hampaiden pysyvän suussa koko elämän, keraaminen paikka on järkevä valinta”, Kauppi tiivistää.

Varaa aika [oral.fi](https://oral.fi)





Maku Brewing on pienpanimoksi keskisuuri.

“No, kyllähän tässä on lähde tekemään kivaa työpaikkaa itselle”, toimitusjohtaja sanoo.

“Ja mikä parasta, työpaikkaa, missä tehdään olutta.”

Aika kivalta meininki kuulostaakin. Yrityksellä on tällä hetkellä noin kymmenen työntekijää. Koko porukalla vietetään tuotekehityspäiviä, paistetaan perjantaisin pizzaa ja välillä myös saunotaan. Koska tietysti panimon yhteydestä löytyy oma sauna.

Makulaisia on joka lähtöön: heillä on taustoja entisestä auto-kauppiaasta humanistiin ja insinööriin. Kaikkia yhdistää rakkaus olueen. Siksi työnteko sujuu mutkattomasti ilman hierarkioita.

Myös tuotekehitystä tehdään välillä rennolla otteella. Lähtökohta uuteen tuotteeseen voi olla mikä vain, esimerkiksi kaunis maisema.

“Mulla on tähän hyvä tarina”, huikkaa yhteisömanageri **Juho Virtanen**.

“Joo, siis tämä meidän Auervaara Ipa. Se syntyi niin, että tuotannon puolen **Topi** ajeli yhtenä aamuna töihin, ja siinä matkalla oli todella kaunis aamunkajo eli auer. Siitä hänelle tuli mieleen, että pitäisi tehdä sellainen vaalea, utuinen olut. Sana-assosiaation takia nimeksi tuli Auervaara, eli klassinen naisten hurmaaja. Ja se olut onkin tosi hedelmäinen ja viettelevä.”

Makulaisilla ovat tarinat selvästi hallussa.

Maku Brewingin kaksi ensimmäistä tuotetta olivat Maku IPA ja Golden Ale. Ne tulivat myyntiin kesällä 2014 Helsingin Rautatienranta-alueella järjestetyssä Suuret oluet, pienet panimot -tapahtumassa. Ja sitten tapahtui melkein paras asia, mikä oli kuviteltavissa: HOK-Elannon valikoimavastaava sattui paikalle. Hän maistoi oluita, puristi uuden panimon perustajien kättä ja lupasi, että tuotteita voidaan testata valikoimassa.

Kaksi kuukautta sen jälkeen Jussi Tamminen käveli sisään Helsingin ydinkeskustan S-marketiin. Hän suuntasi oluthyllylle, ja kyllä, siellä ne olivat. Molemmat oman panimon oluet. Tamminen otti hyllystä kuvan. Sitten hän teki jotain, mikä oli tavallaan järjetöntä: osti itse kaupalle valmistamansa ja myymänsä oluen.

“Siinä kohtaa oli niin hyvä fiilis. Oli sellainen olo, että tästä tämä lähtee: on päästy piireihin.” ■

# KESÄN DORO MATKAPUHELMIMET



199€

## Doro 8050

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



109€

## Doro 6041

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



59€

## Doro 1362

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



valitse fiksusti

# Syö ilolla

Myönteinen suhtautuminen ruokaan toimii syömisen säätelyssä paremmin kuin kiellot ja rajoitteet. Hyviä syömisen taitoja voi ja kannattaa opetella.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva NINNA LINDSTRÖM

**S**uhtaudutko syömiseen rennosti? Nautitko ruoasta ja syömisestä? Kokeiletko säännöllisesti uusia ruokia? Jos vastasit kysymyksiin myöntävästi, sinulla on todennäköisesti hyvät syömisen taidot.

Syömisen taito on Yhdysvalloissa kehitetty syömiskäyttäytymisen malli, joka kuvaa suhdetta ruokaan ja syömiseen. Syömisen taidoissa kiinnitetään huomiota erityisesti siihen, miten olisi hyvä syödä.

”Syömisentaitoinen ihminen suhtautuu ruokaan ja syömiseen myönteisesti ja joustavasti ilman turhia rajoitteita. Hän kiinnittää huomiota ateriarytmiinsä ja kuuntelee kehonsa nälkä- ja kylläisyystuntemuksia”, kuvailee ravitsemusterapeutti ja nuorempi tutkija **Kirsikka Aittola** Itä-Suomen yliopistosta. Hän tekee parhaillaan väitöskirjatutkimusta aiheesta.

## SYÖMISEN TAITOJEN PERUSTA LUODAAN LAPSUUDESSA

Syömisen taito on ominaisuus, joka muovautuu elämän aikana. Perusta taidoille luodaan lapsuudessa, sillä asenne ruokaa ja syömistä kohtaan opitaan pitkälti jo varhaisina vuosina.

”Yhteiset perheateriat ovat yksi tärkeimpiä asioita, joilla voi edistää syömisen taitoja. Aikuiset näyttävät omalla käyttäytymisellään lapselle mallia. Ruoka saa tuoda mielihyvää ja siitä saa nauttia”, Aittola sanoo.

Syömisen taitoja voi oppia vanhempanakin. Liikkeelle kannattaa lähteä säännöllisen ruokarytmin tavoittelusta.

”Säännöllinen syöminen tukee oman kylläisyyden ohjaamaa ruokailua. Ilman säännöllisyyttä on hankala tulkita kehon viestejä nälästä ja kylläisyydestä”, Aittola kertoo.



## SALLIVUUS VAHVISTAA MYÖNTEISTÄ RUOKASUHDETTA

Syömisen taidoissa korostuu joustava ja salliva suhtautuminen syömiseen. Kaikenlaisia ruokia saa syödä, eikä niitä jaeta kiellettyihin ja sallittuihin. Syyllisyyden tunteet eivät kuulu hyvään ruokasuhteeseen.

”Rajoittavat dieetit, jotka eivät johdu sairauden hoidosta, eivät edistä myönteistä ruokasuhdetta ja syömisen taitoja. Myönteistä asennetta voi parantaa, kun syömiseen ei liity turhia sääntöjä ja tiukkoja kieltoja”, Aittola mainitsee.

Erilaisten ruokien hyväksyminen auttaa luomaan joustavaa ja myönteistä ruokasuhdetta. Taitava syöjä uskaltaa säännöllisesti kokeilla myös uusia ruokia ja ottaa niitä osaksi omaa ruokavaliota.

”Yksi maistelukerta ei vielä riitä uuteen makuun tottumiseen, vaan niin lapsi kuin aikuinenkin voi tarvita jopa kymmeniä maistelukertoja. Ensimmäisen huonon kokemuksen jälkeen ei siis kannata lannistua. Uudenmakuisesta ruoasta ei ehkä tule omaa lempiruokaa, mutta on hyvä, jos sitä pystyy kuitenkin syömään”, Aittola sanoo.

## MUUTOKSIIN TARVITAAN RIITTÄVÄSTI AIKAA

Taitava syöjä tuntee olevansa tasapainossa mielihalujensa, ruokavalintojensa ja syömänsä ruoan määrän kanssa. Jos syöminen tuntuu jatkuvasti haastavalta, syömisen taitoja kannattaa yrittää kehittää. Hyvät syömisen taidot edistävät terveyttä.

”Tutkimuksissa on havaittu, että hyvät syömisen taidot ovat yhteydessä hyvään ruokavalion laatuun ja painonhallintaan sekä muihin hyviin elintapoihin, kuten fyysiseen aktiivisuuteen, parempaan unen laatuun ja pienempään diabetesriskiin”, Aittola kertoo.

On hyvä varautua siihen, että syömistottumusten muuttaminen vaatii aikaa. Asenteet eivät muutu muutamassa kuukaudessa. Jos muutoksille ei anna riittävästi aikaa, niistä on vaikea tehdä pysyviä tottumuksia.

”Osa muutoksista voi tapahtua nopeastikin, mutta osa saattaa vaatia vuosien totuttelua. Tarvitaan toistoa, että uusista tottumuksista alkaa tulla pysyvämpi tapa”, Aittola sanoo. ■

*Ruoka saa  
tuoda mieli-  
hyvää ja siitä  
saa nauttia.*

## Kokeile näitä

**1** Syö päivittäin 2–3 monipuolista ateriaa ja tarpeen mukaan 1–2 välipalaa. Jatkuva napostelu häiritsee kehon nälkä- ja kylläisyysviestien tunnistamista.

**2** Varaa ruokahetkiin riittävästi aikaa. Ruoka on nautinnollisempaa, kun sen saa syödä kaikessa rauhassa.

**3** Keskity ruokailemaan ilman puhelinta, televisiota tai muita

viihdykkeitä. Syömiseen keskittyminen auttaa tekemään tietoisempia ruokavalintoja.

**4** Ole joustava äläkä kiellä itseltäsi mitään ruokia. Älä kommentoi negatiivisesti muidenkaan ruokavalintoja.

**5** Kokeile säännöllisesti uusia ruokamakuja. Tartu kaupassa uusiin tuotteisiin ja etsi testattavaksi kiinnostavia reseptejä.



# Kaikkea kotiin.

**KAMPAJAEÄ!**

JBL

## Kannettava bluetooth-kaiutin PartyBox Go

Kannettava bilekaiutin todella jyhkeällä soundilla ja valotehosteilla. Mukana langaton mikrofoni DJ-/karaokekäyttöön. Instrumenttituloon voi liittää esim. kitaran. Jopa 6 h akun kesto.

**199<sup>00</sup>**



Garmin

## GPS-urheilukello Forerunner 45

Juoksukellossa on rannesykeanturi sekä GPS mm. juoksuopeuden ja matkan mittaamista varten. Maksuttomat, omat Garmin Coach -harjoitusohjelmat tuovat henkilökohtaisen valmentajan suoraan ranteeseen. Kellon yhteysominaisuuksiin kuuluvat älykkäät ilmoitukset puheluista ja tekstiviesteistä.

**149<sup>00</sup>**



Hinnat voimassa 30.6.2021 asti tai niin kauan kuin tuotteita riittää. Tarkista tuotteiden saatavuus omasta Prismastasi osoitteesta [prisma.fi](http://prisma.fi)



MEILTÄ  
SAAT  
BONUSTA  
s-kanava.fi



Muut koot: 32" 259,00, 39" 299,00, 43" 349,00, 55" 449,00

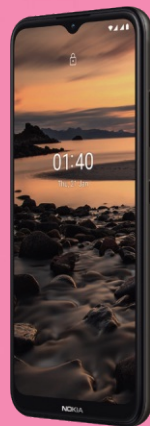
**UUTUUS!**

Nokia

## 1.4 Älypuhelin

Ota upeat kuvat kaksoiskameralla! Lisäksi Nokia 1.4:ssä on 6.51 tuuman laadukas HD+ näyttö, iso 4000 mAh:n kiinteä akku, tehokas Qualcomm piirisarja ja sormenjälkilukija.

**99<sup>95</sup>**



JBL

## Langattomat nappi-kuulokkeet C115TWS

Laadukas JBL Pure Bass -ääni. Jopa 21 h kuunteluaikaa mukana tulevalla latauskotelolla.

**49<sup>00</sup>**

Finlux

## Android Smart TV

Nyt Android TV:t 24" koko-  
luokasta alkaen. 24" sekä 32"  
-malleissa myös 12 V -liitäntä.  
Google Play Store. Hybridiviritin  
DVB-T, DVB-C, DVB-T2. WLAN  
sekä WiFi. 4 vuoden takuu  
kaikissa malleissa.

**249<sup>00</sup>**  
Alk.





UPO

### Jääkaappi/pakastin RF62FW

Jääkaapissa 4 lasihyllyä. CrispZone-vihanneslaatikko. Minimal Frost: pakastimeen muodostuu vähemmän jäätä. Kokonaistilavuus 314 l. Mitat: L 59,5 x K 185 x S 59,2 cm. Energialuokka F.

**349<sup>00</sup>**



Salora

### Pöytäastianpesukone DWR4200

Näppärä astianpesukone pieniin tiloihin. Ei tarvitse vesiliitäntää. 3 pesuohjelmaa sekä kuivaus. Täyttömäärä 2 astiastoa. Pesuteho A.

**349<sup>00</sup>**



Russell Hobbs

### Miniuuni Air Fry Express

1500 W kiertoilmauuni ja Air Fry -ilmafriteeraus samassa laitteessa.

**89<sup>00</sup>**



UPO

### Jääkaappi R1412

Jääkaapissa 2 lasihyllyä. Vihanneslaatikko. Kokonaistilavuus 133 l. Mitat: L 56 x K 84,5 x S 57,9 cm. Energialuokka E.

**189<sup>00</sup>**



MobiCool

### Kylmälaukku Mirabelle MM24 DC

Autokäyttöön soveltuva kylmälaukku 12 V -liitännällä. Tilavuus 20 l.

**49<sup>00</sup>**



# Järvinäkymä sen olla pitää

Yhä useampi haluaa ostaa talviasuttavan vapaa-ajan asunnon mieluiten järven rannalta ja hyvien yhteyksien päästä.

teksti **SATU SAVELA** kuvitus **PINJA MERETOJA**

**S**uomalaiset ovat aina olleet innokasta mökkikansaa. Koronapandemian myötä mökkikuume roihuaa entistäkin kuumempänä.

S-Pankin Kantarilla teettämän mökkikyselyn mukaan vapaa-ajan asunnolta toivotaan yhä enemmän mukavuuksia. Lisäksi matka-aika mökille ei saisi olla liian pitkä. Kyselyyn vastasi helmi-maaliskuussa 1 007 henkilöä.

”Yli puolet vastaajista toivoo mökkimatkan olevan maksimissaan 100 kilometriä. Vapaa-ajan asunnoilla vietetään entistä enemmän aikaa ja tehdään etätöitä, jolloin matka-ajan merkitys korostuu”, kertoo S-Pankin kehityspäällikkö **Päivi Huttunen**.

Mökki tarjoaa monille irtioton arjesta. Harva kaipaa mökiltä työleiritunnelmaa. Sauna, jääkaappi ja sähköt nousivat kolmen kärjeksi, kun kysyttiin mökillä kaivattavista mukavuuksista.

”Osalle aikuistuneista kaupunkilaisnuorista voi olla vieras ajatus, että vesi pitäisi kantaa sisään ja mökki lämmittää puilla”, Huttunen muistuttaa.

**”PERINTEINEN MÖKKI-IDYLLI** pitää kyselyn mukaan hyvin pintansa eli mökin toivotaan olevan veden äärellä, maaseudun rauhassa ja kaukana naapureista. 65 prosenttia vastaajista toivoo, että mökki olisi järven rannalla. Tärkeä asia on myös juokseva vesi, sitä toivoi 70 prosenttia vastaajista.”

Huttusen mukaan vapaa-ajan asuntojen kirjo monipuolistuu. Osa haluaa hankkia loma-asunnon harrastuspaikkojen, kuten laskettelukeskusten tai golf-kenttien, läheisyydestä. Myös kaupunkiasunnot koetaan varteenotettavana vaihtoehtona.

”Esimerkiksi Hangosta on tullut hyvin suosittu lomanviettopaikka. Sieltä ostetaan tällä hetkellä kerrostaloasuntoja vapaa-ajan asunnoiksi.”

Miksi ihmiset sitten viettävät aikaa mökillä? Yleisimmäksi syyksi mökkikyselyssä nousi kaipuu luontoon. Se oli kolmen tärkeimmän syyn joukossa 43 prosentille vastaajista.

Kyselyn mukaan seuraavaksi tärkein syy mökkeilylle on omaan hyvinvointiin panostaminen. Sen mainitsi kolmannes vastaajista. Parikymmentä prosenttia vastaajista korvasi mökkeilyllä peruuntuneita ulkomaanmatkoja.

Verrattuna S-Pankin kahden vuoden takaiseen mökkikyselyyn laajakaistayhteyden merkitys on kasvanut. Peräti 42 prosenttia pitää laajakaistayhteyttä tärkeänä tai erittäin tärkeänä mukavuutena. Se selittynee sekä etätöiden että suoratoistopalvelujen suosion lisääntymisellä.

Liki 60 prosenttia haluaisi mökkeillä ympäri vuoden.

**MITÄ UNELMIEN** toteuttamisesta sitten ollaan valmiita maksamaan?

Valtaosa niistä vastaajista, jotka ylipäättään olisivat valmiita ostamaan kesämökin, voisivat maksaa siitä 40 000–150 000 euroa. Tämä on Huttusen mukaan linjassa S-Pankissa myönnettyjen mökkilainojen kanssa. Sekä myönnettyjen lainojen määrä että lainasummat ovat kasvaneet viime vuoden aikana.

”Uutta ja vähän yllättävääkin oli se, että mökin ostoa harkitsevista lähes 20 prosenttia olisi valmis laittamaan mökkiin peräti 150 000–400 000 euroa. Tällöin puhutaan omistusasuntojen hintaluokasta”, Huttunen muistuttaa.

Ilmiötä saattaa selittää se, että erityisesti pääkaupunkiseudulla ja isoissa kaupungeissa vuokra-asumisen suosio on kasvanut.

”Osa asiakkaista ostaakin omistusasunnon sijaan todella tasokkaan kodinomaisen vapaa-ajan asunnon.” →





#### VINKIT MÖKIN OSTAJALLE

**1.** Ole hyvissä ajoin yhteydessä pankkiin, niin saat mökkiunelmille realistiset raamit.

**2.** Jos ostat vanhan mökin, huomioi budjetissasi myös mahdolliset tulevat korjaus- ja huoltokustannukset. Mieti, onko tarvetta lisälainalle. Remonttikulut voivat yllättää, ja silloin toteutukset jäävät suunnittelun asteelle.

**3.** Mieti pankin asiantuntijan kanssa taloutesi kokonaistilanne, niin tiedät, mihin rahkeet riittävät.



6.09 1985

Mainostoimistossa  
työskentelevä Anton  
Sinelnikov tekee välillä  
etätöitä Luhangassa  
sijaitsevalla mökillään.





Kuva Kristiina Kontoniemi

ANTON SINELNIKOV, HELSINKI, MÖKKI LUHANGASSA

## Omannäköinen paikka



**OLIMME AVOPUOLISONI**

**Katri Tolkin** kanssa etsineet meille sopivaa mökkiä jo

muutaman vuoden ajan ennen koronaa. Kun kaikki muutkin innostuivat viime keväänä ostamaan mökkejä ja hinnat nousivat pilviin, päätimme suhtautua mökkiprojektiin puhtaasti järjellä ja laitoimme jäitä hattuun. Sitten aivan sattumalta saimme viime vuoden heinäkuussa tuttujen kautta tarjouksen, josta emme voineet kieltäytyä.

