yhteisöllyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

2/22

Tyylikäs paluu juurille

SOKOS-TAVARATALOT TÄYTTÄVÄT 70 VUOTTA. JUHLAVUODEN KUNNIAKSI LÄHDEMME NOSTALGISELLE AIKAMATKALLE.

LEIPOJAN KEVÄTHUUMAA
Hedelmäinen pavlova ja pastelliset mokkapalat kruunaavat pääsiäisen

VIHERKASVIVILLITYS
Kuvareportaasissa peritty peikonlehti ja pistokastreffien satoa

PIDÄ RAHAT TURVASSA
Kuka tahansa voi törmätä ovelaan nettihuijariin

Huolella hoidetuilla hedelmätiloillamme syntyy raikas maku, joka ei tarvitse säilöntäaineita.

Del Monte THE TASTE OF NATURE

www.delmonteeurope.com

Kausityöntekijä Oksana Zhezhuk on huippunopea mansikan-poimija, s. 46.

Pavlova sopii hyvin pääsiäisen juhla-herkuksi, s. 28.

Paul Svensson puhuu vastuullisen ruoantuotannon puolesta, s. 36.

Sisällys

2/2022

11 **Entistä sutjakampi kauppareissu**
Kerää ja skannaa -palvelu sujuvoittaa ruokaostoksia.

13 **"Sydän sykkii rokille"**
Jerry Tuhkunen soittaa isänsä Jali Tuhkusen kanssa samassa bändissä.

14 **Muodin vuosikymmenet**
Sokos-tavaratalot täyttävät 70 vuotta. Teimme aikamatkan muodin maailmaan.

26 **Viisaat sanat**
Kirjailija Anni Kytömäki on saanut paljon ystäviä luonnon kautta.

28 **Jauhopeukalon keväthuuma**
Leivo pääsiäispöydän kruunuksi hedelmäinen pavlova tai pastelliset mokkapalat.

36 **"Opin Suomessa kierrätyksen tärkeyden"**
Moni muistaa huippukokki Paul Svenssonin Strömsö-ohjelmasta. Nyt hän kertoo, mitä oppi suomalaisilta.

39 **Juustosämpylä Jyväskylästä**
Ruthin leipomon suosikki-sämpylöiden tarina alkaa viipurinrinkeleistä.

41 **Vikkelän kokin kevätherkut**
Lihapullat syntyvät kolmesta aineksesta, ja valmis mausterahka on leipurin nopea apu.

45 **Ruis pitää pintansa**
Leivän menekki on pysynyt ennallaan viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Vakiosivut

9 Lukijoilta
25 Kähkönen
75 Maistiaiset
93 Etuja sinulle
97 Ristikko
99 Hyvä päivä

Peikonlehti on yksi helsinkiläisen Waleed Altalibin suosikkikasveista, s. 64.

SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Parsa-sitruunapasta
- Lämmin perunasalaatti ja paistetut ahvenet
- Kana-riisivuoka
- Parsaranskalaiset ja limeaioli
- Marinoitu tomaatti-feta-salaatti
- Munasalaatti
- Uunilohi minttupestolla
- Helppo nyhtökaritsa ja minttu-jugurttikastike
- Litistetyt perunat
- Varsiparsakaali-linssipaistos
- Retiisisalaatti ja minttu-vinegretti
- Sitruunainen ricotta-mantelikakku
- Pääsiäisen rocky road -kääretorttu
- Ruskistettu voivaahto
- Sahramirisotto
- Passion-rahkamousse
- Kinder-juustokakku lasissa

46 Marjoja ympäri vuoden
Marjanviljelijöiden omistaja Pakkasmarja säilöö kesän maut ja vitamiinit pakastamalla.

52 Villiinny vihreästä
Vihreät kasvikset ovat kevyttä ja ravitsevaa syötävää.

54 Pidä rahat turvassa huijareilta
Jokainen puhelimen ja tietokoneen käyttäjä kuuluu nettihuijarin kohderyhmään.

58 Älykello auttaa elämäntaparemontissa
Oululainen Marika Keränen osti Bonuksilla urheilukellon.

61 Mummon esimerkki innosti ravintola-alalle
Keittiömestari Cecilia Hurmerinnan mielestä ravintolatyössä tärkeintä on se, että tiimi pelaa hyvin yhteen.

64 Kotona vihertää
Valokuvaaja Katri Lehtola kuvasi huonekasveihin hurahtaneita.

70 Hankalistakin asioista voi puhua
Haloo Helsinki! -yhtyeen muusikot ovat työkavereita ja läheisiä ystäviä.

76 "Olen varmaan täys toope?"
Vuosina 1957–1965 julkaistu Yhteishyvän nuortenpalsta oli osa nuorisokulttuurin nousua.

80 Tuuli puhaltaa sähkölaskua alaspäin
Sarvisuon tuulipuisto tuottaa jatkossa jopa puolet S-ryhmän tarvitsemasta sähköenergiasta.

82 "Pelipäivänä otan aina päiväunet"
Jääkiekkoilija Marko Anttila kuuntelee nykyään kroppaansa tarkemmin kuin nuorempana.

87 Pikkuisen linnun pyjamassa
Pikkuli-sarjan lastenvaatteet tehdään pehmeästä luomupuuvillasta Jyväskylän Palokassa.

Kirjailija Anni Kytömäki on ollut koko ikänsä luonnonsuojelija, s. 26.

S-ryhmässä myydyistä leivistä yli neljännes on ruisleipiä, s. 45.

HERKULLINEN STARTTI PÄIVÄÄN!

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

Yhteishyvän kannen kuvannut **Atte Tanner** on monipuolinen helsinkiläinen valokuvaaja, joka haluaa kertoa kuvillaan tarinaa ja luoda tunnelmia. Yhteishyvän kannen ja pääjutun kuvauksia Tanner luonnehtii todelliseksi aikamatkaksi. "Oli kiinnostava seurata kuinka stylistimme **Janic Leino** onnistui asusteiden avulla vangitsemaan jokaisen vuosikymmenen hengen." Kuvausryhmän aikamatkan viimeistelivät kuvauksissa kuunnellut eri vuosikymmenien listahitit sekä Hotelli Vaakunan upea sisustus.

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja, vt.
Anne Sassi
Toimituspäällikkö
Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö, vt.
Satu Savela
Sisältöpäällikkö, ruoka
Sanna Autio

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
Medialiiketoiminnan johtaja
Anne Sassi

MEDIAMYYNTI SOK
smartmarketing@sok.fi

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

TOIMITUS SANOMA MEDIA FINLAND
Art Director
Leena Majaniemi
Vastaava tuottaja
Leila Mehto
Tuottaja
Niina Mälkiä
Graafiset suunnittelijat
Reeta Kukkola ja Laura Savioja

KIRJAPAINO
PunaMusta Oy
118. vuosikerta

Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea myös näköislehtenä osoitteessa: **yhteishyva.fi/nakoislehti**

ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 706 443 (Media AuditFinland, 2021)
Aikakausmedia ry:n jäsen

HUOM! Huhtikuun Yhteishyvä on jouduttu poikkeuksellisesti painamaan ohuemmalle paperille kuin normaalisti, koska paperin saatavuuden kanssa on ollut ongelmia koko Suomessa.

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT 4041 0428
PEFC PEFC/02-31-162

KEVÄTTÄ KUMPPAREISSA!

Aidot käsintehdyt Hait.
Mukavat jalassa, rennot kävellä.
Kauniit kaduilla ja poluilla.
Uudet herkkuvärit lila ja minttu.

Uutuudet nyt Prisma-myymälöissä.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

HAI
COLOURS FROM THE LAND OF GREY

Kuvat Mikko Hannula ja SOK

Paikallisosuuskaupat nimettiin usein kauniisti. Orivedellä Kauppakunta Kotipohjan tavaratalo oli moderni, mutta nimi ja tunnus olivat perinteisiä. Kuva on vuodelta 1967.

Mummin samettitakki toimii yhä

Pukeutuminen, mikä ihana leikki ja itseilmaisun väline! Mummini piti ompelimoa rintamamiestalon yläkerrassa ja valmisti mittatilaustyönä vaatteita pienen maalaispitäjän ja lähikaupungin rouville. Näin, miten mummi otti mittoja, piirsi kaavoja, tunnusteli kankaita ja leikkasi isoilla saksilla, *viuf viuf*.

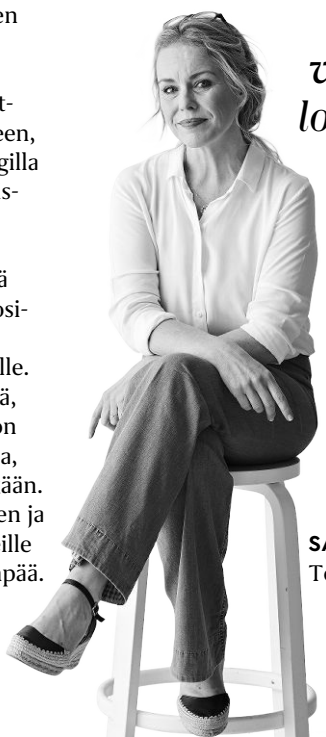
Ripille astelin 80-luvun jämäköissä olkatoppauksissa ja Makepeace-tukassa. Seinäjoen Sokoksen nuortenosasto veti puoleensa kuin hunajapurkki. Se kuului must-kohteisiin, kun lähdettiin shoppailemaan. Merkkivaatteiden logot saivat näkyä, vähitellen myös feikkimerkkien, joita rahdattiin etelänlomilta. Piraattikopioiden yhteydestä lapsityövoimaan tai järjestäytyneeseen rikollisuuteen ei tiedetty mitään. Kulutusjuhla oli käsinkosketeltavaa. Nurkan takana vaani 90-luvun lama.

Internetin myötä maailma avautui. Globalisaatio toi tullessaan halvan tuotannon maissa valmistetun pikamuodin, lopulta myös kansainväliset nettikaupat. Viime vuosina olemme lukeneet uutisista, miten tunnetut brändit polttavat myymättömiä vaatteitaan ja katsoneet dokumentteja, joissa on tuotu esiin vaateteollisuuden synnyttämät hiilidioksidipäästöt ja ihmisoikeusrikkomukset. Silmät ovat avautuneet.

TÄNÄ KEVÄÄNÄ Sokos-tavarataloketjumme täyttää 70 vuotta. Se on hieno saavutus. Vaikka verkkokauppa kasvaa, tavaratalossa asioinnille on edelleen tilausta. Sokoksen osaava asiakaspalvelu saa ansaitusti paljon kiitosta. Historioitsija **Anna Kortelaisella** on myös toinen selitys tavaratalojen säilymiselle. Jos tavarataloja ei olisi, menettäisimme *flaneeraamisen* ilon. Allekirjoitan väitteen. Jotain olennaista tiivistyy hetkeen, kun saa rauhassa kuljeskella kaupungilla ja antaa kämmenen liukua pitkin naistenosaston vaaterekkejä ja nuuhkia keskittyneesti uusia parfyymejä.

Ilahduttavinta on kuitenkin se, että kerskakulutuksen ja pikamuodin vuosikymmenten jälkeen vastuullisuus ja laadun arvostus ovat nousseet tapetille. Ostamisen yhteydessä halutaan tietää, mitä materiaalia vaate on, missä se on valmistettu ja miten sitä tulisi huoltaa, että se kestäisi mahdollisimman pitkään. Siksi myös S-ryhmän hankintaketjujen ja vastuullisuuskriteerien avaaminen teille asiakasomistajille on entistä tärkeämpää. Se on edellytys pitkäjänteiselle ja kestävälle liiketoimintakehitykselle muodin saralla.

Vielä sananen mummista. Kun lähden juhliin, viimeisen silauksen antaa yleensä pitkä musta samettitakki, jolla on ikää yli 70 vuotta. Se on mummin ompelema ja hyvä muistutus siitä, että vastuullinen valinta kantaa parhaimmillaan yli sukupolvien.



”Merkkivaatteiden logot saivat näkyä.”

SANNA SUOKKO
Toimituspäällikkö

Ei rajoitteita!

KAHDET LASIT, YKSI HINTA.

BONUS TUPLANA

Osta silmälasit, saat itsellesi kaupan päälle mitkä tahansa samanarvoiset tai edullisemmat merkkiaurinkolasit, silmälasit tai piilolinssit!

VIELÄ EHDIT!

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

MEILTÄ SAAT BONUSTA s-kanava.fi

SILMÄASEMA

SUOMALAISTA PALVELUA

Tarjous on henkilökohtainen ja koskee uusia silmä- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Tarjous ei koske lääkinnällisiä hoitotuotteita. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista tuoteostoista, jopa 10 %, lisätietoa: bonustuplana.fi. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €. Tarjous on voimassa 1.5.2022 asti.

LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 01/22
LUKIJOIDEN SUOSIKIT
1. Kun omainen kuolee
2. Mieskaveri antaa miehen mallia
3. Viisaat sanat: Esko Valtaoja

Kuolema koskettaa jokaista. Joku voi joutua yksinään hoitamaan omaisensa kuolinpesän asioita tai olla omaisensa edunvalvoja. Juttu asiasta oli todella hyvä, ja jokaisen tulisi tulisi tallettaa se luettavaksi. – *Raija Paananen, Oulu*

Tämmöisiä mieskavereita kaivataan enemmän ja enemmän nykyaikana. Tärkeä juttu! Ihan mahtava tyyppi tämä jutun mies. Kunpa mieskavereita löytyisi jokaiselle lapselle ja nuorelle, joka on sen tarpeessa.
– *Mari Pokela, Kokkola*

#YHTEISHYVÄ

Yhteishyvän reseptit innostivat Instagramissa.

Mantelicroissanttien sisällä on mantelivaniljatäytettä ja vadelmia, leipurina @hellulassa.

@heidysusanna paistoi uunissa Yhteishyvän reseptillä tehtyjä lihapiirakoita.

@taiaviitanen leipoi olympialaisten mitalikahveille veriappelsiinipiirakkaa.

@onnenihania teki etätyöpäivän lounaaksi maukasta aasialaista härkiskeittoa.

Kuva Getty Images

FACEBOOKISTA

LINNUN VISERRYS JA IHANA VALO

Yhteishyvän lukijat paljastivat Facebookissa, mistä tietää, että kevät on alkanut.

KEVÄT ON suosikkivuodenaikani! Selvin kevään merkki on päivittäin lisääntyvä valo. Päivä, jolloin siirrytään kesäaikaan, on minulle lähes joulun ja juhannuksen veroinen juhlapäivä. – *Pia Lagerstedt-Warvas*

LUONNON herääminen: tuoksut, lintujen viserrys, puiden silmut, auringon lämpö. Luonto herää horroksesta eloon, kuten minäkin. – *Satu Ahde*

VARMA KEVÄÄN merkki on mustarastaan huilun kuuleminen ensi kertaa. – *Mirja Brofeldt*

JUURI HUOMASIN auringonsäteiden osuvan keittiönkaappien ovien tahmaisiin sormenjälkiin ja totesin kevään alkaneen. – *Katja Kettunen*

KEVÄT ON TULLUT, kun kuistin edessä oleva kukkapenkki alkaa olla lumesta vapaa. Loppujen lumien seasta kurkistelevat ihanat krookukset ja pienet idänsinililjat. Silloin rinta raukka riemusta lyö, jäi kauas taakse talvemme yö. – *Raili Iivonen*

KEVÄÄN ENSIOIRE on se, kun pitää kuunnella **Tuure Kilpeläisen** *Unkarin syreenejä* monta kertaa päivässä ja samalla lapioida jätskiä nassuun. – *Kaija Räihä*

Italian maut ilman vaivannäköä

DOLMIO
No drama™

Italialaiset lihapullat

Aika: 60 min. Henkilöiden määrä: 4

Ainekset

- 1 prk Dolmio® Classico tai Dolmio Tomaatti & Basilika -kastiketta (500g)
- 25 pientä lihapullaa (500 g jauhelihaa)
- 1 hienonnettu sipuli
- Tuoretta pastaa
- Maun mukaan tuoretta oreganoa tai basilikaa

Valmistusohjeet

1. Ruskista hienonnettu sipuli pannulla.
2. Lisää lihapullat ja ruskista ne yhdessä sipulin kanssa.
3. Aseta nämä uuninkestävään astiaan.
4. Lisää Dolmio®-kastike.
5. Paista lihapullia, kunnes ne ovat läpikypsiä (noin 40 min. 150 asteessa).
6. Tarjoile tuoreen pastan kanssa ja koristele esim. basilikalla tai oreganolla.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

Kerää ja skannaa -palvelu toimii nyt neljässä Prismassa. Vuoden lopussa se on käytössä jo 29 Prismassa. Palvelu laajenee hyvän asiakaspalautteen takia. Vaikka teknologia yleistyy, perinteiset kassapalvelut eivät häviä.

ENTISTÄ SUTJAKAMPI KAUPPAREISSU

Näppärä Kerää ja skannaa -palvelu sujuvoittaa ruokaostoksia, ja sen oppii nopeasti.

Olen tullut Järvenpään Prismaan testaamaan Kerää ja skannaa -palvelua. Palvelun ideana on, että asiakas nappaa myymälän sisäänkäynniltä käsiskannerin ja skannaa ostoksensa sitä mukaa, kun kerää niitä omaan ostoskassiinsa myymälää kiertäessä. Ostoskierroksen jälkeen käsiskanneri palautetaan ja asiakas tulostaa koontikuitin, joka maksetaan pikakassalla.

Saan testikierroksen oppaaksi palvelupisteen **Marika Jokinen**, jota kollegat kutsuvat skannauspalvelun syväosaajaksi. Ja kärsivälliseksi.

Kauppakierros alkaa! Asiakkaiden käyttöön suunnitellut skannauslaitteet löytyvät heti markettiin tultaessa. Syötän S-Etukorttini lukijaan, ja yhteen skannereista syttyy valo. Otan laitteen, ja teksti ruudulla tervehtii minua etunimellä.

Otan kauppalistani, ja aloitan kierroksen jogurttihyllyltä. Jokinen opastaa, että skanneri kohdistetaan hyllystä napatun tuotteen viivakoodiin, ei siis tuotehyllyn viivakoodiin. Selvä, skanneri sojottamaan jogurtin viivakoodia, painallus, ja tuote näkyy skannerin listalla.

Saan vinkin: Jos ostan useamman samanlaisen tuotteen, jokaista ei tarvitse skannata erikseen. Skannerin yläreunaa hipaisemalla pääsen lisäämään kappalemääriä. Kätevää!

KIERROS JATKUU, ja skannaukseni alkaa sujua. Kaurahiutalehyllyllä tulee tenkkapoo: haluaisin vaihtaa jo skannaamani hiutaleet toisiin. Mitäs nyt?

Ei hätää! Jokinen näyttää, miten skannatun tuotteen voi poistaa skannerin alareunaa täppäämällä. Laite kysyy: ”Poistetaanko tuote?” Vastaan kyllä, skannaan hyllyyn palautettavan pakkauksen uudelleen, ja tuote poistuu skannerin listalta.