Ostimme aika pahasti ränsistymään päästetyn kokonaisuuden. Käytännössä ostimme kasan lautoja ja villiintynyttä heinikkoa.

Tontin pieni päämökki on peräisin ehkä 1930-luvulta. Lisäksi tontilla on saunatupa, makuuaitta, savusauna ja lato. Jokainen rakennus vaatii jonkinlaista remonttia. Tykkään siitä, että pääsemme tekemään tästä ihan omannäköisemme paikan.

**OTIMME MÖKIN OSTOA** varten pienen lainan, jota maksamme yhdessä. Meidän mökkimatkamme kestää Itä-Helsingistä Luhankaan 2,5 tuntia. Mökin oston myötä tuli ajankohtaiseksi myös auton päivittäminen. Edellinen oli yli 20-vuotias ja kulutti aika paljon bensaa.

Mökkiä etsiessä kriteerit olivat selvät: järven rannalla, luonnon helmassa ja mielellään aika kaukana naapureista. Mökki on meille paikka, jossa pääsemme irti arjesta.

Mukavuuksista tärkein on sähköt. Olen tehnyt mökiltä jonkun verran etätöitä, mutta opettelen vielä rutiineja. Kotona saatan jäädä jumittamaan koneelle pitkäksi aikaa vielä illalla, mutta mökillä työpäivän päättäminen on helpompaa, kun on niin paljon mielekkäitä projekteja odottamassa.

Hankin kannettavan ergonomisen jalustan läppäriille, jolloin voin siirrellä työpistettä helposti rakennuksesta toiseen.

Puolisoni Katri on hammaslääkäri, joten hän ei pysty samalla tavalla tekemään etätöitä mökiltä kuin minä.

**EMME OTTANEET** erillistä lainaa remontteja varten. Teemme niitä omin voimin ja tilanteen mukaan. Olen vähän hurahtanut työkaluihin, ja niihin saa kyllä uppoamaan rahaa ihan rajattomasti. Emme ota stressiä, vaan teemme rauhassa. Itse opetellaan ja välillä mokaataankin. On valtavan inspiroivaa oppia uutta ja tehdä itselle.

Olimme varautuneet mökin ostoon ja sen tuomiin kuluihin hyvin etukäteen. Ainoa, mikä ehkä vähän yllätti, oli sähkölaskun suuruus. Pidämme mökillä pientä lämpöä ympäri vuoden. Saavumme usein mökille vasta iltamyöhään, jolloin lähinnä puramme tavarat autosta ja menemme nukkumaan. Aamuksi mökki on lämmennyt, ja sitten aloitamme päivän puuhat.

Vaikka mökillä riittää rempattavaa, osaamme myös nauttia. Luemme, teemme hyvää ruokaa ja nautimme luonnon hiljaisuudesta. Mökkielämä tuntuu nyt erityisen hyvältä, kun olimme toivoneet omaa mökkiä niin pitkään. Lisäksi luhankalaisten ystävällisyys on ilahduttanut meitä suuresti.”

→



*”On valtavan inspiroivaa oppia uutta ja tehdä itselle.”*





Kristiina Heikkosen perheen mökki-matka tehdään kesällä autolla ja veneellä. Matka kotoa saareen kestää kolmisen tuntia.

KRISTIINA HEIKKONEN, KAUNIAINEN,  
MÖKKI NÖTÖSSÄ

## Kaikki kesät saarella

**”OLEN VIETTÄNYT** 5-vuotiaasta alkaen kesät Nötössä, Turun ulkosaaressa. Vanhempani ostivat pienen mökin kallio-tontteineen 1980-luvun puolivälissä. Saari oli tullut tutuksi, kun isäni lapsuudenperhe oli vuokrannut sieltä kesäisin mökkiä.

Kun sitten tapasin aviomieheni ja perustimme perheen, aloimme etsiä omaa tonttia samalta seudulta. Myös kaikki kolme isoveljeäni ovat hankkineet omat tonttinsa Nötöstä, osa jo opiskelu-aikana.

Vanhempani ehdottivat, että he myyvät mökkinsä meille ja rakentavat itse samalle tontille pienen vierasmökin. He ovat pihapiirissä nyt syytinkisopimuksella. Vanhemmistani on ollut paljon apua lastenhoidossa. Kun lapset olivat pienempiä, mahdollistavaa riitti. Nyt lapset ovat jo 8-, 10- ja 12-vuotiaita.

En ole viettänyt yhtään kesää niin, ettemme olisi olleet saarella. Mieheni tykkää rakennella ja nikkaroida, ja jotta rakennussuunnitelmat eivät lähde ihan käsistä, olen usein ideoimassa ja niin sanotusti hillitsemässä niitä. Alkavan kesän projekti on isompi grillikatos. Olemme reilun kymmenen vuoden aikana rakentaneet myös uuden saunatuon ja puilla lämmitettävän paljon.

Mökillemme kulkee yhteysalus, ja käymme mökillä myös talvisin. Kun jäät sulavat, meillä on oma vene yhteiskäytössä veljeni perheiden kanssa. Sillä ajaa mökille puolesta tunnissa Nauvon satamasta. Oma vene vapauttaa aikatauluista, mutta pärjäisimme ilmeikään. Toisaalta yhteisomistus tasaa mukavasti veneen tuomia ylimääräisiä kustannuksia.

**MÖKIN KIINTEÄT** kustannukset ovat aika vakiot. Lämmityksen pitää olla

Kuva Ninna Lindström





*”Lapset lähtevät vielä mielellään kesänviettoon saareen.”*

päällä ympäri vuoden, eli sähköä kuluu ja myös sähkönsiirrosta pitää maksaa. Lisäksi osansa vaativat muiden muassa vakuutukset, vesimaksut ja kiinteistövero.

Meillä lapset lähtevät vielä mielellään kesänviettoon saareen, ja olemmekin mökillä koko kesälomamme. Jokaiselle lapselle löytyy saaresta kesällä samanikäistä seuraa. Siellä pyörii kesäisin ihana yhdentoista hengen serkkulauma. Talvisin lasten mökkeilyinnostus on vähän nihkeämpää harrastustenkin vuoksi.

Vaikka vietämme tiiviisti aikaa sukulaisien kesken, meillä käy myös ystäväperheitä vieraina. Kesäloman ulkopuolella käymme mökillä myös omien ystävien kanssa nais- tai miesporukalla.

**EN OSAISI KUVITELLA** elämää ilman mökkiä. Vaikka asuimme välillä kolme vuotta Norjassa, kävimme silloinkin saarella joskus viikonloppuisin. Olihan se aikamoinen matka.

Saarella asumme selkeästi ahtaammin kuin kotona, mutta minusta se on ihan hyvä: opitaan toimimaan yhdessä paremmin. Mökillä ei ole naapureita näköetäisyydellä, ei autoja eikä muuta kaupungin melua. Vain aava meri ja käsittämättömän ihana rauha.” ■

# PUHTAUS ON KÄSISSÄSI

Laadukkaita paperituotteita kotiisi



Kotona on rauha kun se on puhdas





Tuulikankaan perhe matkaillee mielellään kotimaassa. "Suomen kesä on ihanan monipuolinen. On lämpöä, mutta yleensä helle ei rajoita touhuamista", perheen äiti Anne Tuulikangas toteaa. Kuvassa Annen lisäksi puoliso Kai sekä lapset Alina, Alma ja Aatu.



teksti KIRSI HEMANUS kuva ANNE TUULIKANGAS

# Kesän parhaita hetkiä

Tuulikankaan perhe tekee vuosittain pari kesälomareissua huvipuistoihin ja kylpylöihin. Vauhdista nauttiva perhe kustantaa matkat Bonuksilla.

**KUN VAASALAISET** Tuulikankaat tekevät vuosittain loppukesästä odotetun päiväreissun PowerPark-elämyspuistoon, lähes aina on luvattu kaatosadetta.

”Viime kesänä sääennuste toteutui, kun tuli parinkymmenen minuutin kaatosadekuuro. Isommat lapset olivat juuri silloin vuoristoradassa. Meillä on hauska video siitä”, kertoo **Anne Tuulikangas**.

Suomen suurin huvipuisto Kauhavan Alahärmässä on perheen suosikki. **Aatu**, 9, **Alina**, 7, ja **Alma**, 5, odottavat reissua innolla etukäteen, ja vanhemmillekin se suo tilaisuuden irrottautua arjesta.

”Lähdemme huvipuistoon yleensä noin kymmenen hengen voimin, sillä mieheni **Kain** siskon perhe ja lasten isovanhemmat tulevat mukaan”, sanoo Anne. Isossa porukassa kaikki on haus Kempaa.

Kaikki lapset ovat hurjapäitä, eikä kukaan heistä pelkää huvipuiston laitteissa. Myös aikuiset tykkäävät käydä laitteissa. Päivään kuuluu lisäksi ruokailu jossakin huvipuiston ravintoloista, ja tietenkin jäätelöt.

**SEIKKAILU- JA** vesipuistojen lisäksi perhe viihtyy erinomaisesti kylpylöissä. Kohteet, joissa on viihdykettä valmiiksi, kiehtovat vilkkaita lapsia. Omalla autolla on helppo matkustaa lähikohteeseen.

Suomessa riittää Annen mielestä paljon nähtävää ja koettavaa, eikä perhe haikaile ulkomaanmatkoille.

”Suomen kesä on ihanan monipuolinen. On lämpöä, mutta yleensä helle ei rajoita touhuamista. Lisäksi välimatkat ovat kotimaassa sopivia.”

Anne kertoo, että kesällä perhe viettää paljon aikaa myös omalla mökillä.

”Mökkireissuilla tykkäämme uida meressä. Kotona ollessamme käymme pienen matkan päässä järvestä pulikoiden kanssa. Jokakesäinen tapa on lähteä lasten kanssa järvelle iltauinnille.”

**TUULIKANKAAT MAKSAVAT** pari lyhyttä kesälomareissua bonustilille vuoden aikana kertyneillä rahoilla. Bonuksia ehtii kertyä vuodessa noin 400–500 euroa.

”Keskitämme ruoka- ja bensaostokset S-ryhmän liikkeisiin. Tili on vain rahan kerryttämistä varten”, kertoo Anne Tuulikangas.

”Saamme bonusrahoilla huoletta maksettua huvipuiston sisäänkäynnin viidelle hengelle. Käytämme rahaa yleensä maltillisesti.”

Jos koronatilanne sallii, tänäkin kesänä Tuulikankaat lähtevät tuttuihin suosikki-paikkoihin. ■

*”Omalla autolla on helppo matkustaa lähikohteeseen.”*

## KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2020 yhteensä yli 415 miljoonalla eurolla. Asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 169 euroa.

Lue lisää: [s-kanava.fi](https://s-kanava.fi)

# Onko ihosi herkkä?



## BM Anti-Age hoitaa ja vahvistaa herkkää ihoa

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

## BM auttaa

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

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



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

**Jälleenmyyjät:**  
**Sokos ja Emotion**

\*) katso [www.bm-ihonhoito.fi](https://www.bm-ihonhoito.fi)  
Mediwell Oy-Perheyrittäjä Suomesta



# Oululaisuuden ytimessä



Original Sokos Hotel Arina sijaitsee aivan keskellä Oulua.  
Matkailijoita kohdellaan Arinassa oululaisella lämmöllä  
– ja Chuck Berry'n flunssa hoidettiin Arinan löylyssä.

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





Arinan sviitin  
parvekkeelta  
aukeaa näkymä  
Oulun kuuluisalle  
kävelykadulle  
Rotuaarille.





**A**nnetaan aluksi **Anssi Kelan** kertoa: ”Kyllä tuntuu hyvältä palata Ouluun semminkin, kun vastaanotto on hotellissa tätä luokkaa: sängyllä odotti viesti, jonka mukaan pehkuihin on vaihdettu mustat lakanat varta vasten minua varten ja suihkun jälkeen saan kuivata ruhoni mustaan pyyhkeeseen.”

Muusikko, laulaja, viihdyttäjä Kela on vaikuttanut oululaisen Original Sokos Hotel Arinan vastaanotosta, ja syystä. Harvemmin hotellin henkilökunta menee palvelussaan niin pitkälle, että ennen vieraan saapumista hänen halutaan otetaan selvää värimieltymyksiä myöten.

Kela paljastaa Instagramiin laittamassaan viestissä, että hotelli Arinan väki oli myös kipaissut läheisestä kahvilasta Kelan huoneeseen odottamaan artistin suosikkiherkun: karpalokinuskileivoksen.

Tunnetusti tie miehen sydämeen vie vatsan kautta, ja Kelan tapauksessa asiaa näyttävät auttaneen myös mustat lakanat.

**HOTELLI ARINA ON** niin keskellä Oulua kuin voi. Kaikki on melkein kosketusetäisyydellä: kahvilat,

ravintolat, vaatekaupat, leipomot ja oululaiset. Läheltä löytyvät myös kauppakeskus Valkea ja Sokoksen tavaratalo.

”Tämä on kortteli oululaista elämää. Kutsumme tätä sydämelliseksi kodiksi keskellä Oulua”, hotellin johtaja **Päivi Kaarlela** sanoo.

Kaarlela itsekin vaikuttaa sydämelliseltä, joten päädyn syömään hänen seurassaan lounaan hotellin Frans & Camille -ravintolassa.

Tänne on tänään tullut moni muukin: Kaarlelan mukaan ravintola on hyvin suosittu. Ehkä menestystä lisäävät hyvän ruuan lisäksi kadulle avautuvat suuret ikkunat, joista voi seurata oululaista elämänmenoa.

Minut tänne houkuttivat myös ravintolan blinit, jotka ovat juuri niin rapsakoita kuin kuuluukin. Ja jälkiruoka, limellä höystetty pannacotta, vie kieleni ja sydämeni.

**HOTELLI ARINA AVASI** ovensa vuonna 1939 toisen maailmansodan kynnyksellä. Arkkitehti **Armas Lehtinen** SOK:n rakennusosastolta oli suunnitellut tyylipuhtaan funkkisirakennuksen.

Arinaan tuli viisi kerrosta. Katutasoon sijoitettiin hienostuneet myymälätilat, joiden antimia saattoi ihastella leveänä nauhana kulkeneen ikkunarivistön

→

*”Otamme  
vieraat hotel-  
liimme kuin  
kotiimme.”*





Viidessätoista  
Arinan huoneessa  
on oma sauna.



Aamiaisravintola  
Verannan sisus-  
tus on valoisa.



Ravintola Frans  
& Camille on  
suosittu  
lounaspaikka.



Poliisi-patsas  
päivystää hotellin  
huoneessa.





Hotelli Arinan  
ikkunat suo-  
jattiin sodan  
aikana  
laudoilla.



Toisen kerroksen tanssi-  
ravintolassa on vierailut  
lukuisia orkestereita.



Hotellin yhteydessä oli  
Lasi-Arinaksi kutsuttu  
kauppa. Kuvassa  
lihaosasto.

## ARINAN VUOSILTA

- Hotellissa oli alun perin 29 hotellihuonetta sekä yhdeksän huoneistoa, joissa asui muiden muassa hotellin johtaja.
- Arina oli ensimmäinen oululaishotelli, jonne rakennettiin vesiklosetti. Vessat olivat aluksi käytävillä.
- Vuoden 1979 remontissa huonemäärä kasvoi 64:ään. Samalla huoneisiin vaihdettiin pidemmät sängyt ja niihin rakennettiin omat vessat.
- Hotellihuoneisiin saatiin radiot vuonna 1979 ja väritelevisiot vuonna 1980. Vuonna 2003 valmistui suurremontti, jossa hotellin koko kasvoi. Uudessa Arinassa on 260 hotellihuonetta.
- Hotellin viereiseen Letkunpuistoon avattiin keväällä 2014 hotelliin kuuluva kahvilapaviljonki Makia.



Hotellin vastaanotto  
vuonna 1960.

takaa. Pian kansa alkoi kutsua myymälöitä Lasi-Arinaksi. Rautakauppa sai iskevästi nimekseen Rauta-Arina.

Toisessa kerroksessa oli hotellin ravintola ja ylemmissä kerroksissa 29 hotellihuonetta sekä yhdeksän huoneistoa, joissa asui muiden muassa hotellin johtaja. Hotellissa oli ensimmäisenä oululaisena hotellina vesiklosetit. Tosin käytävillä.

Arinassa oli myös loistava nähtävyys: Oulun ensimmäinen valomainos, jossa luki ”Ravintola”. Valomainos on yhä tallessa, nyt alakerrassa sijaitsevan yökerhon seinällä.

Hotellin valmistuttua syttyi sota. Arinan ikkunat jouduttiin suojaamaan laudoilla, ja keittiöön osui pommi. Ei kovin ruusuinen alku uudelle hotellille.

**HOTELLIEN RAVINTOLAT** ovat harvoin suunnattomia menestyksiä, mutta Arinassa ne ovat onnistuneet. Esimerkiksi 1970-luvulla avattu pihviravintola Steak House oli niin suosittu, että illan aikana keittiössä saatettiin paistaa yli 150 pihviä, jotka tarjottiin konjakissa flambeerattujen sienien kanssa.

Aivan erityinen menestys oli toisen kerroksen ravintola, jossa järjestettiin tansseja. Yhteen aikaan oululaiset kutsuivat tanssipaiikkaa kaljupäisten kiitoradaksi ja vitsailivat, että sinne kokoontuvat eronneet ja karanneet.

Naistentansseja järjestettiin maanantaisin lähes kolmen vuosikymmenen ajan. Tanssijoita saattoi olla jopa neljäsataa. Tanssit loppuivat 2000-luvun alussa, mutta ne muistetaan Oulussa yhä. Taannoin hotelliin tuli tansseihin liittyen yllättävä kyselykin.

”Eräs rouva tiedusteli, mitä orkestereita Arinassa esiintyi vuonna 1967. Hän ei tiennyt isästään muuta kuin sen, että tämä oli esiintymässä Arinan tanssira-  
vintolassa tuona syksynä”, Kaarlela kertoo.



*”Elämysten tuottaminen on yhä tärkeämpi osa hotellien toimintaa.”*



Pohjoisen valoisat kesäyöt ovat tämän huoneen väritemana.

Valitettavasti tietoa orkesterista ei löytynyt, eikä rouvan isän arvoitus ratkennut.

Menneillä vuosikymmenillä iso asiakasryhmä Arinassa olivat Pohjois-Suomea kiertäneet kauppatukustajat ja myyntimiehet. Monet heistä olivat suomalaisten vaatetehtaiden myyntimiehiä, joille oli varattu huoneita asiakkaiden tapaamista ja tuotteiden esittelyä varten. Moni kauppatukustaja asui Arinassa kymmeniä päiviä vuodessa, ja osa heistä suunnitteli myyntimatkinsa sen mukaan, missä päin oli kulloinkin tanssit.

Tanssin tuoksinassa saattoi luonnollisesti syntyä monenlaista kanssakäymistä – ja toiveita jatkotapaamisista. Eräs oululaisneito oli siinä suhteessa harvinaisen innovatiivista sorttia. Kuultuaan, että hänen suosikkimyyntimiehensä oli palaamassa kaupunkiin, neito otti yhteyttä hotelliin. Hän ehdotti, että hänet pakattaisiin pahviseen lahjapakettiin ja vietäisiin myyntimiehen huoneeseen odottamaan. Myyntimiehen saavuttua neito aikoi ponnahtaa lahjalaatikosta iloisena yllätyksenä.

→

#### ORIGINAL SOKOS HOTEL ARINA

- Hotelli Arina avattiin 1939.
- Arina on Pohjois-Suomen suurin hotelli. Siellä on 260 huonetta. Superior-huoneissa ja sviiteissä on omat saunat.
- Hotellissa on kuusi kokoustilaa.
- Ravintoloita on kolme: ruokaravintolat Amarillo ja Frans & Camille sekä aamiasravintola Veranta. Frans & Camille -ravintolan yhteydessä on kolme kabinettia. Amarillo-ravintolan alakerrassa on suosittu yökerho.
- Hotellissa on oma kahvila, Coffee House. Siellä on koppeja etätöskentelyä varten.
- Kevään 2021 remontissa hotellin kuntosali uusittiin ja lapsille rakennettiin leikkitali. Saunaosasto remontoitetaan vuoden 2021 aikana.



# OLISIVATKO SILMÄSI ONNELLISEMMAT ILMAN SILMÄLASEJA?

*"Mulla on silmien varassa kaikki.  
En olisi voinut miettiä niiden  
leikkaamista ilman täydellistä  
luottamusta lääkäriin."*

- Jere, 36, akrobaatti ja graafikko  
Silmäleikkauksella eroon silmälaseista Silmäaseman silmäsairalassa

Silmäaseman silmäsairaloiden kokeneet silmäkirurgit tekevät vuosittain yli 25 000 leikkausta. Silmäsairaaloissamme ympäri Suomen pääset silmäleikkauksiin turvallisesti ja jonottamatta.

Jos olet miettinyt elämää ilman silmälaseja, tervetuloa maksuttomaan hoitoarvioon. Hoitoarviossa asiantuntijamme auttaa löytämään juuri sinulle sopivan leikkausvaihtoehdon.

Varaa  
MAKSUTON  
SILMÄLEIKKAUKSEN  
HOITOARVIO  
SILMÄASEMA.FI  
tai 010 190 200  
(mpm/pvm)

## SILMÄASEMA



MEILTÄ  
SAAT  
BONUSTA  
s-kanava.fi





Hotellin moderni julkisivu valmistui vuoden 2003 remontissa.



Toive toteutettiin, mutta siitä ei ole tietoa, kuinka iloiseksi myyntimies tuli.

Arinassa ratkotaan toisinaan myös vieraiden lääketieteellisiä pulmia. Kun amerikkalainen laulaja, lauluntekijä ja kitaristi **Chuck Berry** oli Oulussa esiintymässä vuonna 2013, hän sai pahan flunssan.

Oloaan helpottaakseen rokkilegenda tilasi sviittiinsä kasapäin täkkejä, mutta henkilökunta keksi suositella Berrylle flunssalääkkeeksi mietoa saunaa.

”Chuck Berryn oli tietenkin hieman vaikea ymmärtää, mitä sellainen hoitomuoto tarkoittaa”, hotellinjohtaja Päivi Kaarlela sanoo ja nauraa.

Sauna laitettiin päälle, ja Berry tokeni niin, että kykeni illalla esiintymään.

**ON KAKSI ARINAA:** vanha ja uusi. Hotelli rakennettiin kokonaan uudelleen vuonna 2003. Massiivisessa remontissa Arina laajeni korttelin levyiseksi. Uusi osa ulottuu nyt Rotuaarille eli Oulun kuuluisimmalle kävelykadulle saakka.

Vanhasta hotellista jäivät jäljelle funkkisjulkisivu ja nykyisessä ravintolassa olevat jyrkät pilarit.

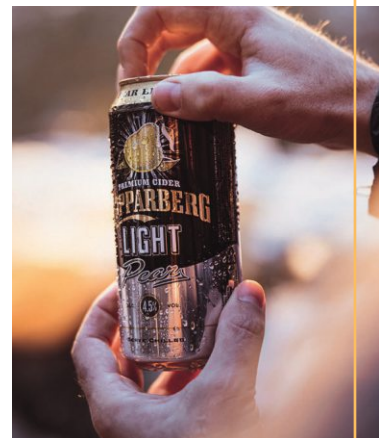
Remontissa Arinasta tuli Pohjois-Suomen suurin hotelli. Ja nyt vuonna 2021 hotellia remontoidaan jälleen.

Elämysten tuottaminen on yhä tärkeämpi osa hotellien toimintaa, ja Arinassa se näkyy esimerkiksi uudistettujen huoneiden sisustuksissa. Osassa huoneista on musta paanuseinä muistuttamassa vaurautta kaupunkiin tuoneesta tervakaupasta.

Kesäyöhuoneissa seinäpäreet ovat vaaleita, ja muillakin sisustusvalinnoilla pyritään tuomaan



## PIENESSÄ KYLÄSSÄMME SYNTYNYT IDEA



Jo yli 20 vuotta Kopparbergin kylässä on valmistettu hedelmäistä siideriä, raikkaaseen lähdeveteen. Tärkeimpänä päämääränämme on aina maku – se on asia, josta emme tingi.

Tervetuloa kanssamme kesään ja uuteen Kopparberg-kauteen. Skål!



PREMIUM CIDER  
**KOPPARBERG**

#kopparberg  
@kopparbergworld  
kopparberg.fi



bite  
away®

Raapiminen  
ei auta.



Lämpö auttaa!  
Tutkitusti.



Tästä 🐛 tähän 😊 napin painalluksella

Lämpökynä, joka voi tehokkaasti ja pysyvästi  
lievittää hyönteisenpureman kutinaa.

- Lääkinnällinen laite, jonka vaikutus on kliinisesti todistettu\*\*
- Toimii ilman kemikaaleja
- Dermatologisesti testattu

\* yli 12 vuotiaat voivat käyttää laitetta omatoimisesti

\*\* Müller et al.



Sopii myös  
lapsille\*,  
allergikoille &  
raskauden  
aikana

Valmistettu Saksassa

bite away®  
biteaway.fi



Saatavana Prismasta, apteekista ja biteaway.fi-verkkokaupasta





Aamiaishuoneen  
tuolien suloisten  
tossujen väriä  
vaihdetaan  
vuodenaikojen  
mukaan.

mieleen Oulun valoisat, yöttömät kesäyöt.

Kolmas vaihtoehto ovat lohihuoneet. Niiden kimaltavissa paanuseinissä on lohensuomun muotoisia jälkiä. Suomokuviot muistuttavat, että aikoinaan Oulusta vietiin etelään laivalasteittain lohta. Kalaa kutsuttiin Oulun punaiseksi kullaksi.

Ja jos sattuu olemaan kalastajatyyppejä, lohta voi tänäkin päivänä onkia jokisuistossa Hartaanselällä ihan keskellä Oulua.

Oulun historia ja henki näkyvät paitsi huoneissa myös aamiaisravintola Verannassa. Seinällä roikkuu paikallisen keraamikon tekemiä mukeja, joiden kyljissä lukee esimerkiksi: ”Juokko nää teetä?”, ”Kärppänä kahavilla”, ja ”Pelekääkkö nää polliisia?”.

”Me oululaiset olemme aitoja ja huolehtiviaisia ja otamme vieraat hotelliimme kuin kotiimme”, Päivi Kaarlela sanoo.

Huolennpito ulottuu jopa tuoleihin. Osaan aamiaisravintolan tuolien jaloista on sujutettu virkatut tossut, jottei niiden liikuttelusta syntyisi vieraita häiritseviä ääniä. Tuolinjalkatossut on virkannut Arinan aamiaistarjoilija **Carita Kolehmainen**. Kesäksi tuolit saavat vihreät tai keltaiset, talveksi hauskat punaiset tossut.

Minulla on aamiaisella jalassani siniset villasukat, jotka Arinan väki oli jättänyt sviittiini. Ne ovat lämmin muisto yöstä Arinassa. ■



Jutun kirjoittanut toimittaja, ekonomi ja tyylin suurlähtetilas Sami Sykkö.

## SIIDERIUUTUUEDET KOPPARBERG-KAUTEEN

Kaksi herkullisen raikasta omenasiideriä. Punaisten omenoiden kuorista värinsä saava Rosé sekä Helsinki Beer Festivaaleilla parhaana omenasiiderinä palkittu Naked Apple.



Maustettujen siidereiden kaksi suosituinta makuamme Strawberry & Lime sekä Blueberry & Lime nyt saatavilla myös 6-packina.







Toni Immonen ja  
Tuija Hopponen  
viihtyvät kaupan  
alan töissä erittäin  
hyvin. Viihtymisen  
kruunaavat muka-  
vat työkaverit ja  
asiakkaat.



# Tärkeä työpaikka

Osatyökykyisten Tua Hopposen ja Toni Immosen työpanos on arvokas Outokummun S-marketille. Molemmat kokevat kaupan alan omakseen.

teksti ANNA DANNENBERG kuvat RIIKKA HURRI

**K**aksi näppärää käsiparia järjesteele värikkäitä mehutölkkejä siisteihin riveihin hyllyyn. Kasvojen alaosaa peittävä maskikaa ei kätke hyllyttäjien mielialaa: silmistä loistava hymy valaisee koko hyllyvälin.

”Minä olen täällä sellainen juomamestari”, **Toni Immonen**, 27, luonnehtii työnkuvaansa pilke silmäkulmassa.

Kuvaus on osuva: niinä päivinä, kun Immonen on työvuorossa Outokummun S-marketissa, hän on päävastuussa juomien hyllyttämisestä. Hänen ja **Tua Hopposen**, 26, käsissä sadat erilaiset juomatölkit, pakasteet ja valmisruoat löytävät paikkansa kaupan hyllyiltä.

Immonen ja Hopponen työskentelevät S-marketissa osa-aikaisesti palkkatuella. Molempien työajat ja työnkuvat on räätälöity varta vasten heidän kykyjensä mukaisiksi, niin että lopputulos on sekä työnantajalle että heille itselleen paras mahdollinen.

Ihan kaikkia töitä he eivät pysty kaupassa tekemään. Immonen ei esimerkiksi voi työskennellä kassalla, koska numeroiden hahmottaminen tuottaa hänelle vaikeuksia.

Kummankaan jaksaminen ei myöskään riitä kahdeksan tunnin työpäiviin viitenä päivänä viikossa. Niinä päivinä, kun he ovat töissä, heidän työpanoksensa on kuitenkin arvokas.

”Toni ja Tua ovat ihan aarteita”, Pohjois-Karjalan Osuuskaupan aluepäällikkö **Johanna Karhu** tiivistää.

Toni Immonen on laskenut, että puolentoista vuoden aikana hänen käsiensä kautta on kulkenut varastosta hyllyihin yli tuhat rullakkoa tavaraa. Jos ihmisen hyvinvointia voisi mitata rullakollisina, niin kummallekin heistä on koitunut vähintään saman verran iloa työskentelystä osana mukavaa työyhteisöä, tasavertaisina muiden kanssa.

**PERUSKOULUNSA** Tua Hopponen ja Toni Immonen ovat käyneet erityisluokalla, jossa he ovat saaneet tarpeen mukaan tukea eri aineissa. Molemmat ovat suorittaneet ammattitutkinnon Liperissä ammattiopisto Luovissa, joka tarjoaa opiskelijoille tavallista enemmän tukea.

”Sain sieltä asuntolapaikan, ja asuin siellä viikot kolme vuotta. Se oli kivaa aikaa”, Hopponen kertoo.

Lapsena hänen toiveammattinsa oli poliisi tai rajavartija. Myös lasten parissa työskentely olisi hänelle mieleinen vaihtoehto. Tutkinnon hän on suorittanut kotityö- ja puhdistuspalvelujen

alalta. Immonen taas haaveili kiinteistönhoitajan työstä, ja siihen ammattiin hän on valmistunut.

Kumpikin on kuitenkin todennut viihtyvänsä kaikkein parhaiten kaupan alan töissä.

”Sopivan ruumiillista ja siistiä sisätyötä”, tiivistää Immonen, joka ennen S-marketissa aloittamista työskenteli paikallisessa teollisuuslaitoksessa huomattavasti raskaammassa tehtävässä.

Monilla Luovin opiskelijoilla yhteistyö tulevan työpaikan kanssa alkaa jo opiskeluaajan työharjoitte-

→





Täsmällisyys ja oikea asenne ovat Tonin ohjenuorat työelämässä. Hän tulee töihin mieluummin vaikka vartin liian aikaisin kuin yhtään myöhässä.



Tualla on peruskoulun erityisluokan ajoilta kokemusta koulukiusatuksi tulemisesta, mutta myös erittäin hyvää ja ymmärtävästä opettajasta.

luista. Silloin heidän on valmistumisensa jälkeen helpompi päästä vaikkapa avotyötoiminnan kautta palkkatuetuun työhön ja sitä kautta osaksi työyhteisöä.

**TUEN TARVE** ei Toni Immosen ja Tuija Hopposen päivittäisessä työnteossa juurikaan näy. Kysyipä asiakas kananmunien, vitamiinien tai suodatinpussien sijaintia, oikea paikka löytyy välittömästi aurinkoisen hymyn saattamana.

Haasteita aiheuttavat lähinnä työnkuvan tai työympäristön muutokset, kuten taannoinen hyllymoduulien vaihtuminen uusiin. Silloin Immonen ja Hopponen saattavat tarvita vähän aikaa apua ennen kuin työ alkaa taas sujua.

”Kun hyllypaikat muuttuvat, menee jonkin aikaa oppiessa. Tai jos pakkaukset vaihtuvat erinäköiseksi. Pitää käyttää paljon muistia”, Immonen kuvailee.

Osatyökykyisten työllistämässä tärkeää on yhteistyö Siun soten eli Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kanssa. Työhönvalmentajana toimiva työ- ja päivätoiminnan ohjaaja **Jaana Tarkkonen** on tukena työn aloituksessa ja tulee myöhemminkin kaveriksi opettelemaan uusia asioita aina, kun on tarvetta.

*”Kun hyllypaikat muuttuvat, menee jonkin aikaa oppiessa.”*

”Uuden työntekijän kanssa harjoitellaan aluksi asioita yhdessä. Voimme esimerkiksi käydä läpi hyllykarttoja tai opetella pahlavikoneen käynnistämistä. Mutta nykyisin se menee niin päin, että Tuija ja Toni opettavat hyllyttämistä minulle”, Tarkkonen nauraa. Jos jotkut asiat ovatkin Hopposen ja Immoselle hieman tavallista haasteellisempia, sosiaaliset taidot korvaavat sen monin verroin. Henkilökunnan yhteisessä chatissa Tuija Hopponen on yksi työyhteisön innokkaimpia tykkääjiä ja kommentoijia, ja Toni Immosen hyväntuulisuus piristää työkavereita päivästä toiseen.

”Huumori ennen kaikkea. Huumorin kukka on se kaunein kukka”, Immonen kiteyttää.

**IKÄVIÄ PUOLIA** eivät Tuija Hopponen ja Toni Immonen työstään keksi. Työtehtävistäkin kaikki tuntuvat niin mieluisilta, ettei kysyttäessä mikään ensin nouse ylitse muiden. Hetken mietittyään Immonen nostaa





**Toni Immonen ja Tua Hopponen suhtautuvat uusiin työtehtäviin ennakkoluulottomasti. "Teke-mällä oppii", tiivistää Immonen.**

suosikikseen juomapuolen ja Hopponen kemikalio-tavaroiden hyllyttämisen. Työssä viihtymisen kruu-naavat mukavat työkaverit ja asiakkaat.

Tulevaisuudessa Immonen toivoo saavansa edelleen asua Outokummussa. Mieluiten yksin, mutta lähellä sukulaisia. Myös Hopposelle suku on tärkeä, mutta hän voisi kuvitella muuttavansa muuallekin.

"Unelmoin omasta perheestä, miehestä ja lapsis-ta. Haluaisin asua perheeni kanssa omakotitalossa järven rannalla, ja siellä voisin pitää kotieläimiä. Kunhan korona helpottaa, haluaisin myös matkus-tella ja ehkä jopa asua jonkin aikaa Ateenassa, jossa isäni on töissä", Hopponen kertoo.

Vapaa-ajallaan hän rentoutuu esimerkiksi käy-mällä kävelyllä tai kuntosalilla sekä kuuntelemalla fiiliksen mukaista musiikkia, usein kotimaakunnan ylpeyttä Nightwishä.

Samansuuntaiset ovat harrastukset myös Immo-sella, paitsi että kuntosali ei häntä enää työpäivän jälkeen houkuttele. Mukavampi on viettää aikaa kavereiden kanssa.

"Kun töissä nostelee juomia monta lavallista, on siinä tarpeeksi kuntoilua", Immonen kuittaa. ■

## JOHDONMUKAISTA TYÖTÄ

- S-ryhmän osuuskaupat tarjoa-vat työmahdollisuuksia henkilöil-le, jotka tarvitsevat työllistymi-seen tai työn tukemiseen erityis-tä tukea. Kullakin osuuskaupalla on yksilölliset toimintamallinsa.

- Pohjois-Karjalan Osuuskauppa on johdonmukaisesti työllistänyt osatyökykyisiä ihmisiä noin kymmenen vuoden ajan.

- PKO:n noin 1 450 työntekijästä 30–40 tarvitsee työssään tavallis-ta enemmän tukea. Heitä työs-kentelee niin vähittäiskaupassa kuin hotelli- ja ravintola-alallakin.

- Tyypillinen työllistymispolku alkaa harjoittelusta tai työssä-oppimisesta ja jatkuu palkka-tuetulla työllä, jonka jälkeen on mahdollisuus pysyvään työsuh-teeseen.

- Tärkeimpiä yhteistyökumppa-neita ovat ammatillinen erityis-oppilaitos Luovi, toimintakeskuk-set, kuntoutuspalvelut, kunnat sekä sosiaali- ja terveydenhuol-lon kuntayhtymä Siun sote.

- PKO tarjoaa vuosittain myös kesätöitä erityistä tukea tarvitse-ville nuorille. Tänä kesänä heitä työllistyy PKO:lle noin 40.