Uusi skannaus, ja tuttu tuote mukaan.

Kerään ostoksiani kaupan ostoskoriin mahtuvaan kauppakassiin. Jos kauppalistani olisi pidempi ja olisin ottanut avukseni ostoskärryt, saisin skannerin näppärästi kiinni kärryn telineeseen. Silloin skannaaminen kävisi vieläkin kätevämmin.

Ostoksiini ei tällä kertaa sisälly punalaputettuja alennustuotteita. Jos näin olisi, jättäisin tuotteen skannaamatta ja alennustuote lisättäisiin mukaan pikakassoilla. Kun palautan skannerin telineeseen, ohjelma kysyy, onko kaikki tuotteet skannattu. Jos ilmoittaisin, että ei ole, pikakassan opastaja tulisi hoitamaan laputetun tuotteen oikeine hintoineen maksettavaksi.

Saan skannerin palautuksen yhteydessä viivakoodin, jonka näytän pikakassan lukijalle, ja maksan laskun nostamatta enää ostoksia liukuhihnalle.

Helppoa! Otan ehdottomasti Kerää ja skannaa -palvelun käyttööni. ■

Kun maku ratkaisee, valintani on

LAITILAN

Kukko

OLUT

LAITILAN KUKKO PILS JUHLAOLUT
5,0 % vol. 50 cl tlk
Suodattamaton kuivahumaloitu täysmallasolut

Laitilan WIRVOITUSJUOMATEHDAS

UUTUUS – KUKKO SINGLE HOP

LAITILAN JUOMAT – TUULISÄHKÖLLÄ VALMISTETUT JO VUODESTA 2001

LAITILAN KUKKO CITRA LAGER
3,5 % vol. 33 cl tlk
Citralla aromihumaloitu vaalea täysmallasolut

LAITILAN KUKKO MOSAIC LAGER
3,5 % vol. 33 cl tlk
Mosaicilla aromihumaloitu vaalea täysmallasolut

Jali Tuhkunen soittaa sähkö-basson lisäksi kontrabassoa ja baritonikitaraa. Jerry Tuhkusen soittimeksi valikoitui jo nuorena basso.

"SYDÄN SYKKII ROKILLE"

Samanlainen ajatusmaailma ja rakkaus rokkiin yhdistävät Jali Tuhkusta ja hänen kahta poikaansa. Jerry Tuhkusesta on luontevaa soittaa isän kanssa samoissa bändeissä.

”Hurriganesin **Cisse Häkkisellä** oli suuri vaikutus siihen, että valitsin ensimmäiseksi soittimekseni basson. Toinen syy taisi olla se, että bändissä oli jo entuudestaan kitaristi ja rumpali. Ensimmäiselle keikallemme vedimme soittokamat pulkalla. Omat poikani kasvoivat soitinten ja soittamisen keskellä. Heitä ei tarvinnut yhtään päkistää vaan he itse pyysivät päästä kokeilemaan. Nykyään soitamme yhdessä **Jerryn** ja **Jimin** kanssa kahdessa bändissä. Pojilla on lisäksi muita bändejä. Yhdessä soitamme rokkia – en ole koskaan ole muuta halunnut soittaakaan. Jos minulta vietäisiin soittimet pois, olisin ihan orpona.”

Isä Jali Tuhkunen, 57, Jyväskylä

”Oli mahtavaa, kun minä ja pikkuveljeni saimme omat pikkukitarat joululahjaksi. Olimme kai 5- ja 3-vuotiaita. Ensimmäisen bändin perustimme, kun olimme ala-asteella. Jäimme perjantaisin soittelemaan koululle, ja isä veti meille rock and roll -treenit. Ensimmäinen keikkamme oli koulun kevätfestareilla. Pääsimme soittamaan tähtivieras **Einin** taustalla, biisi taisi olla Hurriganesin *I will stay*. Isän ja veljen kanssa soittaminen on aina ollut helppoa. Kitkaa meillä ei ole ollut. Bänditouhu on parhaimmillaan kuin lämmin kohtaaminen. Se yhdistää soittajia, ja keikoilla yleisökin kuuluu samaan taikapiiriin. Saan soittamisesta energiaa muuhun elämään.”

Poika Jerry Tuhkunen, 25, Nokia

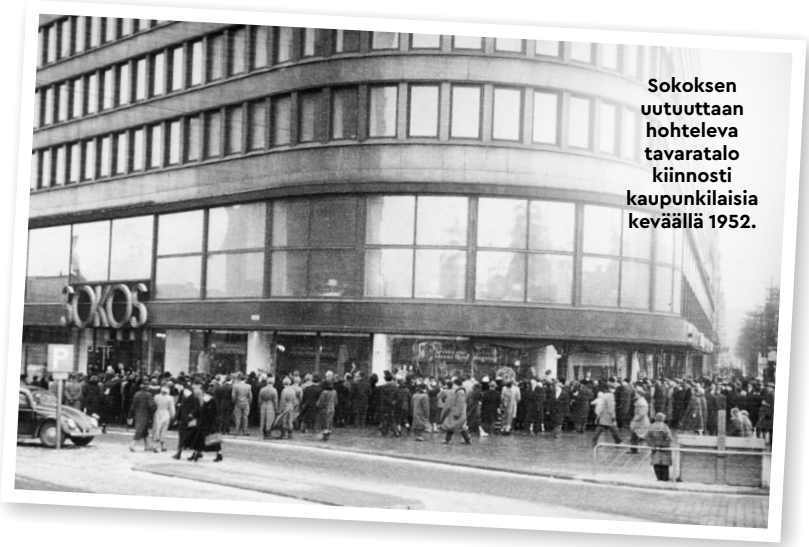
Sokos-tavaratalot ovat 70 vuoden ajan heijastelleet oman aikansa ilmiöitä ja suomalaisten mielenliikkeitä. Teimme aikamatkan muodin maailmaan.

MUODIN vuosikymmenet

teksti **KAISA HAKO** kuvat **ATTE TANNER** tyyli **JANIC LEINO**

1952

Tarina alkaa. Ensimmäinen Sokos-tavaratalo valmistuu Helsingin keskustaan. Samana vuonna samassa rakennuksessa aloittaa Hotelli Vaakuna, jonka tiloissa nämä herrain muotia eri aikakausilla edustavat kuvat on otettu. 1950-luvulla miesten pukeutumisen kulmakivenä oli perinteinen maskuliinisuus.



Sokoksen uutuuttaan hohteleva tavaratalo kiinnosti kaupunkilaisia keväällä 1952.

Sokos-tavaratalojen 70-vuotinen tarina kutsuu matkalle muodin vuosikymmeniin. Se alkaa 1950-luvun kangasosastolta ja yltää 2020-luvun globaaleihin someilmiöihin.

1952

Vuosi on toivoa ja intoa tulvillaan. Levylautasilla soivat Metro-tytöt ja Delta Rhythm Boys, sillä nuorisoa villitsevä rock'n roll on vasta matkalla Suomeen. Hurmaava **Armi Kuusela** kruunataan Miss Universumiksi, ja kansakunta melkein sekoaa onnesta.

Sodasta selviytynyt Suomi on heittäytynyt suurella innolla Helsingin olympialaisten järjestämiseen. Sitä varten rakennetaan uusi Seutulan lentoasemakin. Kisoissa yleisö jonottaa innostuneena tähtijuoksija **Emil "Satupekka" Zatopekin** nimikirjoituksia, mutta myös uutuusjuoma Coca-Colaa.

Kansakunnan tähtihetken kynnyksellä, maaliskuun 17. päivänä, Helsingin sydämeen on avattu osuuskauppaliikkeen hartaasti valmistelema Sokos-tavaratalo.

Myymäläkalusteet ovat jalopuuta, kuten jalavaa, mahonkia ja saarnia. Mainonnassaan tavaratalo korostaa järkihankintoja, kuten rauta- ja taloustavaroita. Vielä ei ole osastoa esimerkiksi naisten leningeille ja hatuille, mutta kangasosastolla käy kuhina.

Sodan ja niukkuuden jälkeen vaatteisiin janotaan kauneutta: kapeita vyötäröitä, runsaita helmoja – nyt, kun kangasta vihdoinkin on taas saatavilla. Uusia tyylejä omaksutaan elokuvatähdiltä ja *Burda*-kaavalehdistä. Marimekko on jo perustettu, mutta valmisvaateteollisuus on pientä ja kokeilevaa. Suomessa on vielä tavallista, että vaatteet valmistetaan kotona tai ompelimoissa ateljeetyönä.

Muodin ja kauneuden tärkeys naisasiakkaille hoksataan Sokoksella nopeasti.

Niukkuuden jälkeen vaatteisiin janotaan kauneutta.

1974

Parikymppinen **Orvokki Paasikoski** on hakenut töihin somistajaksi Tampereen upouuteen Sokos-tavarataloon, jonka avautuminen on kaupunkilaisille merkkitapaus.

Räväkällä ja tiedostavalla 1970-luvulla kansakunta maalaa keittiönkaapit auringonkeltaisiksi ja äänittää radiosta kasetille Hurriganesia ja **Irwin Goodmania**. Presidenttinä on **Kekkonen**, kuinkas muuten.

Tasa-arvoasioiden ajankohtaisuus ilmenee unisex-pukeutumisena, kuten samanlaisina vakosamettihousupukuina miesten ja naisten yllä. Farmarihousut ja t-paidat ovat nuorison perusasu. Lahkeet ovat leveitä, ja kengissä on muhkeat tolppakorot. Muodin virtaukset imetään ulkomailta, mutta vaatteet valmistetaan Suomessa.

Orvokki Paasikoski kulkee Tampereen katuja näyttävästi mikrosortsi-lappuhaalareihin ja reisimittaisiin mustiin saapikkaisiin sonnustautuneena.

Tavarataloketju on laajimmillaan: 1970-luvun alussa erikokoisia Sokoksia on peräti 107 ympäri Suomea.

Helsingin Sokoksessa on koettu näyttävä seurapiiritapaus vuonna 1970, kun Britannian prinssi **Philip** vieraili tavaratalossa ja hankki sieltä pilkkiongen.

→

1970

-luvulla vakosamettihousut kelpasivat niin miehille kuin naisillekin. Pukeutuminen oli tyyliltään aiempaa vapaampaa ja vuosikymmenen alkupuolella hipahtavaakin. Luonnollinen tyyli miellettiin salonkikelpoiseksi.

Sokos Market Kotkassa ihasteltiin kaupan monipuolista tarjontaa vuonna 1973.

Tampereellakin tapahtuu. **Aira Samulinin** muodikkaan Rytmikkäät-tanssikoulun farkkushow-kiertue vetää kansaa tavaratalooon. Tanssijoiden yllä on kuumimpia farkku-uutuuksia, discohitit soivat.

Orvokki Paasikoski nauttii, kun saa käyttää luovuuttaan ja somistaa Sokoksen näyttäviä ikkunoita. Hämeenkadun ja Kuninkaankadun kulmaikkunassa on valtava pyörivä alusta, johon rakennetaan asuista teemakokonaisuuksia.

”Kerran teimme koko seinän mittaisen farkkuikkunan, jonka teemana oli nyrkkeily. Pyörivällä alustalla oli nyrkkeilykehä nukkeineen, niillä nyrkkeilyhanskat ja puhekuplat”, Paasikoski kertoo.

1987

Dingo-hysterian kuumin vaihe on nähty. Baareissa juodaan sininen enkeli -drinkkejä, ja Bogart Co:n hitti *All the Best Girls* soi. Illan päätteeksi tanssilattialta keräillään olkatoppauksia, jotka paisuttavat vaatteiden hartialinjat hurjiin mittasuhteisiin. Hiukset pöyhitään isoiksi kiharapilviksi. Talouden optimismi ja kiihtyvä nousukausi kuvastuivat vaatteissa heleinä pastelliväreinä ja liioitteluna. Vielä ei onneksi aavisteta, että seuraavan vuosikymmenen alussa Suomi romahtaa lamaan.

Kansa jumppaa **Jane Fondan** tahdissa ja katselee televisiosta *Miami Vicea*, jonka tähdellä **Don Johnsonilla** on valkoisen bleiserin alla vaaleanpunainen t-paita. Mäkikotka **Matti Nykänen** hyppää menestykseen yhä uudelleen. Vapaa-ajalla hän vaihtaa hyppypuvun kivipestyihin porkkanamallisiin farkkuihin.

1980-luku on suomalaiselle vaateteollisuudelle kukoistavaa aikaa. Sokoksilla myydään muun muassa Lee Cooperin, Design-Tuotteen, PTA:n, Piretan, Sataneuleen, Friitalan ja Polan vaatteita. Tavaratalojen ketju on nyt tiivistynyt muutamaan kymmeneen ja painottunut isommille paikkakunnille.

Kaija Eerola on aloittanut vaatemyyjänä uudella Lahden Sokoksella vuonna 1983 ja siirtynyt pian vastaamaan nuortenosastosta. Asiakkaille järjestetään monenlaista vipinää. On muotinäytöksiä huippumalleineen ja tietenkin missikierroksia.

”Vastavalittu missi saattoi vetää tavaratalon kolme kerrosta ihan täyteen ihmisiä”, Eerola muistelee.

Tavaratalo on kaupunkilaisille kohtaamispaikka. Lauantaisin tälläydytään ja tullaan tapaamaan ystäviä ja haistelemaan trendejä.

→

1980

-luvulla talouden optimismi näkyy vaatteissa heleinä pastelliväreinä ja liioitteluna. Maistuisiko drinkki nousukauden henkeen?

2010

-luvulle leimallista oli monien tyylien rinnakkaisuus. Myös miehet uskaltautuivat pukeutumaan aiempaa yksilöllisemmin.

2010

Radiossa soi viikosta toiseen **Jenni Vartiainen**. Suomen kansa omaksuu hokemia uutuusohjelma *Putouksesta* ja heittäytyy huomattavalla intohimolla seuraamaan Ruotsin prinsessa **Victorian** häähumua.

Vuonna 2008 alkanut maailmanlaajuinen finanssikriisi on vielä tuore. Niin talouden kuin muodinkin liikkeet tuntuvat sähäkästi joka mantereella, ja 10-luvun alulle leimallista on kansainvälisten merkkien ja pikamuodin suosio. Prinsessa Victoria ja presidentin rouva **Michelle Obamakin** nähdään ajan hengen mukaisesti edullisiin ketjuvaatteisiin pukeutuneina. Suomalaiset vaatebrändit ovat 1990-luvun laman jäljiltä harvassa.

Internetin aikakaudella tyyliesikuviksi ovat nousseet muotibloggaajat. Heitä seurataan ahkerasti, ja heidän vanavedessään himoitaan jättikäsilaukkuja, näyttäviä kaulakoruja, kynähameita, tuubihuiveja ja huippukorkeita korkoja. Leggingsit ja tunikat ovat tulleet jäädäkseen.

Hakaniemen Sokoksella miesten muodin parissa työskentelevä **Tomi Suokas** huomaa vähittäisen muutoksen: enää miesten pukuosastolla ei myydä kahtasataa samanlaista kauden bleiseriä. Yksilöllinen oman tyylin etsintä alkaa kiinnostaa miehiäkin. Eräs tyyli-ikoneista on jalkapalloilija **David Beckham**, jonka ennakkoluuloton asenne rohkaisee.

Pukeutumiselle leimallista on muodin syklien nopeutuminen, yhtenäisten trendien pirstaloituminen ja monien tyylien rinnakkaisuus.

Sokos-ketjussakin on huomattu, että asiakas surffaa verkossa hinta- ja trenditietoisena. Kivijalkakauppojen rinnalle aukeaa Sokos.fi, ja tavaratalojen myymäläneliöt alkavat tiivistyä.

2020

Rovaniemellä avataan uusin Sokos. Ketjun laajuus on nyt napakat 20 tavarataloa, painopisteenä muoti, kauneus ja koti. Mutta kukapa olisi vuoden alussa voinut arvata, että elokuisissa avajaisissa on erityisellä tavalla huomioitava terveysturvallisuus? Koronaviruspandemia on myllännyt elämän ylösalaisin. Rajoitusten puristuksissa suomalaiset ryntäävät ulos retkeilemään, leipovat hiivahyllyt tyhjiksi ja katselevat sarjoja suoratoistopalveluista.

Pukeutumisen trendejä ei pandemiakaan hillitse, sillä vaikutteet leviävät valon nopeudella somekanavissa, kuten Instagramissa, Youtubessa ja TikTokissa. Kun **Kimi Räikkönen** näyttäytyy Makian vaatteissa tai uutisankkuri **Keijo Leppänen** vaihtaa kravatin rusettiin, vaatekaupassa syntyy vipinää.

”Kun somevaikuttaja tiktokkaa, se liikuttaa yllättävän isosti”, sanoo Tomi Suokas, joka työskentelee nyt Sokos-ketjun miesten pukeutumisen valikoimapäällikkönä.

2020

-luvulla pikamuodin aikakausi on tekemässä tilaa vastuullisuuden ja laadun arvostukselle. Asiakkaat pohtivat valinnoissaan vaatteen elinkaarta. Suomalaisten brändien arvostus on nousussa.

2020-luvulla pukeutumista leimaavat mukavuus ja vapaus. On leveitä lahkeita, väljiä linjoja sekä liikunnan maailmasta vaikutteita saanutta athleisure-tyyliä. Joogahousuissa voi mennä kauppaan ja kukkamekon kanssa pukea lenkkarit.

Fashion Finlandin päätoimittaja **Sami Sykkö** toteaa, että 2000-luvun kuluessa miehetkin ovat löytäneet pukeutumisen ilon, joka 1900-luvun ajan oli pitkälti hukassa.

”Vielä 1800-luvulla miehet olivat riikinkukkoja. Se kaikki katosi 1900-luvun univormumaisuuteen”, Sykkö kuvailee. Hän toimi katalogikuvausten teinimallina 1980-luvulla ja muistaa, miten ennenkuulumatonta oli, kun hänet kuvauksissa puettiin punaiseen collegepuseroon. Nyt värien ilo ja tyyleillä leikittely ovat tavoittamassa miehet jälleen.

Pukeutumisen syvät trendit liittyvät 2020-luvulla vaatteiden tuotantoon ja alkuperään. Ympäristötietoisuuden myötä lähituotannon ja suomalaisten brändien arvostus nousevat kohisten.

Pikamuodin aikakausi on tekemässä tilaa vastuullisuuden ja laadun arvostukselle, ja yhä useammin asiakkaat pohtivat valinnoissaan vaatteen elinkaarta. Tomi Suokas ennustaa, että se heijastuu myös klassisen pukeutumisen uutena nousuna.

”Pandemian päätyttyä syntyy entistä suurempi halu pukeutua kauniisti.”