*Lähde: PKO:n henkilöstöjohtaja Mika-Jussi Mononen*





Elannon myymäläauto kesäkuosissa (kuvaa on sävytetty): "Oletteko nähneet ihmettä kummaa, liikkuvaa myymälää, bentsiini-hummaa?", runoili Armas A. Numminen Osuuskauppalehdessä vuonna 1957.



# Tänään tulee kauppa-auto!

**S**uomen ensimmäinen myymäläauto oli Elannon kauppaajoneuvo, joka lähti taipaleelle kesäkuussa 1932. Puolet viikosta se kierteli Helsingin itäpuolella, muina päivinä länsipuolella. Autosta löytyivät valikoimahyllyt, kylmäsäiliö, varastotilat, paloöljysäiliö sekä myymälätiski.

Auto herätti valtavasti uteliasta innostusta.

Kilpailijat hermostuivat ja syyttivät myymäläautoa ”ihmisten häiritsemisestä” sekä ”kulkukaupan siveellisistä vaa-roista”. Seurauksena oli, että syksyllä 1933 Elannon toimitusjohtaja **Väinö Tanner** sai kolmentuhannen markan sakot luvatta harjoitetusta kulkukaupasta. Kaksi vuotta myöhemmin korkein oikeus kumosi tuomion ja katsoi myymäläautokaupan olevan elinkeinolain perusteella luvallista.

**MYYMÄLÄAUTOTOIMINTA** pääsi kunnolla vauhtiin vasta sodan jälkeen. Reittiverkosto kattoi koko Suomen. Maantieverkon paraneminen sekä kaluston kehittyminen veivät kauppa-autot yhä laajemmille reiteille. 1950–1960-luvut olivat liikkuvan myynnin nousukautta.

Myymäläauto rakennettiin joko käytetyn linja-auton, kuorma-auton tai pakettiauton korin päälle. Tällöin kauppias saattoi itsekin nikkaroida rakenteita ja sisustusta. Kiitokori Oy Kausalassa aloitti myymäläautojen valmistamisen vuonna 1956 ja kokosi myymälärungot valmiiden Bulldog-tyyppisten kuorma-autoalustojen päälle. Kiitokorin tuotannon ostivat pääosin osuuskaupat. Vuoden 1958 lopussa niillä oli jo 187 myymäläautoa, joista peräti kolmasosa liikkui Turun seudulla.

Myymäläautojen hankinta- ja ylläpito-kustannukset olivat suhteellisen korkeat,

1800-luvulla kaupankäynti maaseudulla oli joko kiellettyä tai tiukasti säädeltyä. Kulkukauppiat edustivat uutta liikkuvuutta ja avaraa maailmaa. Sotien jälkeen Suomen pitäjissä yksi viikon kohokohta oli kotikulmille karauttava myymäläauto.

teksti **ANNA KORTTELAINEN** kuvat **SOK**

mutta sosiaalinen ja paikallinen merkitys oli mittaamattoman suuri.

Usein autosta huolehti pariskunta, jolloin mies ajoi autoa ja vaimo hoiti asiakaspalvelun. Vuosien mittaan myymäläauton henkilökunta usein supistui: sama henkilö väänsi rattia, poimi ja pakkasi ostokset asiakkaalle – saattoipa kantaa ne potkukelkalle asti – sekä hoiti kassan ja supliikin.

Kun myymälä- ja kirjastoauto kiertelivät pitäjää, sekä ruumiin että hengen ravinto oli taattu. Joillain reiteillä myymäläautot keräsivät kananmunia. Paikoin munilla sai maksaa ostoksiaan, mutta useimmiten ne ostettiin myytäviksi keskusvarastosta eteenpäin. Karinaisissa Osuusliike Maapohjan myymäläautot ostivat 1950-luvun lopussa kierroksillaan peräti 100 000 kiloa munia vuodessa. Myymäläauto oli suuri menestys Karinaisten harvaan asutussa kunnassa, jossa asui paljon Karjalan siirtoväkeä

kolmen–neljän talon ryhmittymissä vailla lähikauppaa.

Omalatauisin reitti lienee ollut lappeenrantalaisen Osuusliike Yhtymän myymäläautolla, joka 1960-luvun puolivälissä palveli Saimaan kanavan suomalaisia rakentajia Neuvostoliiton puolella. Kahvin, savukkeiden ja elintarvikkeiden lisäksi kauppansa tekivät kammot ja

hiusrasvat.

Paikalliset osuuskaupat kehittivät omia ”mobiilipalvelujaan”: Osuuskauppa Keskimaan taimiauton kyydissä ajeli SOK:n puutarhuri Vaajakoskelta,

Osuusliike Vaajalan tekstiiliauto kierteli Toivakassa ja Leivonmäellä ja myi vaatetta kaikenikäisille. Tekstiiliautossa oli luonnollisesti peilit ja sovituskopit.

**UUSISSA LÄHIÖISSÄ** palvelun aloitti usein myymäläauto, joka pelasti vastamuuttaneiden asukkaiden taloudenpidon.

→



Haapajärveläisen  
Osuuskauppa  
Suomenselän  
kauppa-auton  
henkilökunta lähtö-  
kuopissa ja tiptop.



Kokemäen  
Osuuskaupan  
myymäläauton  
valikoima oli  
pakattu teräs-  
laatikoihin.



Tämä "viettelyksen vaunu"  
keinahti liikkeelle Helsingin  
Sörnäisistä kesällä 1932.

Uukuniemeläisen Maa-  
seudun Osuuskaupan  
myymäläauto tarjosi  
silminnähtävää mieluisan  
palveluelämyksen.



Jutun on kirjoittanut  
helsinkiläinen  
kirjailija ja taide-  
historioitsija  
Anna Kortelainen

Lukemattomien suomalaisten suvi-  
muistoihin kuuluu mummolassa tai  
kesämökillä koettu tunnelmallinen sere-  
monia: kylälaisten kerääntyminen pysä-  
kille, auton saapuminen pölypilvi peräs-  
sään, ostoslista, tutut rituaalit, vaivan-  
palkkana jäätelö.

Kovinta kilpailu oli 1960–1970-luvuil-  
la, jolloin eri kaupparyhmien autot seu-  
rasivat maanteillä toinen toistaan. Huip-  
puvuosi oli 1970, jolloin myymäläautoja  
oli Suomessa yli 1 200. Kustannusten  
kasvaessa ja maaseudun autoituessa  
määrä lähti väijäämättömään laskuun.  
Vuonna 1980 eri kaupparyhmien myy-  
mäläautoja oli yhteensä runsas 800,  
kymmenen vuotta myöhemmin alle

300. S-ryhmän viimeinen myymäläauto  
jäi talliinsa yli kymmenen vuotta sitten.

Jotain on tallella: päivittäistavaran  
verkkokaupan ja kotiinkuljetuksen yhdis-  
telmä on 2020-luvun liikkuva kauppa.  
Helsingin seudulla Alepan kontti on  
tullut tutuksi kesäfestareilla ja tapahtu-  
missa. Hieman kuten kesäkuussa 1932. ■

Lähteet: Kaleva 5.2.2007 ja 14.7.2007; Jussi  
Lehtonen: "Viettelyksen vaunu". Suomalai-  
nen myymäläauto 1930-luvulta 2000-  
luvulle. Kansatiede, Turun yliopisto 2010;  
Jussi Lehtonen: Skenaarioita maaseudun  
palveluista. Kaupat, kirjastot, pankit ja  
postit historiasta tulevaisuuksiin. Kansatie-  
teen väitöskirja, Turun yliopisto 2016;  
Osuuskauppalehti 1957, 1958, 1964, 1971,  
1974, 1975; Yhteishyvä 29.4.1959.





"Naiset luottavat ja miehet ovat kohteliaita", luonnehti Anna-Liisa Anttila asiakkaitaan vuonna 1959.

## SUURIA PERSOONIA OHJAKSISSA

**1950-LUVUN** lopulla Lallinmaan Osuuskaupan myymäläauto palveli Köyliön seudulla. Sen rattiin kipusi **Anna-Liisa Anttila**, vaikka alkuun osuuskaupan hallitus ja nimismies olivat epäileväisiä. Kun Anttilalle oli aiemmin tarjottu työtä keskusmyymälän kangasosastolla, tämä oli ilmoittanut hankkineensa ammattiautoilijan ajokortin ja haluavansa ajaa. "Antaa tytön yrittää", oli hallituksen puheenjohtaja todennut. Ensimmäisessä ajossa oli liikkeenhoitaja vahtimassa, sitten apumies, ja pian Anttila pääsi ajamaan yksin. Kolmessa kuukaudessa hän valloitti kaikki.

**IITILÄINEN Leena Kauppinen** kertoi vuonna 1975, että innostus autolla ajamiseen oli ollut hänen pontimensa pyrkiä myymäläauton kuljettajaksi ja hoitajaksi. Hän pääsi unelma-ammattiinsa. Vuodessa ajokilometrejä kertyi 25 000, joten Kauppinen tottui ajamaan kaikissa keleissä ja korjaamaan auton pikkuviat lennossa. Hän oppi tuntemaan asiakkaiden tarpeet: heinänteko aikaan kannatti varata erityisen paljon ruisleipää, sillä taloissa ei kukaan ehtinyt leipoa. Kauppinen ei vähästä hätkähtänyt: kun isäntä oli tilannut 4 000 kiloa rehua, niin Kauppinenhan ne asiakkaalle nosteli, säkki säkiltä. Keveämmät erikoistilaukset olivat usein kakkuja, tekstiilejä ja kumisaappaita, samoin toimiteltiin apteekki- ja veikkausasioita.

**MITÄ PAREMMIN** kauppa kävi, sitä vaikeampaa oli pysyä aikataulussa. Kuljettaja **Rauno Pirttijoki** kertoi haastattelussa vuonna 1972, että hänelle kerrottiin pysäkeillä ilot ja surut – ja naapureidenkin edestamukset. Seuraavalla pysäkillä hän sai kuulla naapureiden vastaavat versiot. "Joskus kun joku naisihminen intoutuu autossa kertomaan naapurin emännälle lehmän poikimisesta tai sian porsimisesta, tekisi mieli kyllä mennä keskeyttämään", Pirttijoki uskoutui aikatauluongelmistaan. Hän sai usein kutsun kahvipöytänsä ja noudatti kutsuja kiltisti.



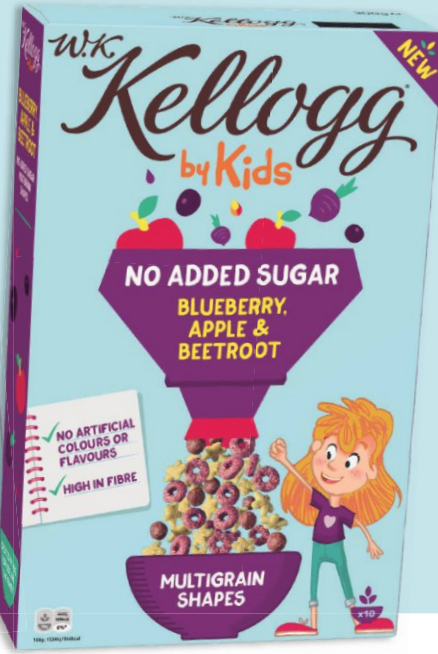
# NAPPAA ROUSKUVAT EVÄÄT KESÄN RETKILLE!





MANSIKKA,  
OMENA & PORKKANA

EI KEINOTEKOISIA  
VÄRI - TAI  
MAKEUTUSAINEITA.  
RUNSAASTI KUITUA



MUSTIKKA,  
OMENA &  
PUNAJUURI



## UUTUUS LASTEN MUROT W.K. KELLOGG® BY KIDS

RAVITSEVIA & MAUKKAITA MUROJA, JOTKA LAPSET OVAT  
SUUNNITELLEET LAPSILLE JA VANHEMMILLE



## UUTUUS

KELLOGG'S® MMMH... TRESOR®  
CHOCOLATE, CARAMEL & PEANUT

Rapean kullankeltaisen  
kuoren sisällä karamellin  
ja maapähkinän makuinen  
maitosuklaaydin



Valikoima voi vaihdella myymälöittäin



**KUKA?**

Sakari Lukkari on sotkamolaisen Kainuuruavintola Kipon keittiömestari.

**J**O PIENENÄ POIKANA pyörin äidin jaloissa keittiössä ja utelin, mitä hän ruokaan laittaa. Sitten aloin itse kokkailla kakkuja, pikkuleipiä ja kastikkeita. Tutkin ruokalehdestä Amerikan pihvejä, ja haaveilin, että osaisin tehdä sellaisia. Peruskoulun jälkeen opiskelin ensin puhelinasantajaksi ja vasta sen jälkeen kokiksi.

**OLEN TYÖSKENNELLYT** Kainuuruavintola Kipossa Vuokatissa vuodesta 2008 eli ravintolan avaamisesta asti. Sain keittiöpäällikkö **Benjamin Larsenilta** tehtäväkseni suunnitella selkeisiin makuihin pohjaavan lähiruokalistan. Tehtävä oli mieleinen, sillä maanläheinen, paikallinen ruoka on kuulunut omaan pöytääni aina. Käyn metsällä, kalastan ja marjastan. Myös erilaiset valmistusmenetelmät, kuten palvaus, kuivaus ja avotulella kypsennys, kiehtovat minua.

**RAVINTOLAMME MUISTUTTAA** savupirttiä. Seinät ovat tummaa puuta ja isoon kivikiukaaseen voi tehdä tulet. Kun asiakas tulee ovesta, hän tupsahtaa ihan toiseen maailmaan.

**HENKILÖKUNNAN TEHTÄVÄ** salin puolella on saada asiakkaat rentoutumaan, ja minun osani on tehdä ruoka mahdollisimman hyvin. Toisinaan kerron annoksen kylkeen tarinan. Kun se osuu kohdalleen, asiakas kiinnostuu annoksesta enemmän.

**LÄHIRUOKA EDELLYTTÄÄ** omatoimisuutta ja luottamusta. Meillä on tutut metsästäjät, kalastajat, marjastajat ja sienestäjät. Keräämme aineksia, kuten villiyrtejä, jäkälää ja pakurikääpää, myös itse. Juurekset tulevat viiden minuutin ajomatkan päästä. Ihan kaikkea emme täältä Kainuusta saa, mutta Suomesta kuitenkin. Syksy on kiivasta sesonkia, kun pitää käsitellä marjat ja sienet sekä pilkkoa karhut pakkaseen. Käsiteltävänä voi olla jopa 15 karhua. Se on raskasta, sillä rasvaista karhua saa leikata voimalla ja teroittaa puukkoa tiuhaan. Mutta kiireen päälle on satoa, mistä nauttia.

Keittiömestari Sakari Lukkari haluaa tuottaa asiakkaalle elämyksiä. Elämys voi olla ruoan kylkiäisenä kerrottu tarina tai isommalle joukolle suunniteltu moniaistinen tapahtuma, vaikka peijaiset. "Onnistuminen ilahduttaa aina."



## LÄHIRUOAN TAITAJA

Kainuuruavintola Kipon keittiömestari Sakari Lukkari kokkaa asiakkaille samoista aineksista kuin kotonaankin. Onnistunut lähiruoka vaatii omatoimisuutta, luottotoimittajia ja oikeaa ajoitusta.

teksti **IRENE PAKKANEN** kuva **RIIKKA HURRI**



S-ryhmän kokeilukeittiössä on aina suosittu terveellisiä valintoja. Ravitsemussitoumuksen myötä ne nousevat entistäkin tärkeämpään rooliin. Työpöydän äärellä Anni Kulju, Anne Ponkkonen, Henriikka Hankamäki ja Hanne Penttinen.

#### YHTEISHYVÄN ARKIRUOKA- RESEPTEISSÄ

- 1 minimoidaan suolan määrää
- 2 lisätään kasvien osuutta
- 3 suositetaan runsaskuituisia vaihtoehtoja
- 4 lisätään pehmeän rasvan osuutta
- 5 pidetään lisätyn sokerin määrä minimissä
- 6 tuodaan esille sesongin kaloja



Yhteishyvän reseptien ravintosisällöt voit katsoa osoitteesta: [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi).





## TERVEELLISIÄ RUOKALUPAUKSIA

Yhteishyvän arkiruokareseptit auttavat noudattamaan ravitsemussuosituksia. Siitä on tehty sitoumus Valtion ravitsemusneuvottelukunnalle.

**S**-kokeilukeittiössä laaditaan vuosittain pari sataa Yhteishyvän reseptiä. Usein niissä ovat pääosissa satokauden kasvikset ja sesonkikalat, joita suomalaiset ovat innostuneet käyttämään entistä runsaammin. Tämä vuosi tuo Yhteishyvän resepteihin lisäksi uuden terveyttä edistävän näkökulman: reseptit ovat mukana Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussitoumuksessa. Pääsihteeri **Arja Lyytikäinen** Valtion ravitsemusneuvottelukunnasta kertoo, mistä on kysymys.

### Kuka on sitoutunut ja mihin?

Ravitsemussitoumus on osa kansallista kestävästä kehityksestä yhteiskuntasitoumusta ja perustuu lisäksi YK:n Agenda 2030 -toimintaohjelmaan. Tavoitteena on parantaa ruoan ravitsemuslaatua esimerkiksi suolan käyttöä vähentämällä. Sitoumuksia tekevät yritykset ja yhteisöt, jotka haluavat tunnistaa asiakaskuntansa tarpeet ja olla ravitsemusvastaullisia. Yritykset määrittelevät itse konkreettiset ravitsemustoimenpiteensä ja tavoitteensa, julkaisevat ne verkkopalvelussamme ja raporttoivat toteutumisesta. Me seuraamme toimenpiteiden vaikuttavuutta muun muassa arvioimalla, miten ne edistävät ruokasuositusten toteutumista.

### Miten sitoumukset näkyvät kuluttajille?

Sitoumusten tehtävä on helpottaa terveellisten valintojen tekemistä kuluttajan arjessa, kaupassa ja ravintoloissa. Siksi halusimme mukaan suosittuja tuotteita, joita syödään usein. Merkitys ravitsemukselle on valtava, jos esimerkiksi

suositun leivän suolapitoisuus laskeetaan 1,1 prosentista 0,9:ään. Muutos vaikuttaa vähitellen makumieltymyksiin ja vähentää suolan tarvetta muissakin ruoissa. Tavoitteenamme on, että elintarviketeollisuus, kauppa ja muut keskeiset toimijat turvaavat kuluttajalle helpot ja terveelliset vaihtoehdot. Jokainen tuuppaustoimi parempiin valintoihin on tervetullut.

### Millaisia sitoumuksia yrityksiltä toivotaan?

Toivomme kansallisiin ravitsemussuosituksiin kirjatun, tutun Sydänmerkin laatuvaatimukset täyttävää arkiruokaa. Olemme haastaneet mukaan kuntia ja kouluja kehittämään välipalatarjontaa. Medialta toivomme ravitsemussuosituksen mukaisia reseptejä. Ne ovat upea lisä terveellisten valintojen tukemisessa. Olenkin erittäin iloinen siitä, että Yhteishyvä ja S-kokeilukeittiö tekevät ravitsemussitoumuksia. Iloitsen erityisesti reseptien ravintosisältötiedoista, muun muassa suola- ja sokeripitoisuuden merkitsemisestä.

### Missä voi tutustua annettuihin sitoumuksiin?

Ravitsemussitoumukset löytyvät osoitteesta [sitoumus2050.fi](https://sitoumus2050.fi). Tällä hetkellä sitoumuksia on voimassa 62. Ensimmäiset määräaikaiset ovat jo päättyneet, ja uusia toimijoita tulee mukaan. Teemme parhaillaan kolmevuotisen pilottijakson arviointia, ja tuloksia on luvassa syksyllä. Raporttien pohjalta voin kuitenkin jo todeta, että tulokset vastaavat pitkälti asetettuja tavoitteita. ■

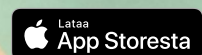


# Etuja sinulle, asiakasomistaja

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2021.

Tarjoamme joka kuukausi etuja huippumerkkien ajankohtaisista ja kiinnostavista tuotteista. Tunnistat S-Etutuotteet kuvastossa vihreästä hinnasta. Ota siis aina S-Etukortti mukaan, kun lähdet shoppailemaan. Muista hyödyntää asiakasomistajuuttasi myös **verkkokaupassa sokos.fi!**

Lataa S-mobiili





LANCÔME  
PARIS



**Idôle EdP 25 ml**  
Jasmiinin raikas tuulahdus ja uskalias ruusu muodostavat chypren kanssa modernin ja voimaannuttavan kukkaistuksun.

**42,50** (53,-)

50 ml

**69,-** (85,-)

1 380,-/l (1 700,-/l)



**Idôle Intense EdP 25 ml**  
Tuoksulla on pramea kukkaissydän, jonka sielussa iloitsee eloisa chypre-vivahde jättäen iholle sensuellin vaniljan tuoksun.

**46,50** (58,-)



**Hydra Zen Eye Cream 15 ml**  
Kosteuttava ja heleyttävä silmänypäryvoide kaikille ihotyypeille.

**36,80** (46,-)

**Hydra Zen Cream SPF 15 50 ml**  
Ihoa tehokkaasti ja pitkäkestoisesti kosteuttava ja rauhoittava hoitovoide.

**47,20** (59,-) 944,-/l (1 180,-/l)



**Monsieur Big Mascara 10 ml**  
Helppokäyttöinen, paljon tuuheutta antava ja pitkäkestoinen maskara.

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

CLINIQUE

Allergiatestattu. 100% Hajusteeton.



**Face Shakewell SPF 50 30 ml**  
Erittäin kevyt, miltei näkymätön, 100 % mineraalipohjainen aurinkosuoja. Hellävarainen tuote soveltuu käytettäväksi myös silmänypärysiholla. Saatavilla SPF 30 ja SPF 50.

**Targeted Protection Stick SPF 35 6 g**

Suojaa erittäin herkkiä ihoalueita, niin kuin korvalehtiä tai huulia auringolta tarkasti.

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



**Virtu-Oil Body Mist SPF 30 144 ml**  
Viilentävä aurinkosuojasuihke vartalolle, jossa UVA/UVB-aurinkosuoja. Koostumus muistuttaa kevyttä öljyä jättämättä ihoa kuitenkaan rasvaiseksi. Imeytyy nopeasti ihoon.

**Body Milk Lotion SPF 30 125 ml**  
100 % mineraalipohjainen aurinkosuoja vartalolle.

**27,90**/kpl (34,90)

188,89-223,20/l (236,11-279,20/l)



**Sun Protection Powder SPF 30 9,5 g**

Kevyt mineraalipitoinen meikkipuuteri, jonka hoitavat ainesosat suojaavat ihoa auringon UVA- ja UVB-säteilyltä. Peittää kauneusvirheitä ja tasoittaa ihon sävyä. Saatavilla useita sävyjä.

**28,80** (36,-)



**After Sun Rescue Balm with Aloe 150 ml**

Kosteuttava, rauhoittavaa aloe veraa sisältävä, öljytön balsami kasvoille ja vartalolle auringonoton jälkeen. Vähentää auringon aiheuttamaa ihon kutinaa ja hilseilyä.

**27,60** (34,50) 184,-/l (230,-/l)

SOKOS

emotion  
KAIKKI KAUNEudesta



**-20%**  
Biotherm-  
aurinkotuotteet



**BIOtherm**  
LIFE PLANTATION™ - LUONNOLINEN VOIMA

**Waterlover Hydrating Sun Milk SPF 30 200 ml**

Uutuus! Nopeasti imeytyvä, kosteuttava aurinkovoide, joka sopii koko vartalolle ja kasvoille. Ympäristöystävällisempi pakkaus.

**25,60** (32,-) 128,-/l (160,-/l)

**Eau Solaire Hydratant SPF 50 75 ml**

Sumutettava, kevyt aurinkosuojausihke kasvoille. Helppo ja nopea levittää.

**22,30** (27,90) 297,33/l (372,-/l)

**Water Lover Sun Milk SPF 50 200 ml**

Arvostetun joutsenmerkin saanut vesistöystävällinen aurinkosuojavoide vartalolle ja kasvoille.

**29,50** (36,90) 147,50/l (184,50/l)

**-20%**  
Benefiance-linjan  
tuotteet



**SHISEIDO**  
GINZA TOKYO

**Benefiance Wrinkle Smoothing Eye Cream 15 ml**

Intensiivinen silmänäpärähoito, joka vähentää silmänäpäräalueen ryppejä.

**64,80** (81,-)

**Benefiance Wrinkle Smoothing Cream 50 ml**

Juonteita jo ennakoon hoitava ja pehmentävä päivävoide. Korjaa vahingoittunutta ihoa nopeasti ja älykkäästi.

**Benefiance Wrinkle Smoothing Day Emulsion SPF 20 75 ml**

Kevyempi versio Benefiance Wrinkle -päivävoiteesta. Pehmentää juonteita täyttäen ne kosteudella.

**75,90**/kpl (94,90) 1 012-1 518,-/l (1 265,33-1 898,-/l)



## Etusi

Ostaessasi kaksi Biotherm-tuotetta saat 100 % kierrätetystä muovista valmistetun kesäkassin. (Arvo 30,-) Rajoitettu erä.

*By Raili*



**Pro Glow Perfect**

-huulipuna 4 g  
Pitkäkestoinen huulipuna, josta löytyy 10 upeaa aikuisen naisen sävyä.

**27,20** (34,-)



**By Raili Pro Glow Perfecting**

-meikkivoide 30 ml  
Aikuiselle iholle kehitetty kevyt meikkivoide hoitaa ihoa ja tekee ihosta kauniin heleän ja tasaisen.

**33,60** (42,-)



**Beauty Essentials Pro Lift -silmänäpärävoide 15 ml**

Aikuisen ihon tarpeisiin kehitetty kosteuttava silmänäpärävoide sisältää ravitsevia tehoaineita, jotka tasoittavat pieniä juonteita. Tekee silmänäpäräyksen ihosta kimmoisan, pehmeän ja heleän.

**33,20** (41,50)



**Beauty Essentials Pro Lift -kasvovoide 50 ml**

Ylellinen kasvovoide suojaa ja vahvistaa aikuista ihoa. Elvyttää ja heleyttää ihoa. Voide kosteuttaa ihoa syvältä ja tekee ihosta kimmoisan pehmeän.

**46,40** (58,-)  
928,-/l (1 160,-/l)



**Beauty Essentials Pro Lift -seerumi 30 ml**

Tehotuote, joka tekee ihosta kimmoisan ja heleän. Sis. mm. Ihoa kiinteyttäviä peptidejä, kirkastavia vitamiineja sekä ihoa täyteläistävää hyaluronihappoa.

**54,40** (68,-)





**Joe Blasco**  
COSMETICS

**BB Cream 5in1 -voide 30 ml**  
Kevyesti sävyttävä päivävoide saa ihon näyttämään kauniin mattapintaiselta. Tasoittaa ja suojaa ihoa ikääntymiseltä sekä UVA/UVB säteililtä, SPF 15. Kaikille ihotyypeille.

**34,90** (42,90)



**Joe Blasco**  
COSMETICS

**Puristepuuteri 18 g**  
Erittäin hienojakoinen ja pehmeä puuteri meikin kiinnittämiseen sekä korjailuun päivän mittaan. Sopii myös aurinkopuuteriksi sekä kasvojen varjostamiseen.

**46,90** (56,90)



**Joe Blasco**  
COSMETICS

**Valoväri 6,5 g**  
Kasvojen juonteiden ja varjokohtien häivyttämiseen. Myös tummien silmien alusten peittämiseen sekä kasvojen korostamiseen.

**29,90** (38,50)



**Joe Blasco**  
COSMETICS

**Lip Glazz -huulikiilto 3,5 g**  
Uuden sukupolven huulikiilto kosteuttaa ja pehmentää huulia sekä antaa niille pitkäkestoisen värihoitoon ja kiillon. Valittavana hohtavat Glazz shimmer- tai täyteläiset Glazz color-sävyt.

**24,90** (29,90)

**Joe Blasco**  
COSMETICS

**Instant Youth Activator -kasvoseerumi 50 ml**  
Kolmivaikutteinen seerumi kiinteyttää ihoa, saa ihon hehkumaan sekä vähentää juonteita. Sopii erinomaisesti meikin alle. 938,-/l (1 100,-/l)  
**Eye Serum -silmänympärysseerumi 30 ml**  
Poistaa tehokkaasti turvotusta sekä vaalentaa tummia silmäalanuksia.

**46,90/kpl** (55-58,10)



**CLEAN**  
Warm Cotton EdP 30 ml  
Rain EdP 30 ml  
Flower Fresh EdP 30 ml  
**39,90/kpl** (49,90)

Warm Cotton Moisture  
Deodorant 80 ml  
**19,20** (24,-) 256,-/l (320,-/l)



**GUESS**  
1981 Los Angeles for Women  
EdT 30 ml  
1981 Los Angeles for Men  
EdT 30 ml  
**34,30/kpl** (42,90)



**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEudesta



**Hugo Boss Bottled EdT, EdP ja Infinite 100 ml nyt 50 ml -koon hintaan!**



**Bottled EdT 100 ml**  
Menestyvän miehen klassikkotuoksu, jossa on omenaa, kurjenpolvea, kanelia ja vetiveriä.

**74,50** (97,50) 745,-/l (975,-/l)



**Bottled EdP 100 ml**  
Maskuliinisuutta huokuva tuoksu, johon tuo voimakkuutta puiset ja lämpimän mausteiset tuoksunuotit ja vastapainoksi puhtaan luonnolliset sitruksen ja hedelmän tuoksunuotit.

**82,50** (107,50) 825,-/l (1 075,-/l)



**Bottled Infinite EdP 100 ml**  
Sitruksinen, aromaattinen ja raikas tuoksu. Täydellinen yhdistelmä intensiteettiä ja raikkautta.

**78,50** (102,50) 785,-/l (1 025,-/l)



**Bottled Deo Stick 75 ml**  
**Bottled Unlimited Deo Stick 75 ml**  
**Bottled Tonic Deo Stick 75 ml**  
**19,90**/kpl (32,90)  
265,33/l (438,67/l)

*Osan de la Route*

**Bella Blanca EdP 30 ml**  
Luonnon kauniista ilonaiheista inspiraationsa saanut kukkais-metsäinen tuoksu. Sis. mm. musta-herukkaa, mandariinia, jasmiinia, valkoista ruusua, kieloa ja santelipuuta.

**Bella Rosa EdP 30 ml**  
Sensuelli, elegantti ja naisellinen kukkaismetsäinen tuoksu. Sis. mm. roseippuria, mandariinia, vaaleanpunaista ruusua, jasmiinia, patsulia ja santelipuuta.

**Bella Essence EdP 30 ml**  
Pirskahdeleva kukkaisitäinen tuoksu. Sis. mm. greippiä, vadelmaa, Centifolia-ruusua, vaniljaa, jasmiinia, myskiä ja patsulia.

**39,90**/kpl (49,90)



**[B] Laura Biagiotti**

**Laura EdT 25 ml**  
Kepeän romanttisen tuoksussa on melonia, ruusua, valkoista persikkaa ja myskin sävyjä.

**38,30** (47,90)



**100 ml -tuoksu 50 ml -koon hinnalla!**



**ESCADA**

**Summer Festival 100 ml**  
Tuoksussa kuumen kesän festivaalitunnelmaa.

**Candy Love EdT 100 ml**  
**Flor Del Sol EdT 100 ml**

**65,50**/kpl (85,90)  
655,-/l (859,-/l)



**JIMMY CHOO**  
**Blossom EdP 40 ml**  
**Urban Hero EdP 30 ml**  
**37,60**/kpl (47,-)





## [VALO] KIRKKAAN JA HELEÄN NÄKÖINEN IHO KESÄÄN

**LUMENE**  
BEAUTY BORN OF LIGHT



JOPA  
**96%**  
AINESOSISTA  
LUONNOLLISTA  
ALKUPERÄÄ



VEGAN



**-25 %**

Lumene VALO  
-ihonhoitosarja



VALO Heleyttävä päivävoide SK 15 50 ml  
Kosteuttaa, heleyttää ja suojaa ihoa auringon  
haittavaikutuksilta saaden ihon näyttämään  
välittömästi säteilevämmältä.

**20,10** (26,90) 402,-/l (538,-/l)



VALO Heleyttävä & uudistava yövoide 50 ml  
Kirkastaa väsyntä ihoa palauttaen ihon heleyden  
yön aikana.

**20,10** (26,90) 402,-/l (538,-/l)



VALO Itseruskettavat pisarat 30 ml  
Lumene-kosteusvoiteisiin sekoitettavat, asteittain  
ruskettavat pisarat antavat hehkuvan päivettyneen  
lopputuloksen, jonka tummuutta voi itse säädellä.

**20,10**/kpl (26,90)



VALO Kirkastava geelinaamio 150 ml  
Kuurii ihoa hellävaraisten AHA-happojen  
avulla jättäen ihon luonnollisen raikkaan  
ja heleän näköiseksi.

**20,10** (26,90)  
134,-/l (179,33/l)



VALO Heleyttävä & kuoriva  
puhdistusgeeli 125 ml  
Sis. hellävaraisesti kuorivia  
biohajoavia helmiä. Sopii  
päivittäiseen käyttöön.

**11,90** (15,90)  
95,20/l (127,20/l)



Nordic Fresh, Care ja Sensitive  
-vartalonhoitotuotteet, esim.

Nordic Fresh Kosteuttava  
vartalovoide 200 ml

Nordic Care Hoitava suihkugeeli  
250 ml

**4,90**/kpl (7,90)  
24,50-65,33 (39,50-105,33)

**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEudesta





**We Care Icon -meikkisienet ja -siveltimet ovat suomalaista suunnittelua yli kymmenen vuoden kokemuksella. Täydellisen meikkipohjan kuin näyttävän silmämeikin tekoon.**

**Muotoile kauniit kulmat vaivattomasti kulmapaletin, -kynän tai geelin avulla.**



**Shape and Define Eyebrow Kit -kulmaväripaletti 4,5 g**  
Kolmen puuterimaisen sävyn kulmaväripaletti. Sävyjä sekoittamalla luot sinulle täydellisesti sopivan kulmameikin. Voit käyttää palettia ja duosivellintä myös kauniin nude-silmämeikin tekoon.

**8,10** (10,90)

**Smooth Wear Eyebrow Definer -kulmakynä 1,1 g**  
Tarkasti ja pehmeästi liukuva kasvipohjainen kulmakynä. Helppo lisätä kulmiin tuuheutta ja muotoilla katseeseen ilmettä. Kierremäisen harjan avulla myös viimeistely vaivatonta.

**4,40** (5,90)

**Eyebrow Perfecting Gel -kulmien muotoilu geeli 9 ml**  
Väritön geeli kulmien muotoiluun ja viimeistelyyn. Luonnollisin lopputulos käytettäessä geeliä yksinään. Runsaat ja näyttävämmät kulmat saat, kun lisäät geelin kulmavärin päälle.

**5,10** (6,90)

**All Eyes Palette -luomiväripaletti 13,9 g**  
Yleinen seitsemän sävyn luomiväripaletti. Intensiivisten matta-, metalli- tai lempeiden nudesävyjen avulla on helppo luoda niin supertrendikäs juhlaimeikki kuin kuulas arkimeikkikin. Kaksi sävyteemaa.

**18,30** (24,50)



**Iconic Brows & Eyes Brush Set**  
Kullanhohtoinen sivellinpakkaus. Kahdeksan tarkasti muotoiltua kulma- ja silmämeikkisivellintä vaativan silmämeikin tekoon. Vegaanisat.

**18,90** (24,90)



**Iconic Face & Cheek Brush Set**  
Kullanhohtoinen sivellinpakkaus. Neljä yleisen pehmeää kasvomeikkisivellintä. Sis. puuteri-, poskipuna-, korostus- ja viuhkasivellimen. Vegaanisat.

**18,90** (24,90)



**Nude Hybrid Sponge Set**  
Sis. samettipintaisen ja kolme 3D-muotoiltua lateksitonta meikkisientä täydellisen meikkipohjan tekoon. Vegaanisat.

**9,90** (12,90)





Silicum Tonic 2 x 250 ml  
Suosittu suomalainen piihappogeeli  
vatsan ja suoliston hyvinvointiin.

**12,60** (15,80) 25,20/l (31,60/l)



Pharma Nord Bio-Magnesium  
150 tabl.  
Vatsastäydällinen magnesium,  
joka edistää lihasten ja hermoston  
normaalista toimintaa sekä auttaa  
vähentämään väsymystä ja  
uupumusta.

**13,50** (16,90)  
0,09/tabl. (0,11/tabl.)



Pharma Nord Bio-Karoten + E  
150 kaps.  
Hyväksi ihollesi. Sisältää  
beetakaroteenia, A-vitamiinin  
esiastetta, joka edistää ihon pysymistä  
normaalina sekä E-vitamiinia,  
joka edistää solujen suojaamista  
hapettumistressiltä.

**10,30** (12,90)  
0,07/kaps. (0,09/kaps.)



ESTROGAIN vegan 60 tabl.  
Vegaaninen yhdistelmätuote tukemaan  
luonnollisia vaihdevuosisia. Sisältää  
B2- ja B3-vitamiineja sekä biotiinia,  
joka auttaa limakalvojen normaalin  
tilan ylläpitämisessä sekä B6-  
vitamiinia, joka auttaa säätelemään  
hormonitoimintaa.