Lähteet: Fashion Finlandin päätoimittaja Sami Sykön, historioitsija Anna Kortelaisen sekä Sokoksen ketjujohtaja Mika Laakson haastattelut. Sekä: Ylen elävä arkisto; Sarantola-Weiss, Minna: Reilusti ruskeaa. 1970-luvun arkea; Mitä Missä Milloin 1988 -vuosikirja; Mitä Missä Milloin 2011 -vuosikirja; Yhteishyvä 5.3.1952, Yhteishyvä 19.3.1952, Yhteishyvä 11.9.1957, Yhteishyvä 30.9.1970.

→

TÖISSÄ SOKOKSELLA

"Sokoksen myyjä ei ollut vain myyjä, vaan se oli arvostettu ammatti. 80-luvulla yleisöä houkuteltiin markkinointitempauksilla ja muotinäytöksillä."
Kaija Eerola, Lahti

"Näin Sokoksella muodin kaikki ilmiöt: 70-luvun housupuvut, 80-luvun olkatoppaukset ja 90-luvun nappiverkkarit."
Orvokki Paasikoski, Tampere

"Enää meillä ei myydä kahtasataa samanlaista bleiseriä, vaan myös miesasiakkaat hakevat omaa stailia."
Tomi Suokas, Helsinki

Tavaratalo laajeni verkkoon, mutta säilytti juurevan kivijalkansa

Historioitsija **Anna Kortelainen** muistaa yhä, miltä hänestä teini-ikäisenä tuntui ostaa ensi kertaa huulikiiltoa turkulaisen CitySokos-tavaratalon kauneusosastolta.

”Ääneni värisi jännityksestä, mutta ystävällinen myyjä kohteli minua kuin olisin ollut aikuinen nainen. Muistan vieläkin, miltä huulikiilto tuoksui”, Kortelainen kuvailee.

Muistossa tiivistyy jotakin olennaista tavaratalojen merkityksestä. Niiden historiaa tutkinut Kortelainen sanoo, että 1800-luvulta alkaen tavarataloista muodostui naisen aseman, kuluttajuuden, kaupunkikulttuurin, elinkeinojen ja innovaatioiden laboratorioita. Edelläkävijöinä voidaan pitää **Boucicaut’n** pariskuntaa, joka vuonna 1852 avasi Pariisissa Le Bon Marché -tavaratalon. Kauppiaspari huomioi tietoisesti naisasiakkaat, joilla oli vastuu perheidensä mikrotaloudesta.

Sokoksen ketjujohtaja Mika Laakso uskoo, että asiantunteva palvelu on jatkossakin tavaratalojen valtti.

Kuva Nina Kaverinen

Tavaratalot olivat ensimmäisiä julkisia paikkoja, joihin nainen saattoi mennä ilman esiliinaa. Ostamisen nautinnollisuuteen yhdistyi turvallisuuden tunne. Tärkeä rooli on ollut myös tavaratalojen yhteydessä toimivilla kahviloilla ja ravintoloilla, joista naisetkin saivat nyt rauhassa nauttia.

170 VUODEN JÄLKEENKIN tavaratalokokemus on samankaltainen. Se on osallisuutta kulutusyhteiskunnasta, kansalaisyhteiskunnasta sekä kaupunkikulttuurista. Ensimmäisen Sokos-tavaratalon avautuminen vuonna 1952 oli osa kaupungistumisen kehityskaarta. Tavaratalo pyrki olemaan helposti lähestyttävä vaihtoehto myös maaseudulta tulevalle asiakaskunnalle. Sen erityispiirteenä oli osuustoiminnallinen arvopohja. Tämä piirre viehätti myös Sokoksen ketjujohtajaa **Mika Laaksoa**, kun hän vuonna 1989 tuli ensi kertaa töihin Helsingin CitySokoksen valaisin- ja pienkoneosastolle.

Laakso on sittemmin eri tehtävissään ehtinyt havainnoida tavarataloketjun monia vaiheita. Alkuaan yli sadan myymälän laajuuteen kasvanut ketju on tiivistynyt kahteenkymmeneen. Myymäläneliöt ja tarjonta paisuivat melkoisiin mittasuhteisiin, kunnes 2010-luvulta eteenpäin myymälöiden koko maltillistui ja painopiste siirtyi kauneuteen ja muotiin sekä kodin estetiikkaan. Tavarataloketjun on täytynyt reagoida yhteiskunnan suuriin ilmiöihin, kuten taloudellisiin taantumiin ja verkkokaupan nousuun.

SOKOSTEN tämänhetkistä suuntaa Mika Laakso kuvailee sekä paluuksi juurille että pyrkimykseksi kohti kivijalka- ja verkkokaupan saumatonta yhteispeliä. Kivijalkamyymälät ovat nyt lähellä samaa kokoluokkaa kuin historiansa alussa, mutta niihin yhdistyvät verkon laajat hyödyt. Juurille paluu on Laakson mukaan osuustoiminnan arvon tunnistamista.

”Myös nuori asiakaskunta arvostaa osuustoiminnallista arvopohjaa”, hän sanoo.

Laakso toteaa, että tavaratalot ovat kaikkialla joutuneet hakemaan tasapainoa ja jopa kamppailemaan olemassaolostaan verkkomyynnin rinnalla. Hän toteaa, että asiantunteva palvelu ja huolella valikoidut brändit saman katon alla ovat kokemus, jota verkko ei voi korvata. Samanaikaisesti verkko kuitenkin helpottaa ja täydentää asiointikokemusta.

Kivijalkamyymälässä asiointi vastaa myös inhimillisiin sosiaalisen kanssakäymisen tarpeisiin, joiden vuoksi Laakso uskoo tavaratalojen pitävän pintansa jatkossakin.

Historioitsija Kortelainen ilmaisee asian näin:

”Tavaratalojen myötä menettäisimme flaneeraamisen eli kuljeskelun ja sovittelemisen ilon, palveluelämykset ja tärkeän osan kaupunkikulttuuria.” ■

wilfa

PARASTA KAHVIA SAAT, KUN JAUHAT PAVUT ITSE JA KEITÄT KAHVIN LAADUKKAALLA KAHVINKEITTIMELLÄ

BEYOND EXPECTATIONS SINCE 1948 5 VUODEN TAKUU

Wilfa TALL
129€
CM2S-A125

Wilfa NYMALT*
79,95€
WSCG-2

Wilfa BLACK PERFORMANCE
249€
WSPL-3B

BEST I TEST TEK.NO

Wilfa TALL
Laadukas kahvinkeitin automaattisella tippalukolla. 1,25L kapasiteetti ja optimaalinen kahvinvalmistuslämpötila. Automaattinen virrankatkaisu ja puhdistusmuistutus.

Wilfa NYMALT
Kahvimylly, jossa on useita eri jauhatuskarkeuksia sekä ajastintoiminto halutun kahvimäärän jauhamiseen. Kartioterä murskaa pavut säilyttäen aromit parhaalla mahdollisella tavalla.

Wilfa BLACK PERFORMANCE
Premium design kahvinkeitin 1,25 L tilavuudella. Irrotettava vesisäiliö ja uuttoajan säätö pienempien määrien valmistamiseen. Upea täyslasikannu ja automaattinen virrankatkaisu.

ARKIAAMUJEN PELASTAJAT VIIDEN VUODEN TAKUULLA!

Wilfa SMOOTH
69,95€
BL-1000S

Wilfa XPLODE VITAMIN
79,95€
BLP-1200W

Wilfa XPLODE ENERGY
99€
BLSP-1200S

XPLODE 2GO
(WX-2GO)
29,95€

Pullo ja terä XPLODE -sarjan tehosekoittimiin

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

Wilfa XPLODE VITAMIN
Tehokas, helppokäyttöinen kauniin valkoinen tehosekoitin jossa 1200W teho, säädettävä nopeus, erillinen sykäystoiminto ja puhdistus ohjelma.

Wilfa XPLODE ENERGY
Tyylikäs teräsrunkoinen 1200W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Säädettävä nopeus, automaattiohjelmat smoothielle ja jäänmurskaukselle sekä puhdistusohjelma.

PRISMA

** tarkista myymäläkohtainen saatavuus Prisma.fi*

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Invisalign on miltei näkymätön oikomishoito

Invisalign huomataan monesti vasta lopputuloksesta – ja siksi se onkin yhä suositumpi tapa oikoa hampaat aikuisiällä. Lue lisää ja varaa aika maksuttomaan hoitoarvioon osoitteessa **oral.fi/invisalign**.

ORAL

Aina aikaa sinulle

Aaltoilevat helmat

Olen lukenut suurella ihastuksella latvialaisen **Māra Zālīten** romaania *Viisi sormea*. Siinä viisivuotias Laura-tyttö elää Latvian maaseudulla 1950-luvun jälkipuoliskolla.

Laura ei vietä aivan tavallista maalaistytön elämää. Hän on syntynyt Siperiassa, minne hänen vanhempansa kyyditettiin kotiseuduilta. Karkotettujen parakeissa hän on jo pienenä oppinut havainnoimaan maailmaa ja ihmisiä. Takaisin kotimaahan päästyään hän tietää tarkkaan, mistä voi puhua, jotta vanhemmat eivät joudu vaikeuksiin.

Ei esimerkiksi ole sopivaa mainita painavia, silkinhehkuvia vaatekappaleita, jotka ovat tulleet paketissa Englannista. Lauralle rakkaan Asja-tädin sukulaisia asuu siellä, ja he ovat tahtoneet muistaa tyttöä. Ulkomaiset kontaktit eivät ole suotavia ankaran kontrollin oloissa, ja siksi vaatteet jäävät käyttämättöminä pakettiin.

Mutta Lauran isoisoäiti, mamma, kulkee puutarhassaan vanhan ajan vaatteissa: maahan saakka ulottuvassa hameessa, valkea esiliina edessään. Vaatteilla on aina ilmaistu sukupolvea, yhteiskuntaluokkaa ja kapinaakin. Lauran silmissä mamma on epäkäytännöllinen: miten esiliina voi olla valkea, sehän likaantuu työssä? Laurasta tuntuu, ettei mamma osaa tehdä eroa parhaiden vaatteitten ja työasujen välillä.

LAURAN VAATEHAVAINNOT tuntuvat tuskallisen ajankohtaisilta. Usein työskentelen yksiössäni huppari ylläni. Mutta kun valmistaudun lähtemään niihin harvoihin tilanteisiin, joissa voin tavata muita, tahdon vaatteideni kertovan, että en ole luovuttanut, en ole päästänyt irti toivosta. Väliin kuitenkin huomaan, että asuni ovat jotenkin viistoja tai eriparisia, koska arjen rutiini on kadonnut.

Rajoitustoimien aikaan juhla-asut riippuivat kaapissa mykkinä ja juroina. Niitä ei otettu esiin ollenkaan. Kännykän kuvagalleriaa selatessani löydän vuoden 2020 tammikuulta kuvan, joka hätkähdyttää. Siinä olen Tallinnassa suuren virolaisen kirjailijan **Jaan Krossin** satavuotisjuhlassa. Huolettomuus ja ilo leimaavat ihmistä, jota tuskin enää tunnistan itsekseni.

Odottava sorina, kampaukset, helmat, solmiot, juhlakengät. Teatteri- tai konserttitalon juhlavuus, salin hiljeneminen, esityksen ensimmäiset äänet, jotka tempaavat yleisön mukaan. Se kaikki on ollut minulle lapsesta saakka elämän innostavinta sisältöä, sitä mikä antaa voimaa yksinäiseen työhön. Rajoituskausina käsitin, miten vaikeaa on elää ilman esittävää taidetta. Joskus otin esiin mustan teatterihameeni ja silitin sen painavaa helmaa, joka aaltoilee kauniisti kävellessä.

Professori **Matti Klinge** on sanonut, että pukeutumisellaan voi osoittaa kunnioitusta toisia ihmisiä ja tilaisuutta kohtaan. Ajattelin tuota lausetta usein, kun tein lähtöä pandemian hiljentämään kaupunkiin. Oikaisin kaulahuivin, kohensin kaulusta. Lupasin vastaantulijoille kadulla: kaikki entinen ei ole kadonnut. Siksi myös viisivuotiaan Laura-tyttösen mamma kulki Latvian maaseudulla valkea esiliina edessään, helmat maata hipoen. Hän kulki vastavirtaan ankarassa ajassa, joka ei tahtonut muistaa muuta kuin sen, mikä on nyt. ■

”En ole päästänyt irti toivosta.

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.

teksti **SIRPA KÄHKÖNEN** kuva **PÄIVI RISTELL**

Kun lumet alkavat sulaa, Anni Kytömäki odottaa punarinnan laulua. Tämän suloisen nappisilmän laulu on kirjailijasta kuin veden helmeilyä.

”Olen saanut paljon hyviä ystäviä luonnon kautta.”

ANNI KYTÖMÄKI, 41

- Anni Kytömäki on kirjailija, jonka esikoisteos *Kultarinta* sai Tulenkantaja-palkinnon ja Tampereen kaupungin kirjallisuuspalkinnon. Vuonna 2020 hän sai Finlandia-palkinnon teoksestaan *Margarita*. Parhaillaan työn alla on neljäs romaani.
- Asuu Hämeenkyrössä aviopuolisonsa kanssa.
- Harrastaa pianonsoittoa ja kävelyä.

Anni Kytömäki

teksti **NINA RIIHIMAA** kuva **RIINA PEUHU**

Finlandia-palkittu kirjailija Anni Kytömäki saa lohtua ajatuksesta, että ei ole olemassa mitään täydellistä, ei edes viisasta luontoa.

Omatunto Olen ollut luonnonsuojelija koko ikäni, tietoisesti 14-vuotiaasta asti. Vuoteen 1995 osui kaksi asiaa, jotka herättivät minut: Ranska teki ydinkokeita Mururoan atollilla ja Shell aikoi upottaa Pohjanmerellä toimineen, vanhaksi käyneen öljynporauslautan Atlanttiin. Minulle tuli halu parantaa maailmaa ja tarttua toimeen, kuten monelle tuossa iässä käy.

Usein olen kuullut sanottavan, että yksilön valinnat eivät merkitse ekokatastrofissa mitään. Väitetään, että luonnonsuojelijat koettavat vain parantaa omaatuntoaan. Tosiasiassa yksilön valinnoilla on merkitystä, sillä ihmiskunta koostuu yksilöistä.

Pelkkä hyvä omatunto on jo riittävä peruste puolustaa luontoa. Jos kokee jatkuvasti toimivansa eri tavoin kuin pitäisi, muuttuu helposti tyytymättömäksi ja äreäksi. On tärkeää, että tuntee noudattavansa omia arvojaan. Elämä on ainutkertainen. Se pitäisi pystyä elämään niin, että voi sanoa: ”Elin niin kuin uskoin.”

Luontoyhteys Monesti puhutaan ihmisen luontosuhteesta, mutta koska ihminen on saumattomasti osa luontoa, käytän mieluummin sanaa luontoyhteys. Se muistuttaa, ettemme ole maapallon valtiaita vaan osa ekosysteemiä, yksi laji miljoonista.

Ajatus luontoyhteydestä auttaa muodostamaan omia periaatteita. Yritän toimia tavalla, jonka valokuvaaja **I. K. Inha** aikoinaan kiteytti: ”Ei pidä turhaan häiritä luonnon pienimmänkään eläjän vapautta.” Jos näen kadulla selälleen kaatuneen kovakuoriaisen, haluan auttaa sen takaisin jaloilleen. Kuitenkin useimmiten luonnon kanssa pätee periaate: katsoa saa, mutta ei koskea. Esimerkiksi yksin olevaa linnunpoikasta ei pidä ottaa käteen, luonto hoitaa asian tavalla tai toisella.

Ystävyys Olen saanut paljon hyviä ystäviä luonnon kautta. Jännitän aina uusien ihmisten tapaamista, mutta kohtaamiset muuttuvat luontevammiksi, jos lähdemme retkelle metsään tai suolle. Miehenikin kanssa kävimme ensin sieniretkillä ennen kuin aloimme tapailla muualla. Metsässä ei tarvitse koko ajan katsella toista silmiin tai keksiä puhuttavaa, vaan voidaan kiinnittää yhdessä huomiota ympäröivään maailmaan.

Epätäydellisyys Luontoa sanotaan viisaaksi, mutta se on joskus myös aika hölmö. Esimerkiksi riikinkukon komea pyrstö voi palvella lajin jatkumista, mutta yksilön kannalta se on epäkäytännöllinen. Romaanissani *Margarita* kirjoitan, että ”luonto ei ole taideteos vaan horjuva hahmotelma”.

Minusta on lohdullista ajatella, että ei ole olemassa mitään täydellistä, ei edes viisasta luontoa. Kuten yksittäisen ihmisen myös luonnon ratkaisut ovat välillä traagisia, hassuja, juuri ja juuri toimivia tai vain vähän sinne päin. Kun ei ole täydellisyyttä, olen oppinut olemaan aiempaa lempeämpi itseäni kohtaan. ■

Jauhopeukalon keväthuuma

Leivo pääsiäispöydän kruunuksi hedelmäinen pavlova tai pastelliset mokkapalat. Helppo vuokakakku ja valmistaikinasta taiotut sitruunaviinerit ilahduttavat kiireistä leipuria.

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

VAALEAT MOKKAPALAT

Paista mokkapalat vaihteeksi vaaleana versiona. Kuorrutteessa maistuu vienosti kahvi ja päällä pääsiäinen. Koristele leivonnainen kevään juhlaan pienillä suklaisilla pääsiäismunilla ja koristerakeilla.

Resepti: yhteishyva.fi > Vaaleat mokkapalat

HELPPO VUOKAKAKKU

Kääretorttu on helppo tehdä, mutta vielä sitäkin helpompi on kääretorttupohjasta tehty kerroskakku. Kokoa kakku rennosti vuokaan, niin reunaa ei tarvitse tasoitella. Leikkaa pohja vuokaan sopiviksi paloiksi ja kerrosta ne kermavaahdolla, johon on sekoitettu keväistä sitruuna- tai mango-passiorahkaa. Koristele kakku sesongin hedelmillä ja murennetulla marengilla.

Resepti: yhteishyva.fi > Helppo vuokakakku

KOLMEN LASIN KAKKUPOHJA

1. Täytä yksi juomalasi kananmunilla, toinen sokerilla ja kolmas vehnäjauhoilla. Lisää jauhoihin teelusikallinen leivinjauhetta.
2. Kippaa munat ja sokeri kulhoon ja vatkaa sähkövatkaimella kuohkeaksi vaahdoksi.
3. Sekoita jauhot nuolijalla vaahtoon. Kaada vuokaan ja paista 175-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia.

Murut talteen!

Kulhokakku eli trifle on herkkusuun hävikkivinkki. Pääsiäispöydästä ylijäävät kakkupalat, pullat ja keksit murustellaan lasikulhoon tai laseihin kerroksittain kermavaahdon, hedelmärahkan tai vaikka marjasoseen kanssa. Makeutta voit vähentää tuoreilla marjoilla ja hedelmillä.

Mitä kostutukseksi?

VESI
on hyvä valinta kakun kostuttamiseen, jos kakun täytteenä on hilloa tai muuta makeaa. Mausta vesi vaniljasokerilla, sitruunalla tai limellä. Sitrusten hapot tasapainottavat täytteen makeutta ja kuorrutteen rasvaisuutta.

MAITO
tekee kakkupohjasta pehmeämmän kuin vesi. Hyvä vaihtoehto on käyttää veden ja maidon seosta. Myös sen voi maustaa vaniljalla.

MEHU
sopii kostutukseksi, kun kakun täytteenä on raikkaita marjoja tai hapokkaita hedelmiä. Pieni lisämakeus korostaa marjojen tai hedelmien omaa makua.

KAHVI
on suosittu suklaakakkujen kostuttaja.

ALKOHOLI
veteen tai kahviin sekoitettuna sopii kostutukseksi silloin, kun kakussakin on vahvoja makuja.

KARKKIPUSSISTA KAKUN PÄÄLLE

Koristele pääsiäiskakku kauniilla pikkuisilla "linnunmunilla", isoilla suklaamunilla tai värikkäillä karkkirakeilla. Tee pienille makeismunille pesä halkaistusta isosta suklaamunasta tai rouhi suklaalevy veitsellä ja asettele murut linnunpesäksi kakun päälle. Täytä pesä sitten värikkäillä pääsiäismunilla.

Kuvitukset Sari Airola

DONITSIMUFFINSSIT

Koverra, täytä ja kuorruta. Valmiista muffinsseista tehdyt donitsimuffinssit ovat keväisen kahvipöydän helpoin herkku. Kaiva pienellä lusikalla kolo muffinssin keskelle ja lusikoi siihen hilloa. Paina taikinapala takaisin paikalleen ja koristele muffinssit tomusokerivesikuorrutteella – tai leivo mehevällä hillosydämellä täytetyt amerikkalaiset donitsimuffinssit alusta asti itse.

Resepti: yhteishyva.fi > Donitsimuffinssit

Lainaa muffinsseihin maku donitseista.

Muotoile marenkiin korkeat reunat ja keskelle syvennys täytteitä varten.

PAVLOVA

Tämän klassikkoleivonnaisen salaisuus ovat toisiaan täydentävät vastakohdat. Rapea marenki saa parikseen pehmeän kerman ja makeus taittuu raikkailla hedelmillä. Paista marenkipohja hyvissä ajoin, mutta rakenna siitä pavlova vasta hetki ennen herkuttelua.

Resepti: Yhteishyva.fi > Pavlova

Näin teet täydellisen pavlovan

1 POHJAKSI RAPEA MARENKI

Marengin valmistamiseen tarvitaan yksinkertaisimmillaan vain kananmunan valkuaisia ja sokeria. Pieni tilkka etikkaa varmistaa kuitenkin, että sisältä sitkainen marenki kuivuu uunissa pinnaltaan rapeaksi. Voit maustaa marenkivaahdon jäähdytetyllä suklaasulalla tai esimerkiksi pikakahvijauheella. Jos haluat raidallista marenkia, värjää osa vaahdosta elintarvikevärillä.

2 TÄYTTEEKSI PEHMEÄ VAAHTO

Säilytä marenkipohja tarjoiluun saakka kuivassa paikassa, ettei se pääse pehmenemään. Samasta syystä pavlova kannattaa täyttää vasta juuri ennen tarjoamista. Helpoin pavlova saa täytteekseen sokerilla maustettua kermavaahtoa, mutta jos kermavaahtoon haluaa vähän enemmän makua, siihen voi lisätä myös jotain hapokasta. Sekoita siihen esimerkiksi maustettua rahkaa, mascarponejuustoa tai paksua maustamatonta jogurttia. Voit maustaa vaahdon myös sitruunalla tai limellä.

3 PINNALLE SESONGIN HERKKUJA

Kruunaa pavlova marjoilla tai hedelmillä, jotka ovat parhaimmillaan juuri nyt. Valitse yksi ihana maku tai kokoa pavlovan päälle todellinen hedelmätarha käyttämällä erilaisia hedelmiä ja marjoja. Leikittele muodoilla ja väreillä. Koristele leivonnainen pelkästään keltaisilla hedelmillä tai punaisilla marjoilla. Voit myös leikata hedelmistä pienillä muoteilla erilaisia kuvioita.

4 LISÄKSI MAKOISAT SATTUMAT

Jos kaipaat pavlovaan vielä pientä makulisää, lusikoi sen somisteeksi hillonokareita, suklaa-pähkinälevitettä, hedelmäsosetta tai lemon curd -sitruunatahnaa. Myös monet rouskuvat makupalat sopivat pavlovan viimeistelyyn. Voit murentaa täytteen päälle keksejä, raastaa suklaata tai ripotella kakulle kookoshiutaleita. Myös pienen pienet marenkimurut sopivat pavlovan koristeeksi. Ethän unohda yrttejä! Esimerkiksi minttu antaa herkulle raikkaan loppusilauksen.

AAMIAISPIZZAT

Pekonia, munia ja pizzaa! Pyöräytä pikkupizzat viikonloppuaamuun valmiista pakastepizzataikinasta, joka on tehty napolilaiseen tapaan 00-jauhoista. Sivele pizzapohjat ranskankermalla, riko täytteeksi kananmuna ja pistä pinnalle paahtumaan kasviksia ja pari viipaletta pekonia. Kasvispizzojen täytteeksi sopivat esimerkiksi tuore tomaatti ja pähkinät. Paista pizzat 250-asteisessa uunissa.

Paista valmiista taikinoista pizzaa aamupalalle, rasahtavan tuoreet viinerit päiväkahville ja mausteiset pasteijat iltapalaksi.

Reseptit yhteishyva.fi

MAROKKOLAISET PASTEIJAT

Pakastettu piirakkataikina taipuu suolaisten pasteijoiden kuoriksi siinä missä lehtitaikinakin. Tee murean pikkupiirakan sydämeksi chilillä, kanelilla ja juustokuminalla viritetty jauhelihatäyte. Sekoita paistetun jauhelihan joukkoon myös pieneksi kuutioitua fetajuustoa ja kuivattuja hedelmiä. Voitele mureat pasteijat kananmunalla ja paista 225 asteessa kullanruskeiksi. Vegaanisen täytteen voit tehdä esimerkiksi nyhtökaurasta. Voitele pasteijat silloin vedellä ennen paistamista.

SITRUUNAVIINERIT

Paista pakasteviineritaikinasta rasahtavan tuoreet viinerit, jotka ovat kuin suoraan konditoriasta. Anna taikinan kohota pellillä ja lusikoi keskelle valmista vaniljakreemiä. Viinerit kypsyvät 225-asteisessa uunissa noin 15 minuutissa. Sipaise vastapaistetun viinerin täytteen päälle kunnon lusikallinen täyteläistä sitruunatahnaa – tai kruunaa täyte lempihillollasi tai tuoreilla marjoilla. ■

PAAHDETTU. EI LISÄTTYÄ SUOLAA. OLETKO JO MAISTANUT?

VEGAN
PAR / BY NATURE

USP

- Kevyesti paahdettu ilman öljyä – näin pähkinät säilyttävät luontaiset ja terveelliset ravintoaineensa
- Paahdettu ilman suolaa
- Vegaaninen välipala vaihtoehto

seeberger_fi

Seeberger

”Opin Suomessa kierrätyksen tärkeyden”

Ruotsalainen huippukokki Paul Svensson teki tv-ohjelmaa Suomessa ja oppi luottamaan paikallisuuteen. Nyt hän puhuu ruoan vastuullisesta tuottamisesta.

teksti **RISTO PAKARINEN** kuvat **MAGNUS LAUPA**

Paul Svenssonista piti tulla tieinsinööri. Ennen opiskelujen alkua hänen piti vain käydä armeija. Kun hänet laivastossa määrättiin keittiöpalvelukseen, mies jäi sille tielle.

Svensson ei aluksi osannut mitään, mutta kertoo paneutuneensa asiaan entisen huippuvoimistelijan asenteella: toistoja, toistoja, toistoja! Svensson lähti Lontooseen keittiöapulaiseksi. Hän kuori perunoita huippuravintoloissa ja nousi pikkuhiljaa hierarkiassa ylöspäin.

Svensson palasi Tukholmaan, ei perunankuorijaksi vaan Michelin-ravintoloiden keittiöpäälliköksi. Hän kirjoitti keittokirjoja ja oli viides arvostetussa Bocuse d’Or -kokkikisassa.

Eräänä päivänä Svenssonin tuolloin johtaman Fredsgatan 12 -ravintolan puhelin soi. Ahvenanmaalainen huippukokki **Michael Björklund** oli jättämässä suosittua *Strömsö*-ohjelmaa ja tuottaja tiedusteli, olisiko joku Svenssonin kokeista kiinnostunut tv-työstä Suomessa. Kun ehdotus ei saanut vastakaikua, hän kysyi Svenssonin kiinnostusta. Työ olisi helppoa. Svensson voisi ensin käydä tutustumassa tuotantoon Vaasassa, missä ohjelmaa kuvattiin.

”No mikä ettei, ajattelin. Ostin mukaani hirveästi ruokatarvikkeita, mutta ne katosivat matkalla. Ensi töikseni sain marssia S-marketiin ostamaan uudet raaka-aineet.”

Ennen ohjelmaa Svensson ei ollut koskaan tehnyt tv-töitä tai edes käynyt Suomessa. *Strömsö* vei kuitenkin mukanaan ja Svensson jatkoi ohjelmassa kaksitoista vuotta.

Svensson on noussut Ruotsin johtavaksi kestävän kehityksen ravintoloitsijaksi. Hänen aiemmin vetämänsä Fotografiskan museoravintola ei heittänyt mitään pois ja sai työstään Michelinin vihreän tähden. Samaa ideologiaa noudatetaan Svenssonin uudessa Paul Taylor Lanthandel -ravintolassa.

”Ajatteluni käynnistyi *Strömsön* vuosina. Minuun teki suuren vaikutuksen suomalaisten aito rakkaus maataan ja luontoaan kohtaan.”

1 Perinteiden osaaminen on Suomen kilpailuetu.

”*Strömsössä* käytimme paikallisia raaka-aineita, ja ohjelma pyöri vahvasti käsityöläisyyden ympärillä. Huomasin, kuinka sitä arvostetaan Suomessa. Se avasi minunkin silmäni kierrättämisen ja käsityöosaamisen tärkeydelle. Asenne näkyy oikeastaan kaikessa, mitä teen nykyisin.

Suomessa osaaminen siirtyy luontevasti seuraavalle sukupolvelle, ja monet suomalaiset nuoret osaavat esimerkiksi kutoa. He osaavat hyödyntää olemassa olevia materiaaleja, ja kunnioitus kaikkea elävää kohtaan on suurempaa kuin Ruotsissa. Suomen luonto on kaunis, ja suomalaisilla on siihen läheinen suhde. Voi sanoa, että harva maa on yhtä omavarainen kuin Suomi.

Maailmalla on ollut paljon hyviä suomalaisia kokkeja, jotka ovat palanneet kotiin, ja se alkaa näkyä ravintolamaailmassa. →

”Voi sanoa, että harva maa on yhtä omavarainen kuin Suomi.”

Paul Svensson oli 12 vuotta mukana tekemässä Strömsö-ohjelmaa. Hän ihaili esimerkiksi suomalaisten läheistä suhdetta luontoon.

Paul Svenssonin ravintolassa ekologiset valinnat on tehty asiakkaan puolesta.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI ON AINA sipuleita jossain muodossa, esimerkiksi purjoa tai valkosipulia. Ostan sipuleita kiloittain. Ne säilyvät hyvin ja niistä saa hyvän perustan moneen juttuun.

80-VUOTIAANA HALUAN SYÖDÄ maailman parasta vanhainkotiruokaa. Siihen mennessä olen jo syönyt melkein kaikkea ja olemme tottuneet syömään esimerkiksi hyönteisiä, levää ja laboratoriolihaa.

RUOKAPAHEENI on sokeri. Olen oikea sugar junkie. Juon limua nälkääni, ja koska olen mehiläiskasvattaja, minulla on aina hunajaa tarjolla. Kerron paheestani avoimesti ja yritän sillä tavalla ottaa itseäni niskasta kiinni.

Pohjoismaat ovat yleisesti olleet aika heikkoja kertomaan osaamisestaan. Nyt alkaa tulla ravintoloita, jotka kunnioittavat oman maan luontoa, kasviksia ja muita raaka-aineita. Tarina on jo olemassa, se pitää vain saada näkyväksi.”

2 Etiikka ohittaa estetiikan.

”Tällä hetkellä selkeimmin kasvava ravintolatrendi on vastuullisuus. Aiemmin paikallisuus riitti, nyt pitää olla myös vastuullista. Siihen liittyvät raaka-aineiden laadun ja alkuperän lisäksi esimerkiksi annoskoot.

Estetiikan merkitys on jäämässä etiikan taakse. Jatkossa asiakas valitsee ravintolan ensin eettisten ja vasta toissijaisesti esteettisten ja gastronomisten arvojen perusteella.

Kuluttajilla on valtaa. Kun kriittiset kuluttajat nostavat eettiset kysymykset esiin, ne alkavat kiinnostaa myös poliitikkoja.

Tukholman Sundbybergissä sijaitseva ravintolani Paul Taylor Lanthandel on eräänlainen kiertotalouden testilaboratorio. Esimerkiksi ikkunan vieressä oleva pöytä on tehty artisokan tuotannosta syntyneestä jätteestä, tuolit merestä löytyvästä muovista ja mukit kahvijätteestä. Meille ei enää riitä pellosta pöytään -periaate, vaan kaikki pitää pystyä kompostoimaan ja palauttamaan taas peltoon. Ekologiset valinnat on tehty asiakkaan puolesta, joten hän voi vain nauttia. Tänä vuonna käynnistyy uusi projektini, jossa ideana on kasvattaa itse 16-paikkaisessa ravintolassa käytettävät raaka-aineet 2 000 neliön maatilkulla.”

3 Kestävä kehitys voi olla bisnestä.

”Ilmastonmuutokseen liittyvät ongelmat eivät ratkea pelkällä tiedon lisäämisellä, jos samalla kulutamme kuin ennenkin. Onneksi kestävä kehitys on alkanut kiinnostaa myös taloudellisessa mielessä. Siihen sijoitetaan rahaa aivan eri tavalla kuin viisi vuotta sitten. Minullekin tulee jatkuvasti erilaisia kyselyitä siitä, kuinka voi toimia ekologisesti zero waste- eli nollahävikkiperiaatteen mukaisesti.

Uskon, että kun oikeat ihmiset löytävät oikeille paikoille ja ymmärtävät, millainen mahdollisuus tämä on myös bisnekselle, alkaa tapahtua. Ensin pitää toimia eettisesti ja uskoa aidosti asiaan. Jos samalla on taloudellisesti fiksu, saa valtavan kilpailuedun 2030-luvulle. Esimerkiksi vähittäiskauppaketjulla on uskomaton tilaisuus olla todellinen muutosvoima.

Olen ikuinen optimisti ja uskon, että muutos tapahtuu positiivisen kautta.” ■

JUUSTOSÄMPYLÄ JYVÄSKYLÄSTÄ

Leipäkulttuuri muuttuu. Tulevaisuuden perinneleipä voi hyvin olla tuhdisti juustoinen hotdog-sämpylä.

teksti **TUIJA HEIKKILÄ** kuva **PIIA ARNOULD**

Leipä pitää pintansa suomalaisten ruokavaliossa. Ruisleivästä ja monista muista perinteisistä leivistämme emme luovu, mutta leipäkulttuurimme myös uudistuu. Siitä kertoo esimerkiksi sämpylöiden sijoittuminen suosikkileipien kolmen kärkeen Leipätiedotuksen tekemässä tutkimuksessa. Sämpylöitä leivotaan kodeissa, niitä ostetaan kaupoista pusseittain ja kahviloista valmiiksi täytettyinä.

KUKA TEKEE? Ruthin leipomon suosikkisämpylöiden tarina alkaa kaukaa viipurinrinkelistä. Vuonna 1906 **Robert Ruth** perusti Jyväskylän Höyryleipomon. Se valmisti ensimmäisenä Suomessa rinkeleitä teollisesti. 1950-luvulla rinkeleiden valmistus siirtyi Jyväshyvälle, ja vuonna 2000 Ruthin leipomotoiminta myytiin Fazerille. Kun Ruthin leipomo kymmenen vuotta myöhemmin siirtyi **Mäkisen** perheelle, alettiin muiden leipien ohella tehdä myös juustosämpylöitä.

MILTÄ MAISTUU? Vehnäisen juustosämpylän runsas ja herkullinen maku tulee juustosta, jota on sämpylässä paljon. Etsinnän jälkeen raaka-aineeksi valittiin pienen meijerin laadukas ja maistuva juusto. Oikeanlainen juusto tuo taikinaan sopivan rasvaisuuden. Leipuri pyöräyttää jokaisen taikinapalan käsin juustossa ja paistaa sämpylät kohotuksen jälkeen juuri oikean värisiksi.

MINKÄ KANSSA? Ruthin juustosämpylät maistuvat sellaisenaan aamiaisella tai täytettyinä eväinä. Keski-Suomessa ne tunnetaan erityisen hyvin hotdogeista, joita voi nauttia paikallisen hodariyrittäjän myyntipisteessä vaikkapa urheilukilpailujen erä- ja ottelutauoilla.

MISTÄ NIITÄ SAA? Ruthin juustosämpylä on Osuuskauppa Keskimaan myydyin sämpyläpussi. Sitä myydään lähes jokaisessa Osuuskauppa Keskimaan Prismassa, S-marketissa, Salessa ja osassa ABC-myymälöitä. ■

MIKÄ?
Ruthin leipomon juustosämpylä Jyväskylästä

Ruthin juustosämpylä muuntuu hodariksi perinteisin makkaroin ja maustein tai oman maun mukaan, vapaalla tyylillä.

Becel

SYDÄMELLE JOTA RAKASTAT

– hyvinvointia auringonkukka-, pellavansiemen- ja rypsiöljyistä

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL ·

TEE PÄIVITTÄINEN HYVÄ VALINTA SYDÄMESI HYVÄKSI.
100% KASVIPOHJAINEN. SISÄLTÄÄ LUONTAISESTI
OMEGA 3- JA 6 –RASVAHAPPOJA.

Runsaasti tyydyttymättömiä rasvoja. Tyydyttyneiden rasvojen korvaaminen tyydyttymättömillä rasvoilla edistää kolesterolitasojen pysymistä normaalina. Nauti osana terveellistä elämäntapaa.

Vikkelän kokin kevätherkut

Hoida ruoka pöytään helposti, ja käytä säästyvä aika ulkoiluun tai leivontaan. Pyöräytä hedelmäiset rahkapullat iltateelle tai herkuttele valmiilla uutuusleivonnaisilla.