**23,90** (29,90)  
0,40/tabl. (0,50/tabl.)



bertil's health Karpalact Strong  
120 kaps.  
Naiselliseen hyvinvointiin. Vahvat  
ja suojatut probiootit sekä tehokas  
Cranmax -karpalouute samassa  
kapselissa.

**37,50** (46,90)  
0,31/kaps. (0,39/kaps.)



Nordic Health Vahva Rauta  
-suusuihke 25 ml  
Nopea, helppo ja tehokas - neljä  
suihkausta päivässä posken  
limakalvoille riittää!

**15,90** (19,90)



Bioteekin Probiootti Comp 80 kaps.  
Neljä tutkittua maitohappobakteeri-  
kantaa sekä glutamiinia ja suolen  
limakalvon hyvinvoinnille tärkeää  
biotiinia. Sopii jatkuvaan käyttöön  
koko perheelle.

**19,90** (24,90)  
0,25/kaps. (0,31/kaps.)



Bioteekin Probioottiplus 100 kaps.  
Sisältää neljä erilaista tutkittua  
bakteerikantaa sekä bakteereiden  
hyvinvointia tukevia aineita.

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



Tri Tolonen E-EPA 650 mg 120 kaps.  
Vahva Omega-3! Yhdessä kapselissa on  
yli 650 mg omega-3-kalaöljyä ja siksi  
1-2 kapselia päivässä riittää.

**31,10** (38,90)  
0,26/kaps. (0,32/kaps.)

Harmonia KSM66 LUOMU  
120 kaps.  
Täyden spektrin ashwagandha-  
juuriuute harmonisoi kehon toimintoja  
ja tukee nukahtamista. Auttaa  
edistämään stressinsietokykyä  
tasapainottamalla kortisolintuotantoa.

**21,50** (26,90) 0,18/kaps. (0,22/  
kaps.)

## Etusi

Ostaessasi Harmonia KSM 66  
-tuotteen saat unilapun. (Arvo n. 8,-)  
Rajoitettu erä.







# Uusi ELEMENTS

TERVEENTUNTUISET HIUKSET JA HIUSPOHJA

AINESOSAT LUONNOLLI-  
AKUPERÄÄ  
**JOPA 99%**

EI SISÄLLÄ  
ELÄIN-  
PERÄISIÄ  
AINESOSIA

muodostettu  
ilman  
silkoneja ja  
sulfaatteja

vastuulliset  
pakkaukset



\*tuotteiden ainesosat 92%-99% luonnollista alkuperää tuotteesta riippuen



Invigo Color Brilliance Fine  
-shampoo 250 ml  
Väriä lukitseva shampoo hennoille  
hiuksille.  
**11,90** (15,90)  
47,60/l (63,60/l)



Invigo Color Brilliance Fine  
-hoitoaine 200 ml  
Väriä lukitseva hoitoaine hennoille  
hiuksille.  
**13,90** (18,90)  
69,50/l (94,50/l)



Nutri Enrich -shampoo 250 ml  
Syväkosteuttava ja ravitseva shampoo  
kuiville ja stessaanuneille hiuksille.  
**11,90** (15,90)  
47,60/l (63,60/l)



Nutri Enrich -hoitoaine 200 ml  
Syväkosteuttava hoitoaine kuiville ja  
stessaanuneille hiuksille.  
**13,90** (18,90)  
69,50/l (94,50/l)



Invigo Sun UV Protection Spray  
150 ml  
UV-suojasuihke hiuksille.  
**14,90** (19,90)  
99,33/l (132,67/l)



Invigo Sun Protection -shampoo  
hiuksille ja vartalolle 250 ml  
Puhdistava aurinkoshampoo hiuksille  
ja vartalolle.  
**12,90** (16,90)  
51,60/l (67,60/l)



EIMI Sugar Lift -rakennesuihke 150 ml  
Sokeriutetta sisältävä rakennesuihke.  
EIMI Extra Volume -muotovaahdo 300 ml  
Vahva tuuheuttava muotovaahdo.  
EIMI Mistify Me Strong -hiuskiinne 300 ml  
Keskivahva hienojakoinen hiuskiinne, jossa lämpösuoja.  
**18,90**/kpl (23,90)  
63-126,-/l (79,67-159,33/l)



**-20 %**  
Lancaster-  
aurinkotuotteet



### LANCASTER

Sun Beauty Velvet Milk -aurinkovoide vartalolle SK 30 175 ml  
Ainutlaatuinen koostumus suojaa UVB-, UVA-, infrapuna- ja näkyvän valon säteilyltä. Tehostaa rusketumista ja pidentää rusketuksen kestoaa.

**27,90** (34,90) 159,43/l (199,43/l)

Golden Tan Maximizer -after sun -voide 125 ml  
Rauhoittava, kosteuttava ja rusketusta pidentävä voide kasvoille ja vartalolle. Aktivoi rusketumista ja pidentää rusketuksen kestoaa jopa kuukaudella. Koralliyöstävällinen ja vegaaninen.

**30,30** (37,90) 242,40/l (303,20/l)

**-20 %**  
Piz Buin  
-aurinkotuotteet



### PIZ BUIN

Moisturizing Sun Lotion SPF 30 200 ml  
Kosteuttava aurinkosuoja-voide suojaa ihoa haitallisilta UVA- ja UVB-säteiltä jättäen ihon silkinpehmeäksi.

**17,50** (21,90) 87,50/l (109,50/l)

Moisturizing Sun Lotion SPF 50 200 ml

**19,10** (23,90) 95,50/l (119,50/l)

After Sun Soothing Lotion 200 ml  
Aloe veraa sisältävä after sun -voide palauttaa ihon luonnollisen kosteustasapainon ja viilentää.

**12,70** (15,90) 63,50/l (79,50/l)

Piz Buin® täydelliseen  
aurinkoelämykseen  
missä ikinä oletkin!

**-20 %**  
LV-aurinkotuotteet



### LV

Sun Roll-on SK 50 50 ml  
Erittäin vedenpitävä aurinkovoide korkealla UVA- ja UVB-suojalla. Sopii koko perheelle.

**7,10** (8,90) 142,-/l (178,-/l)

Aurinkovoide SK 50 75 ml  
Erittäin vedenpitävä aurinkovoide korkealla UVA- ja UVB-suojalla. Myös kasvoille. Sopii koko perheelle.

**8,70** (10,90) 116,-/l (145,33/l)

Aurinkovoide SK 30 150 ml  
Kätevä aurinkosuoja-roll-on ei tahmaa sormia. Korkea UVA- ja UVB-suoja. Sopii koko perheelle.

**9,50** (11,90) 63,33/l (79,33/l)

Aurinkosuoja-suihke SK 30 150 ml  
Erittäin vedenpitävä aurinkosuoja-suihke korkealla UVA- ja UVB-suojalla. Sopii koko perheelle.

**12,70** (15,90) 84,67/l (106,-/l)

**-20 %**  
P20-aurinkotuotteet



Aurinkosuoja-suihke SK 50 100 ml  
Suojaaja jopa 10 tunnin ajan.

**12,70** (15,90) 127,-/l (159,-/l)

Aurinkosuoja kasvoille 50 g  
Sopii myös meikin alle.

Aurinkosuoja lapsille SK 50 100 ml  
Erittäin hellävarainen ja allergiamerkitty.

**11,90**/kpl (14,90) 119,-/l (149,-/l)

**SOKOS**

**emotion**  
KAIKKI KAUNEUDESTA



**BM**  
COSMECEUTICALS  
SENSITIVE  
SKIN

**-20 %**  
BM-tuotteet



Päivä- tai yövoide 50 ml  
Ryppyjä ehkäisevä ja ihoa vahvistava  
päivävoide normaalille ja sekaiholle tai  
kuivalle iholle sekä jälleenrakentava ja  
ravitseva yövoide kaikille ihotyypeille.

**40,-**/kpl (50,-)  
800,-/l (1 000,-/l)



Gel 28 -tehorseerumi 30 ml  
Anti-Age tehoseerumi ryppyihin  
ja juonteisiin. Sopii myös  
silmänympärysiholle.

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



Cleanser With Sucrose  
-puhdistusvoide 100 ml  
Hoitava sukralfaattipuhdistusvoide  
kaikille ihotyypeille.

**15,90** (19,90)  
159,-/l (199,-/l)



OptiRetin -A-vitamiinivoide 50 ml  
A-vitamiinivoide, joka jälleenrakentaa  
kollageeniverkkoa sekä tasoittaa  
ryppyjä ja juonteita.

**52,50** (65,70)  
1 050,-/l (1 314,-/l)

**PHYSICIANS  
FORMULA.**

Where Nature Meets Science



Aurinkopuuterin, poskipunan ja korostuspuuterin  
ainutlaatuinen Murumuru-voita sisältävä koostumus  
sulautuu ihoon täydellisesti

Suosittu Physicians Formulan bestseller  
-tuotteet saatavilla rajoitetun ajan kaikista  
Sokoksista, Emotioneista ja sokos.fi:stä.  
Esim. Butter Bronzer -aurinkopuuteri

**21,00 €**



# LÖYDÄ IHOOLLESOPIVA SEERUMI & SUOJAKERTOIMELLINEN PÄIVÄVOIDE

-25%



## [ARKTIS] HERKÄLLE IHOILLE

Suojaava  
päivävoide  
mineraali SK 30  
**20,60**  
(27,50)

Tehokosteuttava  
& rauhoittava öljy-  
seerumi 30 ml  
**25,10**  
(33,50)



## [LUMO] IKÄÄNTYVÄLLE IHOILLE

Silottava &  
kiinteyttävä päivävoide  
mineraali SK 30  
**20,10**  
(26,90)

Silottava &  
kiinteyttävä  
pikakaunistaja 30 ml  
**22,40**  
(29,90)



## [VALO] NORMAALILLE & SAMEALLE IHOILLE

Kirkastava  
päivävoide  
mineraali SK 30  
**20,10**  
(26,90)

Kirkastava & Silottava  
Hyaluronitiiviste  
30 ml  
**22,40**  
(29,90)



Nordic Berry -maskarat 8 ml  
Mustikkaa ja variksenmarjaa sisältävät maskarat  
tekevät ripsistä näyttäviä ja hoidetun näköiset.  
Saatavilla tuuheuttavana, pidentävänä ja  
vedenkestävänä.  
**9,90**/kpl (14,90)




Natural Glow Heleyttävä meikkivoide SK 20 30 ml  
Ilmavan kevyt meikkivoide, joka antaa viimeistellyn,  
luonnollisen hehkuvan lopputuloksen. Kerrostettava  
peittävyys.  
**13,90** (19,90)



Arctic Sun Ihon sävyn heleyttäjä 30 ml  
Kevyt geelimäinen korostustuote, joka antaa iholle  
luonnollisen päivettyneen hehkun.  
**9,90** (12,90)



Kehitetty rakkaudesta hiuksiisi ja planeettaamme

 the bee  
conservancy

Garnier Respons tukee  
Bee Conservancy-  
kansalaisjärjestöä,  
joka auttaa suojelemaan  
10 miljoonaa mehiläistä

Nyt pulloissa,  
jotka on  
valmistettu  
100%\*  
kierrätetystä  
muovista ja  
jotka ovat  
100%  
kierrätettäviä!



\*100 kierrätettyä muovia, lukuunottamatta väriaineita ja korkkia  
Valikoima vaihtelee myymälöittäin

# GARNIER Respons HONEY TREASURES

Koostumus sisältää  
vahvistavaa akaasia-hunajaa  
ja suojaavaa mehiläisvahaa.

Ne toimivat luonnollisesti  
suojaavan sementin  
lailla ja tekevät hiuksista  
vastustuskykyisemmät  
katkeamista vastaan.



UUTUUS! Ilman  
muovijätettä

Osallistu Respons- kilpailuun Yhteishyvän Facebook-sivulla.

Kaikkien kommentoijien kesken arvomme 10 kpl uutuustuotepalkintoja, arvossa n. 50 €.  
Osallistumisaika 2.6. – 20.6.2021. Lisätiedot osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu

GARNIER  
SITOUTUU  
GREEN BEAUTY  
-ALOITTEeseen



SOLIDAARISEMPIAA  
HANKINTAA<sup>1</sup>



VIHREÄMPIÄ JA  
AIDOMPIA  
KOOSTUMUKSIA<sup>2</sup>



ENEMMÄN  
UUSIUTUVAA  
ENERGIAA<sup>3</sup>



ENEMMÄN KIIERRÄTETTYJÄ  
JA KIIERRÄTETTÄVIÄ  
PAKKAUSMATERIAALEJA<sup>4</sup>



Cruelty Free  
INTERNATIONAL  
-JÄRJESTÖN  
HYVÄKSYMÄ

(1) Maailmanlaajuinen solidaarisen hankinnan ohjelma, jolla olemme auttaneet vuodesta 2008 lähtien jo 670 paikallisyhteisöä. (2) 90%:lla uusista ja uudistetuista koostumuksista on parempi ympäristöprofiili. (3) Olemme vähentäneet tehdasalueidemme hiilidioksidipäästöjä 72% verrattuna vuoteen 2005. (4) Vuoteen 2025 mennessä kaikki tuotteemme valmistetaan kokonaan ilman neitseellistä muovia.



# "Lainailen toisinaan puolisoni vaatteita"

Bloggaaja ja somevaikuttaja Jenni Rotonen meikkaa ja pukeutuu joka päivä, vaikka työskentelisi yksin kotona aamusta iltaan. Hän kokkaa kotona usein kasvisruokaa eikä omista mikrosäiliötä.

teksti ANNELI JUUTILAINEN kuvat JUHA SALMINEN

**O**len aamuvirkku, ja herään yleensä viimeistään seitsemältä tai puoli kahdeksalta. Aamut ovat minulle energisintä työskentelyaikaa.

Työskentelen yrittäjänä, ja teen töitä kotonani. Asun puolisoni kanssa yksiosassa Helsingin Kalliossa. Toukokuun lopussa muutamme isompaan asuntoon, mutta pysymme samassa kaupunginosassa.

En ole hyvä syömään aamupalaa, mutta valmistan itselleni joka aamu smoothien. Smoothieeni tulee kauramaiota, vegaanista jogurttia, pakastemarjoja ja banaania. Onnekseni vanhempani ovat innokkaita marjastajia ja puutarhureita, ja pakastimeni on heidän ansiostaan täynnä marjoja. Smoothien lisäksi syön kourallisen cashew-pähkinöitä. En juo kahvia."

## Laittautuminen piristää myös silloin, kun olen yksin kotona

"Aloitan työntöön usein jo ennen yhdeksää. Viimeistään puoliltapäivin käyn suihkussa ja laittaudun. Meikkaan noin viidessä minuutissa.

Meikkaaminen ja pukeutuminen kauniisiin vaatteisiin piristää minua, vaikka olisin päivän yksin kotona tapamatta ketään. Saan asioita paremmin aikaiseksi, kun olen pukeutunut enkä röhnää pyjamassani koko päivää.

Tyyli on minulle intohimo, ja saan iloa

*"Laittaudun ensisijaisesti itseäni varten."*



siitä, että keksin kivoja asukokonaisuuksia ja väriyhdistelmiä. Laittaudun ensisijaisesti itseäni varten, mutta nyt korona-aikaan olen yleisön toiveesta alkanut julkaista päivän tyyli -videoita myös Instagramissa.”

### Käytämme puolisoni kanssa toistemme vaatteita

”Vaatteiden hinnalla ei ole minulle merkitystä, mutta vastuullisuus on tärkeä arvo. Suosin mieluiten kirpputori- ja vintage-löytöjä. Lisäksi kannatan kotimaisia, vastuullisiksi tietämiäni merkkejä sekä pieniä, nousevia suunnittelijoita.

En välitä kalliista merkkivaatteista, mutta haluan, että jokainen työntekijä saa työstään reilun ja elämiseen riittävän korvauksen. Tällöin vaateen hinta on yleensä hiukan arvokkaampi.

Puolisoni ei puutu pukeutumiseeni, mutta muistaa kyllä kehaista, jos päivän tyylini erityisesti miellyttää häntä. Meillä on samankaltainen maku ja lainailemme toisinaan vaatteita myös toisemme vaatekaapeista. Pituuseroa meillä on lähes 20 senttiä, mutta olemme muuten sen verran samankokoisia, että käytämme esimerkiksi toistemme housuja, väljiä neuleita ja kauluspaitoja.”

### Hätävarana pähkinöitä ja mangososetta

”Minulla on paha tapa unohtaa välillä lounas. Sen sijaan, että söisin pieniä annoksia usein, syön isoja annoksia harvoin. Se ei ole järkevää, mutta uppoudun usein töihini niin, että aterioin vasta myöhään iltapäivällä.

Hätävarana kotonani on pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä ja vauvojen mangososepusseja. Jos valtava nälkä iskee, nappaan sellaisen jääkaapista.

En osta eineksiä, sillä pienessä keittiössämme ei ole tilaa mikroaaltouunille. Teen mieluusti ruokani itse. Suosin kasvisruokia, ja rakastan parsakaalia.

Bravuuriini on **Maria Veitolalta** kopioitu resepti PPP – *pestoa, pastaa ja parsakaalia*. Se on hyvin nopea valmistaa. Sillä aikaa, kun täysjyväpasta kiehuu, paistan pannulla parsakaalin. Laitan

usein sekaan myös sipulia, kesäkurpitsaa ja cashew-pähkinöitä.

Yksi ehdoton ruokasuosikkini on *Yhteishyvän* resepti *Vauhdikas nuudeliwokki*.

En ole täysin kasvissyöjä, mutta en valmista kotona lihaa. Maitotuotteita käytän melko harvoin, juustoa silloin tällöin. Yritän ajatella ekologisuutta ruokavalinnoissani. Ostan usein luomutuotteita.”

### Kauniita serviettejä voi käyttää myös arkisin

”Syömmme puolisoni kanssa päivällistä seitsemän tai kahdeksan aikaan illalla. Olen usein päävastuussa ruoanlaitosta, mutta puolisoni osallistuu mielellään esimerkiksi pilkkomalla vihanneksia.

Olen arjessa aika mukavuudenhaluinen ja käytännönläheinen kokki, enkä jaksaa

panostaa kattaukseen. Kaapissamme on kuitenkin aina kauniita serviettejä, joita käytämme myös arjessa. Joskus sytytämme kynttilöitä luomaan tunnelmaa.

Kotioloissa olen mutkattoman arkiruoan ystävä. Fiinimmät ateriat nautitaan yleensä kodin ulkopuolella.”