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Kolmen aineksen lihapullat

KOTIMAISTA-TUOTTEET
400 g sika-nautajauhelihaa
2 dl (100 g) sipulikuutioita (pakaste)
1 dl perunamuusijauhetta
LISÄKSI
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria rouhittuna
2 dl vettä

Sekoita ainekset ja vaivaa hetki. Pyörittele lihapullat leivinpaperille pellille. Paista 225-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia tai kypsennä öljytyllä paistinpannulla. Tarkista kypsyys halkaisemalla yksi pyörykkä.

Suomalaisesta lihasta valmistetun sika-nautajauhelihan rasvapitoisuus on 23 prosenttia.

Pakastettua sipulia voit lisätä ruokiin juuri sopivan määrän suoraan pussista.

Kotimaista-muusijauhe on maidoton. Kokeile sitä myös esimerkiksi sämpylätaikinaan.

Kuva Päivi Ristell

Valmiina ruokapöytään

Ratkaise kiireisimmät ruokahaasteet Rosson paistovalmiilla tuorepizzoilla ja muilla kevään uutuuksilla.

Rosso-tuorepizzojen maut tulevat Rosso-ravintoloiden myydyimmistä pizzoista. Prosciutto crudossa on ilmakuivattua kinkkua ja pollo barbequessa grillattua broileria. Opera specialin aineksia ovat tonnikala, kinkku ja pepperoni.

Saarioisten Italia lautasella -sarjan kana-kantarellirisottoa höystää lehtipersilja, oliivit ja juustolastut. Pinaatti-parmesaanirisoton sattumina on meloninsiemeniä ja juustolastuja.

Rainbow-sarjan katkarapu- sekä lämminsavulohi- ja kylmäsavulohisalaatit sopivat myös voileipien päälle ja uuniperunoiden täytteeksi.

Atrian Kunnon Arki -sarjan hernebolognese-pastan tomaattinen, yrteillä maustettu kastike on vegaaninen.

Fresh Servantin kermaisessa valkosuklaarahkassa maistuu raikas lime. Prisman ja S-marketin Ruokatoreilta voit ostaa haluamasi määrän jälkiruokaa.

Kokkikartanon kanakeitto thaimaalaisittain yhdistää kotimaisen broilerin ja Thaimaan maut. Keitossa maistuvat muun muassa kookos, inkivääri, chili ja sitruunaruoho.

Sanna suosittelee

Kuva Päivi Ristell

Suoraan purkista

VALION MANGO-PASSIO-RAHKA sopii sellaisenaan keväisiin leivonnaisiin ja jälkiruokiin. Herkuttele marja- tai hedelmäsalaatin kanssa tai paista helpot rahkapullat. Kätevään maustettuun rahkaan ei tarvitse lisätä sokeria eikä kananmunaa, ja rakenne kestää paistamisen.

RESEPTI: YHTEISHYVA.FI > MANGO-PASSIO-RAHKAPULLAT

Terveisiä leipurilta

1 JUURILEIPÄÄ KOTIUUNISSA
Kotimaista-ruisleipä on taikinajuureen käsin leivottu, esipaistettu pakaste. Rapeakuorinen, sisältä pehmeä leipä valmistuu kotona puolessa tunnissa.

2 KAURAISTA TÄYSJYVÄÄ
Fazerin Real-kauratäysjyväpala leivotaan sataprosenttisesti täysjyväkaurasta. Pehmeät jyvät tuovat purutuntumaa kuitupitoiseen leipään.

3 SITRUUNALLA SUU MAKEAKSI
Riitan herkun Lemon Curd -piirakassa vaalean kakkupohjan päällä on sitruunainen moussetäyte ja raikkaat sitruunaraidat.

4 SUOSIKKIMAUT KAKKUVADILLA
Elosen mansikka-raparperikakun sitruunaisella pohjalla on raparperihilloa ja mansikkakermamoussea. Mansikan makuisen kuorrutteen kaverina on valkosuklaahippuja.

GO GREEN

VEGEÄ JOKA VIIKKO

Meidän mielestä kaiken ruoan ei tarvitse olla kasvisperäistä vaan haluamme tarjota raaka-aineita, joiden avulla vihreämmän ruoan valmistaminen on helpompaa, hauskempaa ja herkullisempaa. Meidän ruokajyviä, papuja, siemeniä, linssejä ja kasviksia on niin helppo käyttää päivittäisessä ruoanlaitossa - ja miten herkullista ruokaa saatkaan niistä valmistettua!

KAIKKI HELPOT RESEPTIT
GOGREEN.FI

MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY

VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITTÄIN.

Maista ja käynnistä hauska!

Kevään ja kesän juhliin

TUC-LOHIKAKKU (12 ANNOSTA)

- 1 pkt (48 kpl) LU TUC Original -keksejä
- 250 g lämminsavulohta
- 1 tuubi (300 g) mätitahnaa
- 1 dl tilliä
- ½ dl hienonnettua ruohosipulia
- 150 g ranskankermaa
- 4 dl kermaa
- 1 sitruunan mehu
- 6 liivatetta

Koristeluun:

- n. 40 g lohenmätiä
- n. 60 g babypinaattia
- tilliä

Vuoraa n. 30 cm pitkä leipävuoka kelmulla. Varmista, että kelmu ylittää reunat (5 cm).

Murenna lohi kulhoon. Lisää mätitahna, hienonnetut yrtit ja ranskankerma. Sekoita haarukalla tasaiseksi.

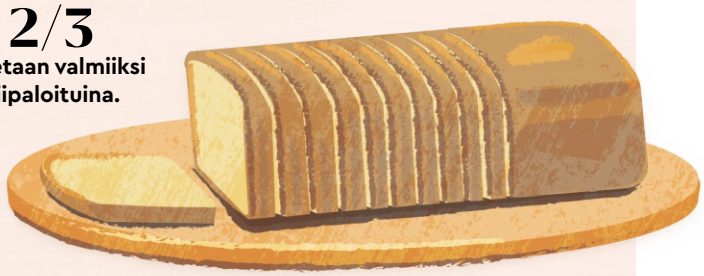
Laita liivatelehdet kylmään veteen. Vatkaa kerma vaahdoksi. Kiehauta sitruunan mehu. Purista liivatteista vesi ja liuota ne mehuun. Sekoita. Valuta liivateliuos ohuena norona kermavaahtoon. Sekoita hyvin. Käännä kermavaahto mätitahnaan.

Lado vuoan pohjalle 5 keksiä. Levitä päälle lohitäytettä 1 cm:n kerros. Jatka samalla lailla, kunnes kaikki täyte on käytetty.

Käännä kelmujen reunat kakun päälle. Anna kakun hyytyä jääkaapissa ainakin 4 tuntia. Avaa kelmu ja kumoa vuoka tarjoiluvadille. Nosta vuoka ja poista kelmu kakun päältä. Koristele kakku.

Vuonna 2021 S-ryhmässä myytiin
73 000 000
kiloa tuoretta ruokaleipää. Pakasteruokaleipiä myytiin 1,2 miljoonaa kiloa ja kuivaleipää, kuten näkkileipiä ja hapankorppuja, 3,9 miljoonaa kiloa.

Vaaleista sekaleivistä
2/3
ostetaan valmiiksi viipaloituina.



Ruis pitää pintansa

Leivän kysyntä on pysynyt ennallaan viimeisen kymmenen vuoden aikana. Ruisleipä on edelleen suomalaisten suosikki. Kauraleivän suosio on kasvussa.

teksti **LEILA MEHTO**
kuvat **HANNA RUUSULAMPI**

MAAKUNTIEN SUOSIKIT
Suomi jakautuu alueisiin leipäsuosikkien mukaan. Pohjois-Suomessa syödään suhteessa muuta Suomea enemmän rieskoja, Pohjanmaalla ranskanleipää, itäisessä Suomessa limppuja ja Etelä-Savossa jälkiuunileipiä. Reikäleivät maistuvat Hämeessä ja Varsinais-Suomessa.

LIMPPUA PÄÄSIÄISEKSI JA PATONKIA VAPUKSI
Juhlapyhillä on omat leipänsä. Limpun suosio kasvaa joulukuussa ja pääsiäisenä. Vappuna, juhannuksena ja uutena vuotena patonkien ostaminen lisääntyy. Kesällä ostetaan vaaleaa leipää hieman enemmän kuin muina vuodenaikoina.

OHUT IHASTUTTAA
Palaleipien ohutversiot ovat nopeasti löytäneet omat faninsa.
15 %
myydyistä palaleivistä on ohutversioita.

SUOSITUIMPIA LEIPIÄ OVAT:

VAASAN: Ruispalat, Ruispalat Ohut Herkku ja Kauratyynyt

FAZER LEIPOMOT: Fazer Ruispuikulat ja Oululainen Reissumies

RUISTA SEN OLLA PITÄÄ
Myydyistä leivistä ruisleipiä on
28 %,
kauraleipiä 22 % ja muita leipiä 50% (tuotenimessä ei ole mainittu ruista tai kauraa)

Ostodata: S-ryhmän myynnit

Marjoja ympäri vuoden

Marjanviljelijöiden omistama Pakkasmarja säilöö kesän parhaat maut pakastamalla. Tutustuimme viime kesänä kahden sopimusviljelijän työhön ja seurasimme, miten marjat etenevät helteisiltä pelloilta pakastealtaaseen.

teksti **IRENE PAKKANEN** kuvat **KRISTIINA KONTONIEMI** ja **PÄIVI RISTELL**

Kausityöntekijä Alina Tliamova kerää juuri kypsyneet vadelmat yksitellen ja varovasti. Tunnelissa kasvatettuja marjoja on helpompi poimia, mikä säästää poimijan selkää.

Oksana Zhezhuk irrottaa kypsän mansikan ja laskee sen varovasti punaiseen muovikoppaan. Suonenjokelaisen Soirion marjatilan nopeimpiin poimijoihin kuuluvan Oksanan kädet käyvät vikkelään. Kerättävänä on isoa ja makeaa Polkaa, suomalaisten kestosuosikkia.

Helle painaa niskaan. Neljättä viikkoa jatkunut kuumuus on saanut mansikan pääsadon kypsymään etuajassa. Kello näyttää kymmentä, lämpömittari 32 astetta. Kuumuuden takia keruu on aloitettu aamuviideltä.

”Enimmillään olen kerännyt noin 150 kiloa marjoja päivässä. Nyt on sellaisiin määriin aivan liian kuumaa”, Zhezhuk sanoo.

Yksi poimijoista pyytää työnjohtaja **Oleg Kuzelinin** katsomaan, miksi mansikoiden kasvustot kaatuvat.

”Normalno, kaikki on kunnossa. On vain niin kuuma”, Kuzelin vastaa.

Työnjohtajat ovat aamulla ohjeistaneet, missä järjestyksessä lohkot poimitaan.

”Myös huonot marjat kerätään, jotta ne eivät pilaa kukkavarressa kypsyviä marjoja”, marjanviljelijä **Waltteri Soirio** kertoo.

Soirion tilalla viljellään mansikkaa 30 hehtaarilla. Lisäksi kasvatetaan vadelmaa ja tarhahernettä, joka poimitaan torimyyntiin käsin. Satokaudella tila työllistää 150 poimijaa. Viljelmä koostuu kolmesta eri tilasta, joiden väliä poimijat kulkevat bussilla.

Kaikki tuotteet viljellään avomaalla. Välillä maa laitetaan lepäämään ja uudistumaan kasvattamalla siinä viherlannoitusnurmea ja viljaa. Jyvät myydään rehuksi karjatiloille, ja olki käytetään katteena mansikkarivien välissä.

Nuorena tilan ohjaksiin

Agrologiksi opiskellut Waltteri Soirio otti päävastuun tilasta vuosi sitten, vain 24-vuotiaana. Tilan perustivat 1960-luvulla hänen isovanhempansa **Heikki** ja **Aili Balk**. Viljelyä jatkoi tytär **Merja** puolisonsa **Vesa Soirion** kanssa. Vanhemmat omistavat edelleen osan tilasta ja tekevät siellä pitkää työpäivää. Kolmannen polven mansikanviljelijä kuvailee kasvaneensa ammattiinsa.

”Pienestä asti olin kesät töissä kotitilalla. Vanhemmat antoivat minulle lisää vastuuta pikkuhiljaa. Jo 15-vuotiaana olin vastuussa tilan pakkaamosta.”

Onnistumisen tunne työssä lähtee käsillä tekemisestä, siitä, että pellot tuottavat. Mutta vaikka tekisi kaiken oikein, luonto sanoo viljelyssä viimeisen sanan.

”Tänä kesänä pouta syö mansikkakiloja. Marjat jäävät pienemmiksi, eikä niitä yksinkertaisesti ennätetä keräämään samaa tahtia kuin ne kypsyvät”, Waltteri Soirio kuvaili olosuhteita viime heinäkuussa.

Suonenjoen pelloilla mansikkarivit jatkuvat silmän kantamattomiin, alhaalla kimmeltää Iisvesi. Paikalliset ovat tottuneet maisemaan, mutta satunnaisen kulkijan näkymä saa painamaan jarrua.

Avomaan mansikalle paikka on täydellinen, sillä rinne sulaa ja lämpiää aikaisin keväällä. Lisää lämpöä tehdään harsoilla, jotka laitetaan paikoilleen syksyllä. Kastelua ei tarvita, sillä pellon alla oleva kallio hohkaa kosteutta.

”Pääsemme poimimaan mansikkaa parhaimmillaan samaan aikaan kuin Etelä-Suomen pelloilla."

Viljelijöiden loistoidea

Soirion tilan sadosta noin neljännes myydään viljelijöiden omistamalle Pakkasmarjalle. Pakastettavat mansikat kerätään kannattomina ja kuljetetaan eteenpäin reiällisissä muovikoreissa. Pakkasmarjan vastaanotossa marjat tarkastetaan ja viedään saman tien jäädytettäviksi.

Pellon ja pakastamon välinen lämpötilaero voi olla yli 70 astetta, sillä marjat jäädytetään 40 pakkasasteessa. Pikapakastuksen ansiosta marjojen solurakenne kestää paremmin sulatusta, eivätkä ne lössähdä kuten kotipakastuksessa.

Ennen kuin sadosta on tietoakaan, sovitaan, montako kiloa marjaa viljelijät toimittavat kesän aikana Pakkasmarjalle.

”Sen ansiosta jo keväällä on sovittu osasta myyntiä. Sopimusviljelyllä pystytään tasaamaan sadon huippuja. Sitä vartenhan viljelijät yrityksen aikanaan perustivatkin. Ukkini on yksi Pakkasmarjan perustajista”, Soirio kertoo.

Suonenjoen seudun marjanviljelykeskittymä on Suomessa omaa luokkaansa. Tilakoot ovat keskimäärin pienempiä kuin Etelä-Suomessa, mutta →

”Enimmillään olen kerännyt 150 kiloa marjoja päivässä.”

PAKKASMARJA OY

- Suonenjoella toimiva Pakkasmarja toimittaa pakastettuja ja tuoreita marjoja vähittäiskauppoihin ja ammattikeittiöille.
- Noin 60 viljelijän omistama yritys, jonka liikevaihto on 24,5 miljoonaa euroa.
- Yrityksellä on noin 300 sopimusviljelijää. Työntekijöitä on noin 30, satokaudella noin 50.
- 75 prosenttia käsiteltävistä marjoista tulee 150 kilometrin säteeltä.
- Päätuote on mansikka. Pakastettavista marjoista sitä on kolmannes. Lisäksi pakastetaan vadelmaa, herukoita, tyrniä, mustikkaa ja puolukkaa.

Robotiikka nopeuttaa marjan matkaa lautaselle.

Terveet ja hyvinvoivat juuret ovat kaiken alku, vadelmanviljelijä Jarmo Röppänen näyttää.

Waltteri Soiriolla on päävastuu tilasta. Isä Vesa toimii Pakkasmarjan hallituksen puheenjohtajana.

Muotoilija Atso-Kasper Costianderin marjakuosit ilottelevat pakastemarjapusseissa. Tämän kuosin nimi on Mustikkamaito.

Työnjohtajat Ivan Koltsov ja Iryna Tarsova (keskellä) vastaavat myös vadelmien punnituksesta.

viljelijöitä on paljon. Seudun varhain keväällä lämpiävät rinnepellot soveltuvat hyvin marjanviljelyyn.

Pakkasmarjan perustaneiden viljelijöiden ajatuksena oli, että taitavasti pakastettuna mansikkaa ja muuta marjaa riittää syötäväksi läpi vuoden. Idea oli kestävä, sillä yritys täyttää tänä vuonna 40 vuotta.

Tuotannossa juhlavuoden kruunaa laajennus, jossa marjojen vastaanotto, pakastus ja pakkaamo saadaan saman katon alle. Jatkojalosteiden tuotantolinjat uusitaan, ja varastolle saadaan lisää tilaa.

"Jatkossa Suonenjoen mansikoilla lämmitetään paikallisia taloja, kun jäähdyttämisestä kertyvä hukkalämpö ohjataan kaukolämpöverkkoon", toimitusjohtaja **Matti Leinonen** kertoo.

Pakkasmarja käsittelee vuodessa viisi miljoonaa kiloa marjaa, josta pakastetaan nelisen miljoonaa kiloa. Päätuote on edelleen mansikka. Puutarhamarjoista pakastetaan lisäksi vadelmaa, herukoita ja tyrniä, luonnonmarjoista mustikkaa ja puolukkaa.

Viljelijät ovat uusien makujen edelläkävijöitä. Leinosen mukaan kuluttajat oppivat uusiin makuihin hitaammin.

”Esimerkiksi viherherukka ei herkullisuudestaan huolimatta ole vielä löytänyt kuluttajien lautasille. Raparperin viljelyala on kasvussa, ja siltäkin odotamme paljon”, Leinonen ennakoi.

Yli kymmenen vuotta Pakkasmarjan ruorissa ollut Leinonen siirtyi uusiin tehtäviin helmikuun lopussa.

Boysenmarjaa tunnelista

Suonenjoella kokeillaan myös marjanviljelyn uudempia tapoja. Suvi-Niityn Marjamaat -tilalla viljellään tunneleissa vadelmaa ja uutuutena tummanliilaa boysenmarjaa. Viime satokaudella tila toimitti Pakkasmarjalle 50 000 vadelmarasiaa.

Toisen polven marjanviljelijä, hortonomi **Jarmo Röppänen** rakensi ensimmäisen vadelmatunnelinsa Suonenjoen Lyytilänmäelle vuonna 2008. Hän haki oppia tunneleihin Hollannista.

Nykyään säiltä suojassa kasvaa kuusi hehtaaria vadelmaa ja vajaa hehtaari mansikkaa. Yritys työllistää myös Röppäsen puolison **Annelin** sekä pojat **Tomin** ja **Teemun**.

Heinäkuussa Suvi-Niityn tilalla poimittiin vadelman pääsatokauden lajiketta Glen amblea. **Alina Tliamova** on tullut töihin seitsemältä. Tieto poimittavista lohkoista on kilahtanut hänen kännykkäänsä työnjohtajalta edellisenä iltana.