### Kauppalista auttaa muistamaan tärkeimmät ostokset

”En rakasta kaupassa käymistä, joten yritän ostaa paljon kerralla. Kirjoitan joka viikko melkein samat asiat kauppalistaani käsin. Käsin kirjoitettuna muistan ostokseni, vaikka lappu unohtuisi kotiin.

En yleensä hairahdu listan ulkopuolelle, mutta nälkäisenä teen heräteostoksia. Silloin saatan ostaa sipsejä ja dippiä. Tavallisen kermaviiliin sijaan käytän



Jenni Rotonen tekee töitä kotonaan, ja bloggaamiseen liittyy paljon myös kuvauksia rekvisiittoineen. ”Kotonamme vallitsee luova kaaos”, hän sanoo.



## ”En ole enää jaksanut laittaa imuria kaappiin.”

vegaanista kaurapohjaista fraiche-valmistetta – se toimii hyvin kermaviiliin korvikkeena ja on parempaakin.

Kananmunat ja vihannekset ostan usein luomuna.”

### Imuria ei tarvitse laittaa kaappiin siivousten välillä

”Olen siivouskäsitteeltäni melko boheemi. En tykkää sotkusta, mutta en ole hyvä pitämään paikkoja siisteinä.

Kotonamme vallitsee luova kaaos. Teen paljon some- ja blogikuvauksia, joten kaikenlaista rekvisiittaa on paljon. Imuroin noin joka toinen päivä. Viime aikoina en ole enää jaksanut laittaa imuria edes kaappiin. Se nököttää koko ajan esillä.

En pese mielelläni pyykkiä, mutta onnekseni puolisoni rakastaa pyykkäämistä. En myöskään pidä ikkunoiden

kuuraamisesta tai roskien viemisestä.

Olen viime tipan ihminen ja usein kotoa lähtiessäni niin kiireessä, etten ehdi heittämään roskapussia.”

### Puolison avulla parempaan unirytmiiin

”Aiemmin työpäiväni venyivät joskus yli puolen yön, mutta nykyään pyrin lopettamaan työnteon kuuteen mennessä. Työasiat jäävät helposti pyörimään ajatuksiin, jos työskentelen liian myöhään.

Syön harvoin iltapalaa, koska illallinen nautitaan meillä myöhään. Joskus keitän teetä illalla, rooibois on suosikkini.

Minulla on ollut paha taipumus sortua yökukkumiseen, mutta puolisoni tarvitsee minua enemmän unta, joten hänen avullaan olen päässyt säännöllisempään unirytmiiin. Menen nukkumaan kymmenen ja yhdentoista välillä.” ■

### JENNI ROTONEN, 37

**TYÖ** Suositun *Pupulandia*-blogin pitäjä ja somevaikuttaja. Hänen Instagram-tilillään on yli 44 000 seuraajaa.

**ASUU** Helsingin Kalliossa puolisonsa kanssa.

**AJANKOHTAISTA** Rotosella on *Afterwork*-niminen podcast yhdessä **Petra Soikkelin** ja **Meri Milashin** kanssa. Rotonen on tehnyt markkinointiyhteistyötä S-marketin kanssa keväällä 2021.

**SANPELLEGRINO**  
SPARKLING FRUIT BEVERAGES FROM ITALY

**RAIKAS, AITO HEDELMÄN MAKU**

**EI SISÄLLÄ MAKEUTUSAINEITA**

**SOKERIA VÄHEMMÄN KUIN MONISSA VIRVOITUSJUOMISSA**

ITALIALAISET SITRUSHEDELMÄT	KORKEA MEHUPITOISUUS	LIMONATA	ARANCIATA ROSSA
100%	20%	7,8g/100ml	8,8g/100ml

**SANPELLEGRINO**  
ITALIAN SPARKLING DRINKS  
LIMONATA  
100% JUICE  
330 ml e

**SANPELLEGRINO**  
ITALIAN SPARKLING DRINKS  
ARANCIATA ROSSA  
20% JUICE  
330 ml e





# TUNNISTAUTUMINEN ON AVAIN PELAAMISEN HALLINTAAN

Rahapelaaminen voi tuottaa iloa vain, jos se pysyy hallinnassa. Siksi me Veikkauksessa tähtäämme siihen, että kanavissamme ei tapahdu ongelmallista pelaamista. Olemme ottaneet käyttöön useita pelaamisen hallinnan ja estämisen välineitä, joiden avulla rahapelaaminen pysyy paremmin hallinnassa.

**Pakollinen tunnistautuminen peliautomaatteihin** on tällä hetkellä välineistä uusin ja näkyvin. Netissä tunnistautuminen on aina ollut edellytys pelaamiselle, kaikilla hajasijoitetuilla peliautomaateilla se on puolestaan ollut pakollista tämän vuoden alusta. Kun pelit ovat pelattavissa vain tunnistautuneena, pelaaja pysyy kartalla pelaamisestaan sekä pystyy muun muassa estämään itseltään pelaamisen kokonaan. Tavoitteenamme on, että kaikki pelit edellyttävät tunnistautumista vuoden 2023 loppuun mennessä.

Tunnistautuminen mahdollistaa myös muiden pelaamisen hallinnan välineiden käytön. **Noin 6600 asiakastamme on jo asettanut itselleen peliautomaattipelaamista koskevan eston.** Toistaiseksi voimassa olevan eston voi asettaa fyysisiin peliautomaatteihin, nettipelaamiseen tai molempiin. Määräaikaisia estoja voi asettaa tuoteryhmäkohtaisesti tai kaikkeen nettipelaamiseen sekä peliautomaateille. Lisäksi netissä ja peliautomaateilla on käytössä **Estä pelaaminen -painike**, jolla voi estää pelaamisen seuraavan vuorokauden loppuun asti. **Aikamuistuttaja** muistuttaa pelaamiseen käytetystä ajasta peliautomaateilla 15 minuutin välein ja netissä asiakkaan valinnan mukaan joko tunnin tai puolen tunnin välein.

---

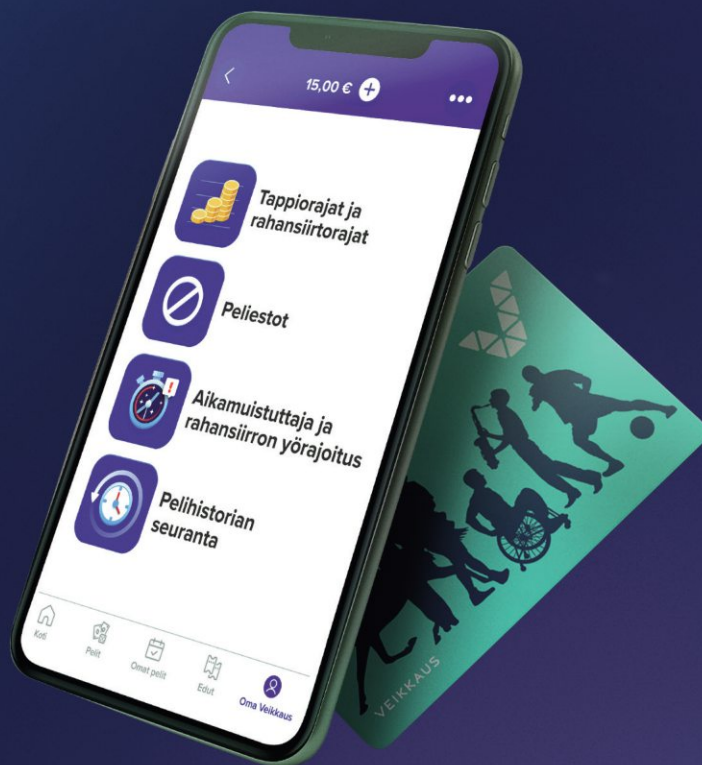
VUODESTA 2005 PELIAUTOMAATTEJA ONGELMALISESTI PELAAVIEN OSUUS JO NYT PUOLITTUNUT.\*

---

Nopearytmisten pelien pelaaminen netissä edellyttää omien tappiorajojen asettamista. Tavoitteenamme on ottaa tappiorajat käyttöön myös fyysisissä peliautomaateissa vielä tämän vuoden aikana. **Pelihistoria** antaa puolestaan pelaajille mahdollisuuden seurata pelaamistaan kuponkipeleistä automaattipelaamiseen myös pitkällä aikavälillä.

Vaikka tunnistautuminen on jo iso askel kohti vastuullisempaa ja hallittavampaa pelaamista, kehitämme jatkuvasti myös uusia pelaamisen hallinnan ja estämisen välineitä.

Lue lisää [pelaamallilla.fi](https://pelaamallilla.fi)





# Paljain jaloin parempi

Kesä, mikä ihana syy potkaista kengät pois jalasta! Paljain jaloin kävely kannattaa, sillä se ehkäisee kipuja polvissa, lonkissa ja alaselässä. Se voi jopa estää suonikohjuja.

teksti NINA RIIHIMAA kuvat GETTY IMAGES



## 2

### IRTI KANTAKÄVELYSTÄ

Paljain jaloin kävely muuttaa askeltamista. Maahan ei tulekaan ensimmäisenä kantapää vaan päkiä tai jalkapohja koko pituudeltaan. Paljain jaloin kävely on alkuun hitaampaa kuin kengillä tallustelu, mutta pian vauhti kiihtyy.

Kengittä kulkeminen voimistaa vähitellen jalkaterän pikkulihaksia ja säärilihaksia. Tossu-mainen kevytjalkine mahdollistaa jopa ympäri-vuotisen kävelyn ulkona ilman kenkiä. Ohut mutta kestävä pohja suojaa paitsi haavoilta myös kylmältä, ei tosin aivan kovimmilla pakkasilla. Kotona tai toimistossa kannattaa suosia sukkasillaan olemista.

Lähde: Petri Väyrynen: *Pro gradu -tutkimus avojaloin liikkumista simuloivan kevytjalkineen käytöstä, Itä-Suomen yliopisto*

## 1

### ASENTO KORJAANTUU

Jalkapohjat ovat kuin rakennuksen kivijalka: niiden päälle kaikki rakentuu. Jalkapohjissa on 26 luuta, 33 niveltä ja kymmeniä tuhansia hermopäätteitä. Hermopäätteet tarvitsevat ärsykeitä toimiakseen. Kun astut paljain jaloin nurmikolle, polulle tai lattialle, hermopäätteet aktivoituvat ja tutkailevat, millaisessa asennossa olet. Paljain jaloin kävely paljastaa virheasennot ja korjaa ne ilman ponnisteluja. Asennon muutos ehkäisee kipuja niin polvissa, lonkissa kuin alaselässä.

Hyvätkin kengät vaikeuttavat jalkapohjien hermopäätteiden työtä. Paljain jaloin liikkuessasi jalan ja maanpinnan välissä ei ole turhia esteitä. Paljasjalkajalkineet, joita myös kevytkengiksi kutsutaan, toimivat samoin.

Lähde: *Terveet jalat, toim. Minna Stolt, Riitta Saarikoski (Duodecim, 2016)*

Paljain jaloin  
liikkuminen  
parantaa  
tasapainoa.



# 3

## TASAPAINO PARANEE

Ikä muuttaa seisoma-asentoa, kun selkärangan liikkeet jäykistyvät. Myös tasapaino heikkenee. Suurimman osan vanhusten kaatumisista arvioidaan johtuvan tasapainovaikeuksista, jalkojen heikentyneestä lihasvoimasta sekä nilkan koukistuksen vähenemisestä. Paljain jaloin liikkuminen parantaa sekä seisoma-asentoa että tasapainoa. Parasta tietysti olisi, jos olisi harrastanut sitä jo vuosia ennen vanhuusiän vaivoja.

Paljasjalkakengät sopivat myös haparoivia ensiaskeliaan ottaville pikkulapsille. Vain jalkojen tuntohäiriöistä kärsiville diabeetikoille niitä ei suositella.

*Lähde: Riitta Saarikoski: Alaraajojen kunnon yhteys pystyasentoon ja kehon hallintaan, terveystieteiden tutkimuskeskus, fi*

JALKAPOHJAT TOTTUVAT  
PALJAIN JALLOIN KÄVELYYN  
KUUKAUDESSA. KESÄLLÄ  
ON HYVÄ ALOITTA!



Tossumainen kevytjalkine mahdollistaa jopa ympärivuotisen kävelyn ulkona ilman varsinaisia kenkiä.

# 4

## IHO VAHVISTUU

Aluksi paljain jaloin kävely pistelee ja varsinkin asfaltille jäänyt sora sattuu. Kengättömyyteen kannattaa totutella hitaasti useamman viikon ajan. Tällöin iho alkaa paksuuntua ja kestää paremmin epätasaisuuksia.

Ihon vahvistuminen on normaali reaktio, eikä sitä pidä pelästyä. Se on merkki liikkumisesta ja alaraajojen kuormittamisesta. Yhdysvalloissa ja Keniassa suoritettu tutkimus osoitti, ettei paksu nahka estä jalkapohjien tuntoherkkyyttä, päinvastoin. Jalkapohjien iho pysyy joustavana päivittäisellä rasvauksella jalkojen pesun jälkeen.

*Lähde: Foot callus thickness does not trade off protection for tactile sensitivity during walking, mm. Nicholas B. Holowka, nature.com*

# 5

## VERENKIERTO VILKASTUU

Jaloissa on kolme lihaspumppua: jalkapohjissa, pohkeissa ja reisissä. Ne pumppaavat verta kuin vanhanaikainen pumppukaivo vettä. Toimiakseen lihaspumput tarvitsevat liikettä. Paljain jaloin kävellessä varpaat pääsevät koukistumaan toisin kuin kengissä. Nilkat koukistuvat ja ojentuvat vuorotellen. Verenkierto vilkastuu jalkateristä nivusiin asti.

Parhaimmillaan paljain jaloin liikkuminen auttaa eroon kylmistä jaloista ja suonenvedoista. Se auttaa myös ehkäisemään suonikohjuja. ■

*Lähde: Daniel Howell: The Barefoot Book, 50 Great Reasons to Kick of your Shoes. (thebarefootbook.com, 2010)*

*Asiantuntija: Jalkaterapeutti, emerituslehtori Riitta Saarikoski*



**KAIKKI  
LASIT**

SISÄLTÄÄ KEHYKSET JA LINSSIT

**OSTA 1** <sup>saat</sup> **-40%**

**OSTA 2** <sup>saat  
molemmat</sup> **-50%**

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



**SILMÄASEMA**



Tarjous koskee uusia silmälas- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin eikä pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin eikä jakaa toisen henkilön kanssa. Yksien lasien ostajalle 40 %:n alennus, kaksien ostajalle molemmat -50 %. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €. Tarjous on voimassa 8.8.2021 asti.



**OPERAATIO  
LOPETA**

**YHDESSÄ  
ONNISTUMME**



**UUSI PAKKAUSKOKO**

**4 mg**

**80 KPL  
IMESKELYTABLETTI**

**VOIMAKKAASEEN  
NIKOTIINIRIIPPUUTEEN**

 **nicorette®**  
saavuta jotain suurenmoista

NICORETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy. FI-NI-2100043 03/2021 © McNeil 2021



# Entistä vähemmän muovia

S-ryhmän pakkauksia uudistetaan ympäristöystävällisemmiksi. Pakasteiden pakkauksista vähennettiin yli miljoonan muovikassin verran muovia.

**S-RYHMÄSSÄ TEHDÄÄN** pakkaus-uudistuksia, joilla pyritään lisäämään kierrätysmateriaalien käyttöä ja parantamaan pakkausten kierrätettävyyttä sekä vähentämään pakkauksissa käytetyn muovin määrää.

Tavoitteena on, että kaikki S-ruoka-kauppojen omien merkkien tuotepakkaukset ovat kierrätettäviä vuoden 2022 loppuun mennessä.

**KIERRÄTYSMATERIAALIN** käyttö on lisääntynyt. Kierrätysmuovia hyödynnetään tavanomaisen muovin sijasta jo yli 50:n oma merkki -tuotteen pakkauksessa. Pakkaus uudistusten avulla on onnistuttu vähentämään pakkausmateriaalien määrää. Esimerkiksi S-ryhmän omien merkkien pakastevihannesten ja -marjojen pakkauksista on pystytty vähentämään vuositasolla yhteensä yli miljoonan muovikassin verran muovia.

Viime vuonna pakkaus uudistuksista alettiin viestiä myös tuotepakkauksissa "Kehitimme pakkausta" -merkinnöillä.

*S-ryhmä avaa tänä vuonna sähköautoille*  
**300 latauspistettä.**  
*Sen jälkeen latauspisteitä on yhteensä 600.*



## ANNA PALAUTETTA UUDESTA RUOAN VERKKOKAUPASTA

S-ryhmän uusi ruoan verkkokauppa, S-kaupat.fi, on parhaillaan kokeilussa useissa myymälöissä eri puolilla Suomea. Testiversio on avoinna julkisessa verkossa, joten uteliaat myös muualla maassa voivat päästä sitä tarkastelemaan. Uudistuneen palvelun saamat asiakaspalautteet katsotaan tarkkaan läpi. Palautetta S-kaupat.fi:ssä voi jättää hymiönaamoilla ja arviota voi tarkentaa sanallisesti.



## NOUTOPÖYTÄÄN LISÄÄ KALAA JA KASVIKSIÄ

ABC-asemien noutopöydän valikoimaa on uudistettu entistä kalaa ja kasvispainotteisemmaksi. Uusi vaihtoehtoina noutopöytään pääsivät esimerkiksi muikku ja hauki sekä monet kasviproteiinituotteet. Suosituimmat liharuoat säilyvät listalla. Normaalin vuorokauden ABC:n noutopöydissä asioidaan noin viisi miljoonaa kertaa.



# Hiljainen ja älykäs

## Electrolux Pure D8.2 SILENCE

SmartMode tunnistaa lattian ja säätää tehon automaattisesti matolle siirtyessä.

**Hiljaisin imurimme, vain 57 dB(A).**

OneGo Power Clean -suulake poistaa kaikki suuret ja pienet roskat ja hiukkaset tehokkaasti lattiatyypistä riippumatta.

Valmistettu 55 % kierrätysmuovista.

**199€**  
PD82-4ST



## Volta EasyGo

Auton ja mökin puhdistukseen

**59€<sub>95</sub>**

### UEG41CB

Suorituskykyinen ja hyvin varusteltu, kompakti imuri. DustPro™-lattiasuulake puhdistaa tehokkaasti sekä kovat lattiat että mattopinnat.



## Electrolux PowerForce

Edullinen ja laadukas

**99€**

### EPF63EB

Sulavasti liikkuva ja tehokas imuri. Mukana erikoismatala ja taipuisa Speedy Clean -suulake, joka mahtuu ahtaisiin väleihin ja matalien huonekalujen alle.