Tliamova poimii vadelmat suoraan rasioihin ja laittaa ne työntökärryssä olevaan pahvilaatikkoon. Rasiat punnitaan ja jäädytetään samassa laatikossa, sillä vadelma on puutarhamarjoista herkkähipiäisin.

Mansikkapellot ovat Tliamovalle tuttuja, mutta tunneli on uusi kokemus.

”Tämä on niin paljon helpompaa”, hän toteaa ja osoittaa selkäänsä.

Kun kypsät marjat on kerätty, Tliamova vie poimimansa marjat punnitukseen. Tyhjät kärryt kolisevat rytmikkäästi, kun poimijat siirtyvät joukolla uuteen tunneliin.

Sato palkitsee tunnelissa

Suvi-Niityn kevät alkaa tunneleiden valmistelulla ja istutuksilla huhti-toukokuussa. Kevättyöt ovat Jarmo Röppäselle erityisen mieluisia.

”Tilan herääminen keväällä tuo odottavan, onnellisen tunteen. Saan seurata kasvuun lähtöä, sadon kehittymistä ja tilalle palaavien kausityöntekijöiden jälleennäkemisen riemua”, hän kuvailee.

Vadelmantaimet istutetaan kookosrouheeseen.

Turpeeseen verrattuna kookos tiivistyy vähemmän, jolloin juurille jää ilmaa. Röppänen nostaa vadelman ruukustaan ja näyttää vahvoja, valkeita juuria.

”Hyvinvoiva juuristo on kasvin tärkein osa. Olemme kokeilleet kasvualustana myös rahkasammalta, mutta sillä ei päästy yhtä hyvään tulokseen.”

Säätelemällä tunneleiden lämpötilaa ja valoa erilaisilla muoveilla voidaan vaikuttaa marjojen kasvuun ja kypsymiseen.

”Viimeiset vadelmat kerätään syyskuussa. Sitten Suomesta loppuu valo.”

Tunneleissa tuulet eivät riepottele kasvustoja ja kosteudesta johtuvat hometaudit saadaan minimoitua. Käytössä on biologinen torjunta: petokirvat popsivat vihannespunkit ja kirvavainokaiset kirvat. Läheisestä lammesta pumpattavaa kasteluvettä kuluu noin 450 000 litraa vuodessa.

Syksyllä kasvustot raivataan ja kompostoidaan. Kun tunneleiden muovit lasketaan talveksi alas, viljelmästä jäljelle jäävät vain luurangot, teräksiset tukirakenteet.

Vaikka tunneliviljely on perinteistä kalliimpaa, ero sadossa palkitsee.

”Avomaalla 4 000–5 000 kilon hehtaarisato vadelmassa on hyvä. Tunnelissa kasvaa jopa viisinkertainen sato avomaahan verrattuna.”

Pakkaamossa luotetaan koneisiin

Kun siirrytään pellolta Pakkasmarjalle, lämpötila muuttuu huimasti. Pakkaamolla on kiskottava toppavaatteet ylle, sillä sisälämpötila on noin kymmenen astetta. Marjoja, tällä kertaa mustikkoita, näkyy kuljettimissa ja värikkäiden marjapakkausten kyljissä.

Marjankeruu työllistää paljon ihmisiä viljelmillä ja metsissä. Pakkaamolla luotetaan vähäväkiseen automaatioon. Vain muutamia vaiheita tehdään käsin, muun hoitavat linjastot.

Mustikan pussittaminen aloitetaan kippaamalla jäiset marjat 500 kilon pahvikontista isoon terässuppiloon. Tuotantotyöntekijä **Aino Saastamoinen** sekoittaa marjoja hetken. Kuljetin käynnistetään, ja pakkaaminen alkaa.

Marjoja ja erilaisia marjasekoituksia pussitetaan ruokakauppoihin ja isommissa erissä ammattikeittiöille läpi vuoden.

Parhaimmillaan kohmeisena

Jotta Pakkasmarjan marjat olisivat parhaimmillaan myös kotikeittiössä, kannattaa niiden säilytykseen ja käyttöön kiinnittää huomiota. Pakastemarjapussia ei ole viisasta laittaa ostoskassin alimmaiseksi eikä ainakaan kuuman grillituotteen viereen.

”Tilan herääminen keväällä tuo onnellisen tunteen.”

”Kylmätuotteiden kaverina pakastemarjapussi toimii näppärästi kylmäkallena”, Pakkasmarjan laatuasiantuntija **Sari Torpström** neuvoo.

Herkullisimmillaan pakastemarjat kestävät kotona, jos niitä ottaa sulamaan vain kerralla syötävän määrän. Marjat säilyvät sulaneina jääkaapissa 2–3 vuorokautta, mutta ovat parhaimmillaan hieman kohmeisina.

”Jääkaapissa marjat säilyvät parhaiten kannellisessa rasiassa. Silloin marjat eivät kuivu, eikä niihin tartu muita hajuja tai makuja.”

Marjoissa herkullisuus kohtaa terveysvaikutukset, mitä Pakkasmarjan väki mielellään nostaisi esille nykyistä enemmän.

”Monessa maassa voidaan markkinoinnissa kertoa, että mustikka lisää silmien hyvinvointia. Meillä ei. Suomessa on tosi tiukka lainsäädäntö.” ■

Marjatunnelit ovat noin sadan metrin mittaisia.

Villiinny vihreästä

Kevät saa kaipaamaan lautaselle lisää vihreää. Vihreät kasvikset ovat kevyttä mutta ravitsevaa syötävää.

teksti **KRISTA KORPELA-KOSONEN** kuva **PÄIVI RISTELL**

Vihreän salaattipohjan teossa kannattaa hyödyntää muutakin kuin lehtisalaatteja.

Vihreitä kasviksia kannattaa syödä runsaasti ja monipuolisesti, sillä niissä riittää valinnanvaraa. Maistuisivatko esimerkiksi lehtikaali, pinaatti, parsakaali, kesäkurpitsa, lehtiselleri, pavut tai erilaiset salaatit?

Monet vihreistä kasviksista sisältävät paljon B-vitamiineihin kuuluvaa elintärkeää folaattia, jota iso osa suomalaisista saa ruoastaan niukasti. Sadan gramman annos keitettyä parsakaalia kattaa noin neljänneksen folaatin päivittäisestä saantisuosituksesta. Vihreät kasvikset tuovat ruokavalioon myös C-vitamiinia, kaliumia, magnesiumia ja karotenoideja.

Ravitsemustieteen yliopisto-opettaja **Eeva Voutilainen** Helsingin yliopistosta kertoo, että vihreät kasvikset kannattaa muistaa myös hyvinä K-vitamiinin lähteinä. Esimerkiksi pinaatti, lehti- ja ruusukaali sisältävät sitä runsaasti.

”K-vitamiini osallistuu veren hyytymiseen, mutta myös luustoterveyden ylläpitoon”, Voutilainen sanoo.

KUITUJA JA KASVIPROTEIINIA

Kun syö kaikenlaisia vihreitä kasviksia, saa monipuolisesti erilaisia ravintokuituja. Kaikki ruoan sisältämä kuitu ei nimittäin ole ominaisuuksiltaan samanlaista. Esimerkiksi palkokasveista saa erilaista kuitua kuin vihreistä lehtivihanneksista.

”Pavuissa on erityisesti liukenevaa kuitua. Se on ominaisuuksiltaan sellaista, että sillä on edullinen vaikutus veren rasva- ja sokeriarvoihin. Liukenema-

ton kuitu taas edistää vatsan toimintaa ja ehkäisee ummetusta”, Voutilainen kertoo.

Pavut ja muut palkokasvit tuovat lisäksi ruokavalioon terveellistä kasviproteiinia. Niillä voi hyvin korvata esimerkiksi punaista lihaa. Papuruokien valmistuksessa on tärkeä muistaa oikea kypsennystapa. Pavut pitää keittää ja kuivatut pavut lisäksi liottaa ennen käyttöä.

VAIHTELUA VIHREÄÄN SALAATTIPOHJAAN

Kasvissalaatit keventävät ateriaa ja tuovat siihen väriä ja vitamiineja. Vihreän salaattipohjan teossa kannattaa hyödyntää muutakin kuin lehtisalaatteja. Salaatin joukkoon voi sekoittaa esimerkiksi lehtikaalia tai babypinaattia. Myös valmiilla salaattisekoituksilla saa salaattipohjaan monipuolisuutta ja vaihtelua.

Eeva Voutilainen kannustaa hyödyntämään salaateissa myös tuoreyrttejä. Pienellä yrttilisällä ei välttämättä ole kovin suurta merkitystä ravitsemuksen kannalta, mutta maun monipuolistajina yrtit ovat verrattomia.

”Esimerkiksi persilja ja basilika ovat todella kivoja salaatin joukossa”, Voutilainen sanoo.

KASVATA ITSE TAI KERÄÄ LUONNOSTA

Voutilainen muistuttaa, että Suomen luonnosta löytyy vihreitä lehtivihanneksia, joita voi syödä. Nokkosen tai voikukan vastapuhjenneita nuoria lehtiä voi poimia jo keväällä ja alkukesästä. Nokkonen sisältää runsaasti muun muassa folaattia, C- ja K-vitamiinia. Voikukan lehdistä saa esimerkiksi C-vitamiinia, kaliumia ja karotenoideja.

Monia vihreitä kasviksia voi mainiosti kasvattaa myös kasvimaalla tai kotipuutarhassa. Voutilainen rohkaisee kokeilemaan vaikkapa lehtisalaattien, pinaatin ja kesäkurpitsan kasvatusta.

”Jo varhain keväällä ikkunalaudalla voi kasvattaa ituja ja erilaisia yrttejä.”

VAIHTELEVASTI JA MONIPUOLISESTI

Kaikenlaisia kasviksia kannattaa syödä vaihtelevasti ja monipuolisesti. Vihreidenkin kasvisten yksipuolista käyttöä on hyvä välttää, sillä monet niistä kuuluvat nitraattia kerääviin kasviksiin. Sellaisia ovat muun muassa pinaatti, lehtisalaatti, lehtikaali, rucola, nokkonen ja idut. Liiallinen nitraatin saanti on haitallista etenkin pienille lapsille.

”Käytössä on hyvä muistaa kohtuus. Salattiin tai vihrersmoothieen riittää kourallinen pinaattia koko pussin sijaan”, Voutilainen mainitsee. ■

Kokeile näitä

1 Tee keväinen vihersalaatti jääsalaatista, herneenversoista ja vihanneskrassista. Lisää väriläiskäksi vesimelonia ja appelsiinia.

2 Valmista heleä hernesosekeitto pakasteherneistä, perunasta, sipulista ja ruokakermasta. Tarjoile raejuuston tai siemensekoituksen kanssa.

3 Sekoita kurkusta, avokadosta, mintusta ja omenamehusta raikas vihersmoothie. Mausta juoma inkiväärillä ja sitruunamehulla.

4 Keitä tomaattimurskasta ja lehtiselleristä maukas keittopohja ja täydennä sitä muilla kasviksilla sekä kalalla tai lihalla.

5 Lisää hienonnettuja nokkosen lehtiä perunamuusiin ja sämpylätaikinaan tai käytä niitä peston valmistukseen basilikan sijaan.

Pidä rahat turvassa huijareilta

Jokainen puhelimen ja tietokoneen käyttäjä kuuluu nettihuijarin kohderyhmään. Kuinka huijaukselta voi välttyä?

teksti **MARIANNA SALIN** kuvitus **PINJA MERETOJA**

Kuinka yleistä verkkorikollisuus on, S-Pankin riskienhallintapäällikkö Juha Nieminen?
Suomalaiset menettivät viime vuonna lokakuun loppuun mennessä yli 35 miljoonaa euroa verkkorikollisille. Samaan aikaan huijauksia saatiin pankeissa estettyä tai varoja palautettua 20 miljoonan euron edestä. Nämä luvut perustuvat pankkien ja poliisin saamiin tietoihin. Näiden rinnalla tapahtuu varmasti lukuisia huijauksia, joista emme saa tietää.

Miten huijarit toimivat?
Osa huijareista saa uhrinsa antamaan rahaa vapaaehtoisesti, ja osa kalastelee uhrilta henkilötietoja, pankkitunnuksia ja maksukorttitietoja, joiden avulla rahat voi napata salaa. Huijauksia siivittävät valheelliset tarinat, valehenkilöt ja valesivustot.

Millaisia tarinoita huijarit käyttävät?
Rikolliset kehittävät hyvin kekseliäästi aina uudenlaisia tarinoita. Tietojen kalastelija voi esimerkiksi lähettää sähköposti- tai tekstiviestin viranomaisen, pankin tai tutun yrityksen nimissä, ja viestistä johtaa linkki aidon oloiselle valesivustolle. Valesivustolle voi päätyä myös hakukoneen kautta. Kun uhri kirjautuu sivustolle pankkitunnuksin, huijari saa kirjautumistiedot. Kalastelija voi myös soittaa vale-IT-tukihenkilönä ja varoittaa uhrin tietokoneeseen kohdistuvasta hyökkäyksestä ja pyytää avustusoperaatiossaan tietokoneen käyttöoikeuksia, pankkitunnuksia tai muita henkilökohtaisia tietoja.

Mitä huijari tekee pankkitunnuksilla tai maksukorttitiedoilla, kun maksut vaativat monenlaista varmentamista?
Määrätietoinen rikollisjoukko lähestyy uhria uudestaan muita reittejä esimerkiksi siinä vaiheessa, kun siirto uhrin tililtä on varmennusta vailla valmis. Voi myös käydä niin, että valesivustolle kirjautuminen ikään kuin epäonnistuu ja uudelleenkirjautumisen yhteydessä tulee varmennuspyyntö.

Tieto huijauksista leviää. Miksi ihmiset tulevat silti huijatuiksi?
Luottamus sijoitus- tai rakkaushuijariin voi kasvaa pitkäjänteisen yhteydenpidon myötä. Huijarit hyödyntävät myös kiirettä. Sijoitushuijari tarjoaa sijoitusmahdollisuutta rajalliselle joukolle rajallisen ajan, tai rakkaushuijari on pulassa ja tarvitsee apua heti. Päätös on tehtävä hetkessä suurten tunteiden vallassa, ja pelissä on oma tulevaisuus. Kiire sekoittaa päätä myös silloin, kun kalastelija kertoo tietomurrosta. Joskus taas uhri on valmiiksi kiireinen ja tulee epähuomiossa klikanneeksi huijarin linkkejä.

Mitä pitää tehdä, jos epäilee tai huomaa joutuneensa huijatuksi?
Kun epäilys herää, on syytä ottaa heti yhteys omaan pankkiin tai korttien ja pankkitunnusten sulkupalveluun, vaikka summa olisi pieni tai hävettäisi kovasti. Mitä nopeammin pankki saa tiedon, sen paremmat mahdollisuudet sillä on vielä estää siirto. Kannattaa myös tehdä rikosilmoitus, jotta tieto uusista huijauksista leviäisi. Yleensä kyse on kansainvälisistä ammattirikollisten joukoista.

Kuluttajaliiton Huijarit kuriin! -hanke vei asiantuntijat lähelle huijattuja. Millainen on tyypillinen huijauksen uhri, Kuluttajaliiton hallintopäällikkö Tapani Veija?
Tyypillistä uhria ei ole. Tietojen kalastelu puree usein ikäihmisiin, mutta siltä ei ole suojassa nuori- →

kaan varsinkin, jos digitaidot ovat heikot. Sijoitushuijausten uhrit ovat usein nuorehkoja miehiä, kun taas rakkaushuijaukset osuvat enemmän vanhempiin naisiin mutta myös miehiin. Yhteistä uhreille on se, että kukaan ei uskonut, että voisi joutua huijatuksi. Ammattihuijarit ovat taitavia manipuloimaan, ja heillä on iso verkosto tukenaan.

Mitä huijauksesta seuraa uhrille?
Moni selviää muutaman kympin tai satasen menetyksellä, mutta osa on menettänyt kaikki säästönsä ja ottanut lisäksi lainoja ja pikavippejä. Osa on lainannut myös läheisiltään. Pahimmillaan rahahuolet hallitsevat elämää ja ihmissuhteet ovat solmussa. Uhri häpeää ja saattaa eristäytyä. Keskusteluapua ja neuvoja tarjoaa esimerkiksi Rikosuhripäivystys, riku.fi. Kysehän on rikollisen tekemästä petoksesta, vaikka moni syyttää itseään.

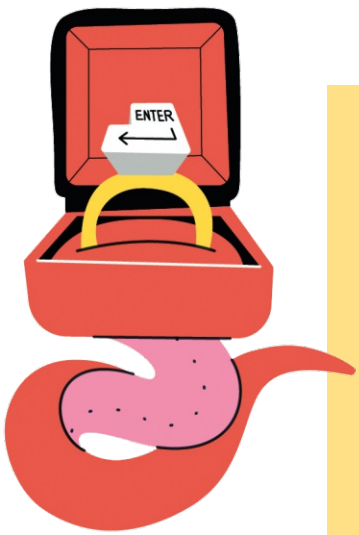
Miten voi auttaa, jos läheinen on joutunut huijauksen uhriksi?
Kannattaa kohdella uhria mahdollisimman hellävaraisesti ja syyllistämättä. On kuitenkin syytä olla sinnikäs, jos uhri ei ymmärrä tai myönnä olevansa huijauksen kohde. On myös hyvä muistaa, että esimerkiksi rakkaushuijarin uhri on menettänyt rahojen lisäksi oletetun rakkaansa. Tunteet ovat todellisia, vaikka niiden kohde ei olisikaan. Huijattua ei pidä jättää yksin surun, häpeän ja rahahuolien kanssa. ■

LUVASSA HUIMAT TUOTOT – NÄIN SIJOITUSHUIJARI TOIMII

SIJOITUSHUIJARIN luomuksia ovat tyypillisesti Facebook-mainokset, joissa tunnetut henkilöt muka kertovat valtavista voitoistaan kryptovaluuttamarkkinoilla. Osa huijareista taas tarjoaa henkilökohtaista sijoitusneuvontaa puhelimitse. Huijausta vai ei, se selviää kokeilemalla, saattaa joku tuumata. Hän pistää satasen peliin.

PIAN SIJOITUSHUIJARIN tyylikäs verkkopalvelu näyttää tuoreelle sijoittajalle, että sijoitus on jo tuplaantunut. Tarjolla on myös mahdollisuus sijoittaa lisää, kunhan toimii pian. Menee tonni, ja pian toinenkin. Kymppitonnin sijoitus onnistuu lainarahalla. Epäilys kuitenkin kalvaa ajoittain tai sijoittajalle tulee muuten vain halu lunastaa voitot. Lunastaminen ei onnistukaan, eikä kukaan vastaa viesteihin. Verkkopalvelu näyttää, että kurssi romahti juuri nollaan.

SIJOITTAMISESSA ON aina riskinsä. Siksi sijoitushuijarin uhrilta voi häpeän ja itsesyytösten keskellä unohtua, että hän ei sijoittanut huonoon tuotteeseen vaan olemattomaan tuotteeseen. Hän on petoksen uhri.



KOHTI YHTEISTÄ TULEVAISUUTTA – NÄIN RAKKAUSHUIJARI TOIMII

RAKKAUSHUIJARIN toimintatapa on monille tuttu. Kaunis nainen tai vielä yleisemmin komea mies ottaa yhteyttä treffipalvelussa, keskustelupalstoilla tai Facebookissa, joutuu yhtäkkiä pulaan kaukomailla ja tarvitsee nopeasti rahaa. Tällaista on helppo varoa, eikö olekin?

VAROVAISUUS VOI UNOHTUA, kun yhteydenpito jatkuu kuukausia. Huijari oppii tuntemaan kohteensa ja tarjoamaan juuri oikeanlaista huomiota. Hän täyttää yksinäiset illat ja luo unelman yhteisestä tulevaisuudesta.

KUN HUIJARIN avunpyyntö tulee, päätös on tehtävä hetkessä. Rakastunut tyhjentää helposti tilinsä, ja kun sekään ei riitä, ottaa lainan. Luottamusta voi vahvistaa se, että huijari on aiemmin siirtänyt rahojaan uhrin tilille eteenpäin siirrettäviksi. Hän on siis käyttänyt uhria muulina rahanpesussa.

KUN UHRI LOPULTA vetäytyy, valejuristi saattaa ottaa yhteyttä ja lupaa hankkia menetetyt rahat takaisin. Pettymyksen, ikävän, häpeän ja taloudellisen ahdingon keskellä uhri näkee mahdollisuutensa ja ottaa uuden lainan maksaakseen valejuristille.

VARO KALASTELIJAN KOUKKUA!

1 **VIESTIT** Älä klikkaa linkkiä tai liitettä sähköposti- tai tekstiviestissä, jota et ole odottanut tai tilannut, äläkä kerro henkilö- tai pankkitietojasi vastausviestissä. Poista epäilyttävä viesti ja tarkista yrityksen tai viranomaisen verkko- tai puhelinpalvelusta, onko sinua yritetty tavoittaa.

2 **PUHELUT** Muista, että pankit ja viranomaiset soittavat erittäin harvoin odottamatta eivätkä kysy koskaan pankkitunnuksiasi. Ohjelmistoyritysten IT-tuki ei myöskään soita asiakkailleen. Jos vastaat soittoon tuntemattomasta numerosta, ole valmis lopettamaan epäilyttävä puhelu.

3 **VERKKOPALVELUT** Kirjaudu verkkopankkiin tai viranomaisen palveluun mobiilisovelluksen kautta tai kirjoittamalla osoite suoraan selaimen osoitekenttään, ei hakukoneeseen. Tallenna osoite kirjanmerkiksi seuraavaa kertaa varten.

4 **LAITTEET JA OHJELMISTOT** Varmista, että puhelimesi, tablettisi ja tietokoneesi käyttöjärjestelmät sekä virustorjunta- ja muut ohjelmistot ovat aina ajan tasalla.

5 **VERKKO-OSTOKSET** Varo verkkosivuilta ponnahtavia yllätysvoittoja tai tarjouksia, jotka vaikuttavat liian hyviltä ollakseen totta. Käytä jokaisessa verkkokaupassa ja -palvelussa eri salasanaa siltä varalta, että salasana vuotaisi yhdeltä sivustolta. Varmista toimitusehdoista, ettet ole sitoutumassa tietämättäsi kuukausimaksuihin.

”Käytä jokaisessa verkkokaupassa ja -palvelussa eri salasanaa.”

Kotimainen kissanruoka on parempi saalis

KESYLLÄ TAVALLA VILLI

TEHTY SUOMESSA
PRODUCERAD I FINLAND

DAGSMARK
SUOMI FINLAND

Dagsmarkin kotimainen kissan märkäruoka on maistuva ja proteiinipitoinen valinta ruokakuppiin. Märkäruokamakuja on kolme: **Dagsmark ILVES** (kana), **Dagsmark TIIKERI** (kana-kalkkuna) ja **Dagsmark LEOPARDI** (kana-nauta). Kaikki märkäruoat ovat kotimaisesta lihasta valmistettuja viljattomia täydennysravintoja, eikä niissä ole soijaa, lisättyä sokeria tai säilöntä- ja väriaineita. Dagsmarkin kissanruoat valmistetaan vastuullisesti Suomessa ja niissä on tietysti makutakuu.

Dagsmarkin kissanruoat löydät ruokakaupoista, erikoisliikkeistä ja verkkokaupoista.

dagsmarkpetfood.fi

Urheilukellon ansiosta siivoaminenkin on palkitsevampaa kuin ennen, Marika Keränen kertoo. Kello näyttää, kuinka paljon rivakka siivousurakka nostaa sykettä ja kuluttaa kaloreita. Luka-koira seuraa emäntänsä puuhia.

teksti **ANU VALLINKOSKI** kuva **TIMO HEIKKALA**

Älykello auttaa elämäntaparemontissa

Oululainen Marika Keränen osti Bonuksilla kauan haaveilemansa urheilukellon.

”Ennen en voinut kuvitellakaan ottavani hölkkäaskelia, mutta nyt sekin ihme on nähty”, oululainen **Marika Keränen**, 51 naurahtaa.

Ihmeen sai aikaan aktiivisuutta ja kalorien kulumista mittaava älykello, joka on komeillut Keräsen ranteessa marraskuun lopusta lähtien.

Hän kertoo haaveilleensa urheilukellosta jo pitkään. Viimeinen sysäys hankintaan oli kahden parhaan ystävän kanssa alkusyksyllä tehty päätös yhteisestä elintaparemontista.

”Kaverit esittelivät tuolloin älykellojaan ja kertoivat, mitä kaikkea niillä voi tehdä. Päätin, että minunkin pitää tuommoinen saada.”

Ostohetki koitti marraskuussa, kun Prismassa oli asiakasomistajapäivät alennuksineen. Bonukset riittivät, ja rahaa jäi yli vielä joululahjoihin.

Koulunkäynninohjaajana työskentelevä Keränen kerää Bonuksia S-tililleen, jota hän käyttää säästötilin tapaan. Bonukset hän kuluttaa tavallisesti kesälomalla ja joulun alla.

Keräsen kolmihenkisen talouden ostoista kertyy Bonuksia kuukausittain 30–50 euroa.

SYKSYLLÄ ALKANUT elintaparemontti on vienyt Keräseltä jo yli kymmenen kiloa. Samalla olo on kohentunut. Keränen tuntee itsensä entistä energisemmäksi ja virkeämmäksi.

Painonpudotus on onnistunut paitsi liikunnalla myös annoskokoja pienentämällä ja kasvisten määrää lautasella lisäämällä.

Kello on tuonut liikkumiseen uudenlaista tavoitteellisuutta. Keränen haluaa täyttää aktiivisuustavoitteensa joka päivä.

”Ennen kellon ostamista keräsin päivittäin sen 10 000 askelta ja kuvittelin tehneeni paljon. Kello kuitenkin paljasti totuuden. Pelkällä kävelyllä syke ei nouse riittävästi, jotta saisi täydet aktiivisuuspisteet. Pitääkin napata lenkille mukaan sauvat tai ottaa hölkkäaskelia”, Keränen sanoo.

Hänen mukaansa kello auttaa konkretisoimaan liikkumisen määrää ja tehoa. Näytöltä voi päivän mittaan seurata, miten tavoite edistyy. Lukemia on myös mukava vertailla kavereiden kesken.

”Uskon, että liikuntainnostukseni ei jää hetken huumaksi. Siitä on tullut mieluisa rutiini”, Keränen kertoo. ■

”Uskon, että liikuntainnostukseni ei jää hetken huumaksi.”

KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- Bonusta jaettiin 379 miljoonaa euroa vuonna 2021 eli asiakasomistajat saivat Bonusta keskimäärin 153 euroa.

Lue lisää: s-kanava.fi

ELÄMÄ ON LIIAN LYHYT VIHLOVILLE HAMPAILLE

Nro1

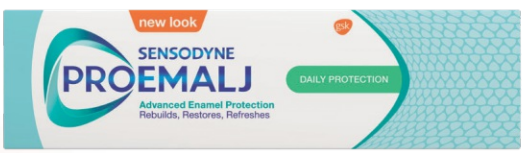
Hammaslääkäreiden eniten suosittelema

hammastahna vihloville hampaille*

©Ipsos|Claim Test in Benelux and the Nordics 2021|MRG ID:CH- Insights-04982

VAHINGOITTAAKO RUOKASI HAMMASKIILLETTÄSI?

Pro-Emalj -hammastahna on kehitetty suojaamaan hampaita happoeroosion vaikutuksilta. Se vahvistaa aktiivisesti heikentynyttä hammaskiillettä ja antaa tehokkaan suojan reikiintymistä vastaan*. Valikoima vaihtelee myymälöittäin.



SUOJAA HAMMASKIILLETTÄ HAPPOEROOSION VAIKUTUKSILTA

Tavaramerkit ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja.
©2022 GSK-konserni tai lisenssinhaltija. 01/2022. PM-FI-SENO-22-00005.

*käytettynä kahdesti päivässä

KUKA?
Cecilia Hurmerinta työskentelee keittiömestarina Helsingissä Kaaren Kauppahallissa, jossa on kolme ravintolaa: Papà Giovanni, Siipiyhtiö ja Kaffepuoti.

Cecilia Hurmerinta on innoissaan kaupan ja ravintolan yhteistyöstä. Esimerkiksi lohikeiton kylmäsavulohi tulee Prisman omalta savustamolta.

MUMMON ESIMERKKI INNOSTI RAVINTOLA-ALALLE

Prisma Kaaren ravintoloissa työskentelevän keittiömestari Cecilia Hurmerinnan, 31, mielestä ravintolatyössä tärkeintä on yhteistyö. Koko tiimin pitää pelata hyvin yhteen.

teksti **ANU VALLINKOSKI** kuva **JUHA SALMINEN**

TYÖURALLANI OLEN NÄHNYT monenlaisia keittiöitä. Ensimmäiset vuoteni työskentelin Tallink Siljan autolautoilla. Sittemmin olen ollut töissä hotelli Kämpin ja ravintola Särkänlinnan keittiöissä. Prisman yhteydessä toimivaan Kauppahalli Kaareen tulin fine dining -ravintola Nokasta Helsingin Katajanokalta.

RAVINTOLA-ALALLE MINUT INNOSTI mummoni esimerkki. Maatilalla varttunut mummo oli armoitettu ruoanlaittaja, joka osasi arvostaa laadukkaita raaka-aineita.

KAUPPA JA RAVINTOLA SOPIVAT hyvin yhteen, mutta opittavaa riittää vielä. Ideoita ja hyviä käytäntöjä voi ammentaa ristiin. Työnteko fine dining -ravintolassa ja hypermarketin ravintolamaailmassa ei ole niin erilaista kuin voisi luulla. Isoimmat erot ovat asiakaskunnassa ja päivärytmissä.

KEITTIÖMESTARINA OLEN reilu ja napakka. Koetan johtaa niin, että kaikkien mielestä on kiva tulla töihin.

TÄRKEINTÄ RAVINTOLATYÖSSÄ ON yhteistyö. Tiimi on juuri niin heikko tai vahva kuin sen heikoin lenkki on. Kaikkien pitää hoitaa hommansa hyvin ja auttaa tarvittaessa muita.

ASIAKAS PALAA AINA TAKAISIN, jos ruoka on hyvää ja tasalaatuista ja olo on tervetullut. Hyvä asiakaspalvelu jää mieleen.

ANNOKSISTAMME ENITEN KEHUJA on kerännyt lohikeitto. Siinä korostuu kaupan ja ravintolan yhteistyö. Keiton kylmäsavulohi tulee Prisman omalta savustamolta.

RENTOUDUN VAPAALLA käymällä koiranäyttelyissä ja ulkoilemalla kahden ranskanbulldoggimme kanssa. ■

PRISMA
Hyvä mutta halpa.

Kaikkea pääsiäiseen

Meiltä löydät kaiken, mitä juhlapöytäsi keväiseen kattaukseen kaipaatkaan, kakkutarpeista karitsaan ja konvehdeista kauden kasviksiin. Tervetuloa ostoksille!

S-kaupat.fi

MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

Kotona vihertää

Viherkasviharrastus tuo väriä kotiin ja iloa elämään – ja joskus se täyttää ison osan kodista. Valokuvaaja Katri Lehtola tapasi aktiivisia kasviharrastajia.

teksti **MIA ROUVINEN** kuvat **KATRI LEHTOLA**

MARTTI JÄÄSKELÄINEN, 69, JÄRVENPÄÄ

"Kiinnostukseni kasveihin sain jo äidinmaidosta, mutta hullutukseksi tämä muuttui kymmenen vuotta sitten. Kaikki paikat ovat täynnä kasveja, ja ne viihtyvät lähekkäin. On palkitsevaa nähdä, että kasvit voivat hyvin. Suosikkikasvini on lehtikaktus, jota sanotaan myös yönkuningattareksi. Sen kukinta on huumaava, ja kukinnan aikaan tuoksu täyttää koko asunnon. Koirani Rasse ja Urho eivät ole tehneet kasveille mitään, mutta minä olen joskus tappanut joitakin liialla kastelulla."

MARKO SUOMI, 51, ORIMATTILA

"Olen aina ollut kiinnostunut kasveista, ja nyt niitä on talossani parisataa. Lasikossa kasvavat ilmakasvit pitävät sumuttelusta. Lapsena sain kaktukseni kukkimaan, ja kasvien kanssa onnistuminen on edelleen motivoivaa. Yksittäisistä kasveistani tärkein on vanhaa kantaa oleva kiinanruusu, vaikka se on kirvamagneetti. Kirvoista pääsee eroon suihkuttelemalla niitä mäntysuopaliuoksella. Suosikkikasvejani ovat tällä hetkellä orkideat. Kasvihuoneessa pakkasiin asti olleet kymbidit kukkivat alkuvuodesta upeasti. Perhosorkidea on mielestäni aloittelijalle jopa helpompi kuin monet multakasvit. Kasveista kiinnostuvan on hyvä muistaa, että valo on elintärkeää."

KATARINA HELLSTRÖM-PEIPPO, 40, NOUSIAINEN

"Monet kotimme kasveista ovat 20-vuotiaita ja monta muuttoa mukanamme kulkeneita. Yhdessä muutossa mieheni pudotti ison vanhapoika-kaktukseni, ja se kuoli. Se oli vahinko, mutta silloin en tuntenut empatiaa miestäni kohtaan. Parasta viherkasvien hoidossa on nähdä, miten ne viihtyvät. Olohuoneessamme on iso peikonlehti, jonka olen saanut pistokkaana vanhemmiltani. Olen jo toista vuotta harkinnut sen leikkaamista. Suvussamme monella on peikonlehti, jonka juuret ovat isoäidin valtavan peikonlehden pistokkaissa."

WALEED ALTALIB, 31, HELSINKI

"Tämä upea peikonlehti on yksi lempikasveistani. Sitruunapuuni on myös rakas, sillä olen kasvattanut sen itse siemenestä. Kasviharrastukseni alkoi vuonna 2018, kun hankin oman asunnon. Minun mielestäni kasvit tuovat kotiin elämää. Minulla on nyt kolmisenkymmentä kasvia, ja niistä jokaisella on oma paikkansa. Muutamia kasveja olen tuonut Irakista, jossa äidilläni on oma puutarha. Tänä talvena ostin kasveilleni ilmankostuttimen, jotta ne pärjäisivät paremmin. Käytän myös mobiilisovellusta, joka muistuttaa kastelemaan ja hoitamaan kutakin kasvia ajallaan."

TUULI TOLVANEN, 9, TAMPERE

"Viherkasveissa on parasta niiden hoitaminen. Minulle erityisen tärkeä kasvi on kultaköynnökseni, jonka pistokkaan sain synttärilahjaksi kaveriltani kaksi vuotta sitten. Kasvien kasvattaminen pistokkaasta ei ole vaikeaa. Ensin kasvi juurtuu vedessä, ja sitten se laitetaan multaan. Harrastan viherkasveja yhdessä kaverini kanssa, ja kuulumme molemmat Huonekasviseuraan. Olemme saaneet uusia kasveja pistokkaina esimerkiksi koulun pistokasvaihtotreffeiltä. Sieltä saimme mehikasvin, joka tuoksuu hunajalle. Itse veimme sinne maljaköynnöstä. Äitini löysi tori.fistä isoja peikonlehden pistokkaita, jotka kävimme hakemassa mukavilta vanhuksilta."

Prisman myydyimpiä viherkasveja ovat peikonlehti, palmuvehka, kultaköynnös ja traakkipuu.

KATRI LEHTOLA, 43

- Valokuvaaja ja videokuvaaja, jonka asiakkaina on yrityksiä, yhteisöjä ja aikakauslehtiä.
- Opiskellut valokuvausta, visuaalista kulttuuria ja kuvataiteita Lahden Muotoiluinstituutissa ja Aalto-yliopistossa sekä kirjoittamista Kriittisen Korkeakoulun Kirjoittajakoulussa.
- Kuvaa mieluiten ihmisiä ja luontoon liittyviä aiheita.
- Valokuvaajana pyrkii luomaan kuvia, joissa on aistikkuutta, esteettisyyttä ja inhimillisyyttä.

Haloo Helsinki! -yhtyeen muusikoilla on vankka luottamus toisiinsa. Bändin hyvästä ilmapiiristä nauttivat kitaristi Leo Hakanen (vasemmalla), solisti Elli eli Elisa Tiilikainen, kitaristi Jere Marttila sekä rumpali Jukka Soldan.

Hankalistakin asioista voi puhua

Haloo Helsinki! -yhtyeen muusikot ovat kasvaneet aikuisiksi yhdessä. He ovat keskenään paitsi työkavereita myös ystäviä, jotka ovat haastavissa tilanteissa toistensa tukena.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuvat **PIIA ARNOULD**

Kunnioitusta. Yhteisiä leffahetkiä. Sulloutumista samaan saunaan kiertueilla. Huumoria, jota muut eivät ymmärrä. Kiitollisuutta yhteisestä intohimosta ja lapsuuden unelmasta, joka on toteutunut.

Sitä kaikkea merkitsee yhteinen ystävyys Haloo Helsinki! -yhtyeen jäsenille, solisti **Elisa Tiilikaiselle**, 31, kitaristi **Leo Hakaselle**, 30, kitaristi **Jere Marttilalle**, 31, ja rumpali **Jukka Soldanille**, 29.

Bändillä on takanaan jo 15 yhteistä vuotta. Yhtyeen jäsenet ovat hitsautuneet tiiviiksi yhteisöksi ja kasvaneet aikuisiksi yhdessä.