## Electrolux Ergorapido

Tyylikkääseen pikasiivoukseen

**99€**

### EERC70IW

Ergorapido Classic 2in1 varsi-imuri on aina valmis joustavaan pikasiivoukseen. Tehokas ja pitkäikäinen 10,8 voltin TurboPower™-litiumakku mahdollistaa pitkän käyttöajan tasaisen voimakkaalla teholla.



## Electrolux EasyMorning

Helppokäyttöinen ja edullinen aamiaisarja

**24€<sub>95</sub>** /kpl



EAT1310

EKF1310

EEWA1310



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

## MATKALLE

### Miniristeily Helsinki-Helsinki

**S-Etu 5 e**

S-Etukortilla 6 h Miniristeily lapset 6–17 v. 5 e (norm. 10 e), lapset 0–5 v. aikuisen kanssa 0 e. Shoppaile, nauti merimaisemista ja hyvästä ruoasta. Ei maissakäyntiä Tallinnassa. Lisäksi saat 10 e:n alennuksen m/s Finlandian ennakkoon varatuista hyteistä, kun matkustat 1.4.–30.6.

#### Liput ja lisätiedot:

eckeroine.fi/matkat,  
eckeroine.fi/s-etukortti.

### Herkullinen pizzailta Helsingin saaristossa

**S-Etu 4**

S-Etukortilla Pizzaristeily

aikuiset 32 e ja lapset 6–15 v. 21 e (norm. 36/25 e). Hinta sisältää risteilyn ja Katajanokanluodon pizzerian.

Lähtöjä kesä-syyskuussa ke-la iltaisin Kauppatorilta.  
**Lähdöt:** Helsingin Kauppatori, Kolera-allas, keltaiset liput.  
**Liput:** ennakkoon verkosta [stromma.com/helsinki](http://stromma.com/helsinki) koodilla S-ETUP.

## MUSIIKKI JA TEATTERI

### Red Carpet -konsertit Hyvinkään Villatehtaalla S-Etu 5–10 e

S-Etukortilla liput Red Carpet -konserttiin: peruslippu pe 44,90 e, la 49,90 e, 2 pv 89,90 e, VIP pe 109,90 e, VIP la 119,90 e (norm. 49,90/54,90/94,90/119,90/129,90 e) 1.5.–31.7. Lippupisteen sivuilta etukoodilla Setu2021. Villatehdas, Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää.

**Liput ja lisätiedot:** [lippu.fi/redcarpet](http://lippu.fi/redcarpet), [redcarpetfestari.fi](http://redcarpetfestari.fi).

**Kesäyön unelma  
nähdään Joensuussa.**



### Kultainen vasikka Espoon kaupunginteatterissa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Kultainen vasikka -esitykseen 34 e (norm. 39 e) ke 29.9 klo 19 ja la 2.10. klo 14.

**Espoon kaupunginteatteri,** Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.

**Liput ja lisätiedot:** Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 ti-pe klo 11–17, [espoonteatteri.fi](http://espoonteatteri.fi) ja [lippu.fi](http://lippu.fi).

### Joensuun kaupunginteatteri esittää S-Etu 5 e

S-Etukortilla lippu 23 e (norm. 28 e) 9 hyvää syytä elää -esityksiin pe 24.9. klo 18 ja la 25.9. klo 13.

S-Etukortilla lippu 23 e (norm. 28 e) Kesäyön unelma -esityksiin ke 3.11. klo 18 ja to 4.11. klo 17.30.

**Joensuun kaupunginteatteri,** Rantakatu 20, Joensuu.  
**Liput ja lisätiedot:** Carelicum

Henri Alen suosittelee!



**Katso Henri Alenin  
Monini-kakkuresepti  
täältä!**





NÄRPES  
—GRÖNSAKER—  
NÄRPJÖN VIHANNES

HYVÄN  
MIELEN  
MAKEITA



Löydä kesän  
naposteluherkut  
S-ryhmän kaupastasi

# Närpiössä kasvaa terveesti maukkaampi huominen

Osuuskunta Närpiön Vihannes on suomalaisen kasvihuoneviljelyn huippujoukkue, joka ammentaa osuustoiminta-aatteesta ja kuluttajien kuuntelemisesta. Nyt on aika tarjota terveellisempiä makupaloja.

**KASVIHUONEISSA KASVANEISTA** pikkunaposteltavista on tullut täsmäherkku välipalalokategoriaan. Täysin kierrätettäviin pakkauksiin pakatut herkut ovat mitä parhaiten valinta naposteluun.

**#SNÄXI HELMITOMAATTIPIKARIT** ovat napostelutomaattien kesto-suosikkeja. Punainen ja oranssi helmitomaatti ovat löytäneet paikkansa herkuttelijoiden sydämissä vauvasta vaariin. Myös rouskahtavan herkullinen Minipaprika MIXI ja TRIO tomaattisekoitus tarjoavat makuelämyksiä niin naposteluun kuin ruoanlaittoonkin.

**NÄRPJÖN VIHANNES** on valmis terveellisempään huomiseen, ja se näkyy myös kasvisreseptit.fi-palvelussa, jossa on päivittäin tuhansia käyttäjiä ja jatkuvasti uusia reseptejä.

Katso reseptejä kasvisreseptit.fi  
närpiönvihannes.fi   /narpionvihannes



puhtaasti kotimainen  
rent inhemsk

Kasvisreseptit



Vinkki!  
Nauti hyvän  
leivän kanssa.

## Hans Välimäen Erilainen tomaatti- mozzarellasalaatti

200 g	Erivärisiä #SNÄXI helmitomaatteja
200 g	Närpiön kirsikkatomaatteja
3 kpl	Salottisipulia kuorittuina ja hienoksi leikattuina
1 kpl	Valkosipulinkynsi kuorittuna ja hienonnettuna
1 rkl	Valkoviinietikkaa
1/2 rkl	Sokeria
1/2 tl	Suolaa
	Mustapippuria myllystä
1 dl	Oliiviöljyä
2 kuulaa	Hyvää mozzarellaa
1 nippu	Basilikaa
1 nippu	Rucolaa

### OHJEET

1. Yhdistä sipuli, valkosipuli, etikka, sokeri ja oliiviöljy kattilaan.
2. Kuumenna ja keitä miedolla lämmöllä, kunnes sipulit ovat pehmentyneet.
3. Tarkista maku ja mausta suolalla ja pippurilla. Lisää tomaatit, lämmitä uudelleen ja anna maustua hetki.
4. Tarjoile lämpimänä tai kylmänä mozzarellan kanssa ja viimeistele annos basilikalla ja rucolalla.



palvelut puh. (013) 267 5222,  
carelicum.palvelut@joensuu.fi,  
joensuunteatteri.fi.

### Turun musiikkijuhlat esittää

#### S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput Pëteris  
Vask -avajaiskonserttiin 34 e  
(norm. 38 e) 7.8.

#### S-Etu 6 e

S-Etukortilla liput Lise David-  
senin & Leif Ove Andsnesin  
konserttiin 54 e (norm. 60 e)  
18.8.

Turun konserttitalo, Aninkais-  
tenkatu 9, Turku.

#### S-Etu 3 e

Liput S-Etukortilla Olavi Uusi-  
virran keikalle Ruissalon  
Telakalle 26 e (norm. 29 e)  
11. ja 12.8.

Ruissalon telakka, Lindblom-  
sali, Hevoskarintie 23, Turku.

**Liput ja lisätiedot:** lippu.fi,  
turunmusiikkijuhlat.fi, puh. 040  
632 3397, info@tmj.fi. Etuhin-  
taiset liput myynnissä Lippu-  
pisteessä 31.7. asti.

### Maailman ympäri 80 päivässä Musiikkiteatteri Kapsäkissä

#### S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput 30 e (norm.  
34 e) Maailman ympäri 80  
päivässä -esityksen syksyn  
näytöksiin.

Musiikkiteatteri Kapsäkki,  
Hämeentie 68, Helsinki.

**Liput ja lisätiedot:** lippu.fi,  
kapsakki.fi ja liput@kapsakki.fi.

### PERHEILLE JA LAPSILLE

### Linnanmäen rannekkeet edullisemmin

#### S-Etu 3 e

S-Etukortilla Linnanmäen  
rannekkeet 39 e (norm. 42 e)  
24.10. asti osasta Prismoja,  
Sokoksia, S-marketteja sekä  
pk-seudun Sokos- ja Radisson  
Blu-hotelleista majoituksen  
yhteydessä.

Linnanmäen Huvipuisto, Tivoli-  
kuja 1, Helsinki.



Olavi Uusivirta  
on yksi Turun  
musiikkijuhlien  
tähdistä.

**Liput ja lisätiedot:** Puh. (010)  
5722 200, www.linnanmaki.fi/  
fi/rannekkeet-ja-liput/.

### Verkkoliput Sea Lifeen S-Etu 2,50-4 e

S-Etukortilla Sea Lifen aikuis-  
ten verkkolippu 15 e ja lasten  
verkkolippu 11 e verkkokau-  
pastamme sealifeshop.fi.  
Sea Life Helsinki, Tivolitie 10,  
Helsinki.

**Lisätiedot:** puh. (09) 565 8200,  
sealife.fi.

### MUUT EDUT

### Silkkimakuupussi mukaan mökille tai matkalle

#### S-Etu 5 e

S-Etukortilla kesäkuussa  
silkkimakuupussi 43 e + toimi-  
tuskulut (norm. 48 e + toimi-  
tuskulut). Silkkimakuupussi  
on kätevä ottaa mukaan  
matkalle. Ostamalla Suomen  
Punaisen Ristin tuotteen tuet



# Raikas janojuoma rauhottaa vatsan



Molkosan® heratiiviste tasapainot-  
taa vatsan, ja tyytyväinen vatsa koko  
kehon ja mielen. Kokeile viikon ajan  
ja palauta kehosi luonnollinen tasa-  
paino. Molkosan on laktoositon ja  
kaloriton.

Lue lisää: **molkosan.fi**



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





# Maista uutta!



Herkulliset uutuudet nyt S-ryhmän  
myymälöissä ja verkkokaupassa.

**Northern Magic. Made Real.**





Paavo Nurmi Games kokoaa yleisurheilun huippunimet Turkuun.

järjestön toimintaa kotimaassa.

**Tilaukset:** punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä koodin MESVMJ3V alennuskoodikenttään, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoina ma-pe klo 8.30-16.

### Paavo Nurmi Games Turussa

**S-Etu 5 e**

S-Etukortilla ennakkoliput 1 pv 73/63/50/40 e ja 2 pv 90/80/64/54 e Paavo Nurmi Gamesiin 7.-8.6. (norm. 68/58/45/35 e ja 85/75/59/49 e).

Paavo Nurmen stadion, Paavo

Nurmen puistotie 9, Turku.

**Liput ja lisätiedot:** paavonurmi-games.fi/ ja ticketmaster.fi/.

### Autokoulu Lilliputin AM120-mopokurssi

**S-Etu 30 e**

S-Etukortilla Autokoulu Lilliputin mopokurssi hintaan 249 e (norm. 279 e)+viranomaiskulut 89 e. Sisältää 4 teoriatuntia verkossa, 2 ajotuntia Malmin lentokentällä sekä mopon käytön käsittelykokeessa. Autokoulu Lilliputti, Siilitie 4, Helsinki.

**Lisätiedot:** puh. 045 112 1900, info@lilliputti.com.



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

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

**VASTAA 15.6.2021 MENNESSÄ** osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL1, 00088 Helsinki.

**EDELLISEN** lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

# DIPPIHYLLYN AIDAIN UUTUUS

100 % AITOA MAKUA YRTEISTÄ JA MAUSTEISTA  
GLUTEENITON, LAKTOOSITON, VEGAANINEN



meira







# ONE<sup>®</sup>

Visible Health for Today and Tomorrow

## HUOMAA SELKEÄ ERO JO 3 VIIKOSSA



Mahtava  
ruokahalu

ALKU

Korkea  
energiataso

1  
VIIKKO

Terveempi  
ruoansulatus

2  
VIIKKOA

Kiiltävä turkki &  
kirkkaat silmät

3  
VIIKKOA



Lue lisää ja rekisteröidy osoitteessa [www.purina.fi](http://www.purina.fi)  
**ALOITA KOLMEN VIIKON HAASTE JO TÄNÄÄN**



Your Pet, Our Passion<sup>®</sup>



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

[illegible]

129





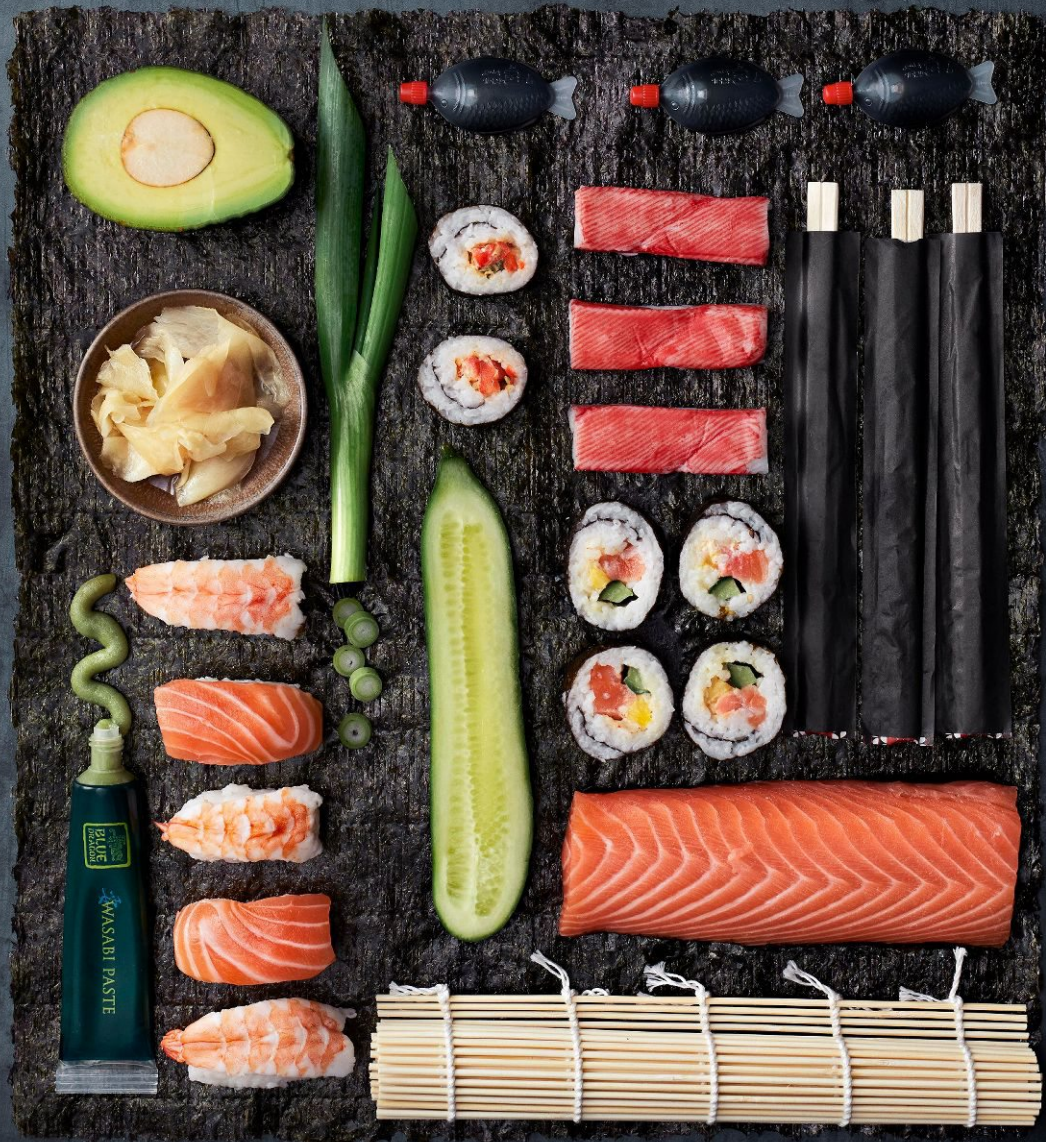
Toivo tuotettasi: [sinuntoive.fi](https://sinuntoive.fi)

**S MARKET**



## 18.6.

Tämä merkkipäivä on monelle mieleen: 18. kesäkuuta vietetään kansainvälistä sushipäivää. Sushista löytyy kirjallisia viitteitä jo 700-luvun alusta. Pikasushia on myyty Japanissa 1600-luvulta alkaen. USA:ssa ensimmäinen sushipaikka avattiin 1906 ja Helsingissä sitä alettiin myydä 1986. Päivän kunniaksi voi nauttia lempiherkkuaan tai vaikka kisailla sushi-sanaston tuntemisessa.



S-ryhmän ruokakaupoissa myytiin viimeisen 12 kuukauden aikana miljoona kilogrammaa sushia.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri



# HYVÄT SIPSIN YSTÄVÄT, MEILLÄ ON TEILLE RAPEITA UUTUUKSIA

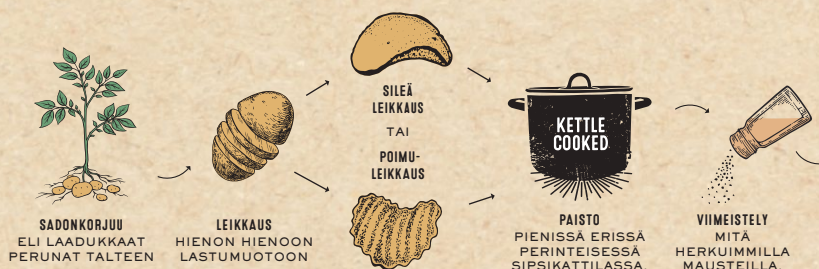
TÄYDELLINEN  
SIPSIELÄMYS



**Estrella Maalaissipsit ovat valmistettu ainutlaatuisella menetelmällä. Sen ansiosta lastut ovat erityisen rapeita. Näihin lastuihin jää koukkuun heti ensipuraisusta!**

Poimutettu Merisuola sopii syötäväksi sellaisenaan tai dipattavaksi kaikkien Estrella dippien kanssa. Cheddar & punasipuli on täyteläisen juuston ja makean punasipulin yhdistelmä, joka hivelee nautiskelijan makun hermoja. Ranch & kermaviili on maukas uutuusmaku maalaisperunalastuissa. Sitä on vaikea vastustaa!

## NÄIN SYNTYY TÄYDELLINEN SIPSIELÄMYS



**SINUN  
OSUUTESI:  
RAPEAN  
UUTUUDEN  
OHJAUS  
ÄÄNTÄ  
KOHTI.**



**ILON TÄHDEN**