”Ystävyytemme on rakentunut käsi kädessä uramme kanssa. Meistä on kasvanut ystäviä ja perheenjäseniä. Nämä tyypit ovat läheisimmät ihmiset elämässäni. Vietän heidän kanssaan paljon ja tiiviisti aikaa”, Jere sanoo muiden nyökytellessä vieressä.

”Nämä tyypit ovat läheisimmät ihmiset elämässäni.”

Vuosia sitten kukaan heistä ei olisi osannut arvata, minkälaisen matkan he tulisivat yhdessä kulkemaan.

Oven takana seisoi rokkimimmi

HIFK-jääkiekkojoukkueen paitaan pukeutunut 5-vuotias Leo katseli Helsingin Suutarilassa päiväkotinsa pihalla, miten toisen läheisen tarhan lapset tulivat heidän tiloihinsa kesäkauden ajaksi.

Leo marssi portille ja napautti ensimmäistä kertaa kohtaamalleen Jerelle: ”Tämä on mun päiväkoti.” Myöhemmin samana päivänä pojat painivat. Sen jälkeen heistä tuli ystäviä.

Ala-asteella Leo ja Jere päätyivät samalle musiikkiluokalle ja virittelivät ensimmäisiä bändikokeilujaan. Jukka kävi samaa koulua vuotta alemmalla luokalla.

Yhdeksännellä luokalla Leon ja Jeren silloinen bändi hajosi. He tarvitsivat uuden solistin ja rumpalin ja pyysivät apua Pohjois-Helsingin bändikoulua pyörittäneeltä **Peter Kokljuschkiniltä**. Tämä ilmoitti löytäneensä sopivan ehdokkaan, jonka lupasi tuoda bändin treeneihin.

Leo ja Jere odottivat tapaavansa miespuolisen laulajan. Hämmästys oli melkoinen, kun oven takana seisoi *Hurriganes*-paitaan pukeutunut rokkimimmi Elli, jonka ranteet olivat täynnä erilaisia käsikoruja ja jaloissa eripariset Converse-tennarit.

”Minua jännitti mennä paikalle. Mutta siihen porukkaan oli helppo ja kiva tulla”, Elli kertoo.

”Jo ekoissa treeneissä ymmärsimme, miten hyvin kemiat synkkasivat. Meillä oli yhdessä tosi hyvä fiilis. Ellissä oli jo silloin enemmän rock-asennetta kuin meissä kundeissa yhteensä”, Jere sanoo.

Hetken päästä mukaan pyydettiin myös Jukka. Ensimmäisen keikkansa bändi veti Suutarilan ala-asteella syksyllä 2006. Elli kävi silloin lukiota, pojat yläastetta.

Tauko toi uutta draivia

Bändin jäsenten ystävyys alkoi heti. Iltoja vietettiin kimpassa kuunnellen musiikkia. Rock yhdisti. Demoäänityksiä tehtiin tiiviisti levytyssopimuksen toivossa, ja pian kova työ palkittiin.

→

Haloo Helsinki! -yhtyeen jäsenet rohkaisevat puhumaan mielenterveydestä. ”Apua kannattaa hakea mieluummin liian aikaisin kuin viime metreillä”, uskoo Elli.

MIELINAUHA-KERÄYS

- Mielinauha-keräys on Mieli ry:n valtakunnallinen kampanja, jonka tuotoilla tuetaan kotimaista mielenterveystyötä ja kriisiauttamista sekä kerätään varoja lasten ja nuorten mielenterveyttä edistävään työhön.
- Kampanjassa kannustetaan ihmisiä puhumaan mielenterveydestä ja mielen ongelmista ja siten vähennetään ongelmiin liittyvää leimautumista.
- Kampanja järjestetään vuosittain. Tänä vuonna kampanja-aika on huhtikuun alusta kesäkuun loppuun.
- Mielinauhoja ja muita kampanjatuotteita myydään monissa S-ryhmän myymälöissä.

Yhtyeen ensimmäinen levy *Haloo Helsinki* julkaistiin vuonna 2008, ja se pompahti virallisen albumilistan kuudenneksi. Varsinainen läpimurto tuli *Maailman toisella puolen* -hitin myötä kesällä 2011. Sen jälkeen tahti on ollut kova – jopa niin vauhdikas, että kaksi ja puoli vuotta sitten oli aika hengähtää ja levätä. Haloo Helsinki! jäi suosionsa huipulla kesällä 2018 tauolle. Bändin jäsenet kaipasivat aikaa omille musiikkiprojekteilleen.

”Oli pakko ottaa vähän happea, jotta ei mene yli”, Leo sanoo nyt.

”Olimme todella tauon tarpeessa. Sen aikana ajatukset selkiytyivät”, Jukka jatkaa.

Ajankohta oli täydellinen, sillä tauko osui osittain päällekkäin koronapandemian kanssa. Yhtye palasi keikkalavoille viime juhannuksena Himoksella, ja uusi levy *Älä pelkää elämää* julkaistiin syksyllä.

Mielenterveydestä pitää puhua

Haloo Helsinki! -yhtyeen muusikot ovat seuranneet läheltä, miten raskasta korona-aika on ollut kulttuuri- ja tapahtuma-alan ammattilaisille – ja monille muillekin.

”Aika on ollut todella haastavaa, ja hermot ovat monilla kireällä. Onneksi on olemassa palveluita, joista voi hakea apua”, miettii Elli.

Hän uskoo, että hankaluudet ovat lisänneet rohkeutta puhua jaksamisesta ja mielenterveyden haasteista.

”Korona on myös yhdistänyt ihmisiä, ja vertaistukiverkostot ovat kasvaneet.”

Myös Jere arvelee poikkeusajalla olleen positiivisiakin vaikutuksia: ”Tämä aika on toivottavasti opettanut arvostusta elämää ja sen yllättäviä käänteitä kohtaan. Asiat kun eivät välttämättä aina mene niin kuin itse haluaisi tai suunnittelisi.”

”Oli pakko ottaa vähän happea, jotta ei mene yli.”

Hän miettii, että pakollinen pysähtyminen on pienentänyt suorittamisen painetta.

”Henkilökohtaisesti tämä on ollut myös vapauttavaa ja positiivista. Olen voinut antaa itselleni aikaa miettiä asioita uudesta perspektiivistä.”

Jokainen saa sanoa mielipiteensä

Haloo Helsinki! -yhtyeen jäsenille puhuminen on tavallista muulloinkin kuin poikkeustilanteissa.

”Jos meille tulee erimielisyyksiä, käsittelemme ne nopeasti. Jo uramme alkumetreillä opimme, että mieltä painavista asioista pitää puhua”, Jere sanoo.

Parasta on se, kun jokainen saa sanoa oman mielipiteensä ääneen. Toisia ei tyrmätä.

”Ei ole sellaista asiaa, mitä en voisi kundeille kertoa. Meillä on vahva luottamus toisiimme”, Elli kiittelee.

Hän on huomannut uskoutuvansa kaikille hieman eri asioista.

”Jukan luokse menen itkemään parisuhdehuoliani, muiden kanssa pohdiskelen eri juttuja. Kun olemme kaikki yhdessä, vedämme yhtä köyttä”, Elli sanoo.

Hän kiittelee sitä, että oman bändin poikien kanssa on aina turvallinen olo.

”Jos joskus on tullut jokin uhkaava tilanne eteen, pojat ovat pitäneet minusta huolta. He eivät ole koskaan jättäneet minua yksin”, Elli sanoo. ■

TÄMÄ EI OLE PULLAPITKO.

Miltä mummolavierailu maistuu? Sen jokainen muistaa – oli tarjolla sitten kalakeittoa, karjalanpaistia tai vaikka uunilämmintä pullaa. Ruoka luo muistoja. Se ei ole vain syötävää. Se on elämää. Se on syy kokoontua yhteen.

Kaikki reseptit löydät osoitteesta yhteishyvä.fi.

TÄMÄ ON *Jälleennäkeminen.*

S MARKET

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Elämä on ruokaa.

Crunch, Munch, Recycle!

Mukana
Maukkaita
herkkutyynyjä

Valmistettu kestävästi tuotetusta kartongista

UUSI kierrätettävä pakkaus

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

whiskas®

purr more

Whiskas® /©Mars 2022

Osta vastuullista kalaa helposti

S-ryhmän vastuullisten kalatiskien määrä on moninkertaistunut parin viime vuoden aikana.

KALALLA on ilmastoystävällisessä ruokavaliossa tärkeä rooli, ja lukuisien uusien sertifioitujen kalatiskien ansiosta vastuullisen kalan ostaminen on entistä helpompaa.

VASTUULLISUUSSERTIFIOITUJEN kalatiskien määrä on kasvanut S-ryhmässä peräti 68 kalatiskillä kahden viime vuoden aikana. Asiakas saa kalatorien koulutetulta ja asiantuntevalta henkilöstöltä tietoa kalan alkuperästä ja siitä, miten kalatorit toimivat osaltaan vastuullisen kalan katkeamattomassa toimitusketjussa.

KUN ASIAKAS OSTAA MSC:n sinisellä kalamerkillä varustetun tuotteen, hän torjuu omalla valinnallaan liikakalastusta ja tukee kalastusyritystä, joka pyytää vastuullisesti ja suojelee meriekosysteemiä.

15 000

nuorta saa kesällä työpaikan S-ryhmästä. Näistä noin puolet on pidempiaikaisia kesätyöntekijöitä ja puolet lyhyisiin harjoitteluihin työllistettäviä koululaisia.

RUOKAA VERKOSTA
Ruokaa voi tilata verkosta jo yli 200 S-ryhmän ruokakaupasta. S-kaupat.fi on yli kuusinkertaistunut pandemian aikana, ja sen kasvu jatkuu. Tavoite on, että ruoan verkkokauppa on mahdollisimman monen asiakasomistajan saatavilla joko kotiinkuljetuksella tai niin, että noutopiste on luontevasti arjen reittien varrella.

S-ryhmä oli vahvasti mukana Pidä huolta -kampanjassa.

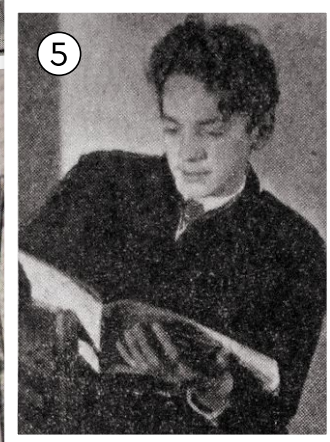
MILJOONILLA HYVÄÄ
Pidä huolta -hyväntekeväisyyshaasteella kerättiin 1 027 156 euroa nuorten auttamiseen ja tukemiseen. Kampanjan tuotto käytetään lyhentämättöminä nuorille kriisiapua tarjoavaan Sekasin-chattiin ja nuorten mielenterveystaitojen vahvistamiseen. Myös Roosa nauha -keräyksen tulos oli huimat 4,9 miljoonaa euroa. Teemana viime syksyn keräyksessä olivat suolistoon syövät.

1

2

3

4



5

6

7

8

1. Marraskuussa 1957 palstatunnukseen ilmestyi otsikko Sinä ja minä.

2. Varpasalon kerholaistytöt, oik. Terttu-Liisa Pekkonen, Anelma Mononen, Anna-Liisa Mykkänen, Marjatta Hirvonen ja Sirpa Matilainen.

3. Yhteishyvä kävi tervehtimässä Varpasalon kerholaisia Rääkkylässä vuonna 1958 ja tapasi mm. Elli-Liisa Turusen.

4. Kaija Pakkanen vieraili Tampereella tutustumassa kerholaisiin 1959. Osuuskauppa Tuotanto järjesti mehukestit ja ohjelmaa.

5. 16-vuotias Tai von Ranta kertoo haastattelussa syksyllä 1957 olevansa "voimistelunopettajan painajaisuni".

6. Kesällä 1958 Yhteishyvä teki yllätysmatkan Nivalaan tapaamaan kerholaisia. Rappusilla istuvat edessä Ilse, keskellä Leivänmuru, Kakku, P. Pyry ja Aku-Mio, takana Tai von Ranta.

7.-8. Kirjeet olivat näkyvässä roolissa nuortenpalstan palstatunnuksissa. Alempi tunnus heinäkuulta 1957 on Olavi Hurmerinnan piirtämä.

”Olen varmaan täys toope?”

Ennen nuortenlehtien esiinmarssia Yhteishyvä julkaisi vuosina 1957–1965 teinien omaa kirjekerhoa. Se oli osa suomalaisen nuorisokulttuurin nousua.

teksti **ANNA KORTELAINEN** kuvat **SOK**

Heinäkuussa 1957 Yhteishyvässä käynnistyi 12–18-vuotiaille suunnattu nuortenpalsta, jota toimitti kirjailija **Kaija Pakkanen** eli ”Kaija-täti”. *Sinä ja minä* -sivusta kasvoi jokaviikkoinen, monipuolinen nuortenpalsta. Siinä julkaistiin nuorten kuulumisia ja kysymys-vastaus-tyyppistä kirjeenvaihtoa Kaijan kanssa sekä nuorten omia runoja, kertomuksia ja piirroksia.

Jokainen jäsen valitsi itselleen nimimerkin, joka sai kernaasti olla humoristinen: Jononjatko, Piimätiinu, Pylsymakkara, Hännänhuippu, Naurumylly, Hymykuningas, Huokaava huopatossu.

Syksyllä 1959 Kaija-täti jätti nimensä yhteydestä tittelin pois ja hänestä tuli lukijoilleen pelkkä Kaija.

Kaijan ja nuorten keskustelut liikkuivat perhe- ja kouluasioissa, ystävyyssuhteissa ja harrastuksissa. Kaija pyrki vastaamaan kymmenille nuorille joka numerossa muutamalla sanalla, kannustuksella, sutkauksella tai vastauksella johonkin mieltä askarruttavaan asiaan.

Syyskuussa 1959 ”Airi” kirjoittaa: ”Miksiköhän minä pelkään omaa elämääni, mutta kuitenkin koko ajan nautin siitä? Olen varmaan täys toope?” Kaija vastaa: ”Et ole toope, vaan kirjoitit sanoiksi monen muunkin ajatukset omasta elämästä.”

Myöhemmin nuoret saivat lähettää palstalle kysymyksiä ja vastauksia toinen toisilleen. Tämän osaston nimeksi tuli *Ristiin rastiin*.

Kirjallisuus ja lukuharrastus olivat keskeisessä roolissa. Kaija lähetti jäsenille lahjakirjoja, joista hän kannusti laatimaan palstalle kirjaesittelyjä. Palstalla kirjoitettiin yhdessä jatkokertomusta, jonka kukin osa oli yhden kerholaisen kynästä ja päättyi jännittävään kohtaan. Kyselyillä kartoitettiin nuorten lukuharrastusta myös tutkimuskäyttöön.

Kaija pyrki vastaamaan kymmenille nuorille joka numerossa.

KIRJEKERHOKSI kutsuttuun lukijoiden yhteisöön kuului tuhansia nuoria kerrallaan. Kerholaiset saivat lähettää palstalle valokuviaan, ja niistä muodostui suurten ikäluokkien teinien herkkä kavalkadi: nuoret pihakoivun katveessa, pikkusisarta sylissä pidellen, hiukset suittuina, parhaat päällä.

Silloin tällöin palstalla julkaistiin henkilöhaastatteluja, joissa joku kerholainen vastasi muiden lähettämiin kysymyksiin. Keskellä komeili aina kerholaisen valokuva. Kirjoittamista harrastava ”Ringelumma” kuvailee kerhoyhteisöä haastattelussa tammikuussa 1960: ”Kaikki yhdessä ja jokainen erikseen ovat olleet mukavaa joukkoa ja tuntisin mielelläni jokaisen.” Ringelummasta tuli kirjailija **Sisko Latvus**.

Vuosien varrella tytöistä tuli kerholaisten enemmistö. Kaija pyrki pitämään pojat mukana järjestämällä vain heille suunnatun kirjoituskilpailun otsikolla ”Tämä kiinnostaa minua”. Yleisimmäksi →

Vappuna 1958 kansikuva esitteli nuorten osaston uuden hihamerkin sekä kerholaisten harrastuksia. Lehden mukaan merkin väriyhdistelmä on kotoisin Lapista ja muistuttaa poropaliskunnista, "maailman vanhimmasta osuustoiminnasta".

Kuvat SOK

poikien kiinnostuksen kohteeksi paljastui urheilu, kakkosena olivat kirjoittaminen ja kirjallisuus ja kolmantena retkeily sekä luonnon tutkistelu.

MUUTAMAN KERRAN vuodessa eri puolilla Suomea järjestettiin kerhotapaamisia, joissa nuorille oli tarjolla hauskaa ohjelmaa ja tutustumiskäyntejä. Yhteishyvä lähetti säännöllisesti toimittajan haastattelemaan kerholaisia heidän kotioloissaan. Vuonna 1964 Kaija järjesti helsinkiläisille kerholaisille pikkujoulut. Yhteishyvä teki jutun juhliin osallistuneista ”alumneista” ja heidän kuulumisistaan nyt, kun heistä oli tullut aikuisia. Kaija välitti myös palstalla entisten kerholaisten uutisia työelämästä ja perheellistymisestä.

Aikakauden ihanteille on kuvaavaa, että myöhemmille nuortenpalstoille tyypilliset rakastumisen, seurustelun, seksin ja seksuaalisuuden teemat eivät näy *Sinä ja minä* -palstalla. Varmasti niiden tiimoilta on lähetetty kysymyksiä, mutta jos aihepiiri oli arkaluontoinen, Kaija vastasi henkilökohtaisella kirjeellä.

1960-luvun mittaan osuuskaupat alkoivat organisoida omaa nuorisotoimintaa ja kiertäviä nuorteniltamia, joissa oli elävää musiikkia, muotinäytöksiä ja yleisökilpailuja. Yhteishyvän nuortenpalsta hiipui pois vuonna 1966. Nuorisoa kiinnostavaa aineistoa – koulutukseen, nuorisopolitiikkaan ja popkulttuuriin liittyviä artikkeleita – alettiin julkaista kaikkialla lehdessä. Nuorisokulttuurin läpimurto näkyi jokaisessa numerossa. Huipentumana voi mainita lehden kansikuvan vuodelta 1970: kuvassa oli The Rolling Stones Suomen-keikallaan, Yhteishyvän suomentamana ”Vierinkivet”.

Lähteet: Yhteishyvä 1955–1976; www.kirjasampo.fi; kirjailija Outi Pakkasen haastattelu 19.1.2022.

Keväällä 1958 Yhteishyvä kertoo Kaija-tädin matkasta Askolaan luovuttamaan kerholaisille hihamerkit. Kuvassa toimitusjohtaja Kalervo Kahila, Hely Oksanen, Liisa Keltti, Seija Dunderfelt ja Kaija Pakkanen.

KAIJA PAKKANEN ALIAS KAIJA-TÄTI

YHTEISHYVÄN nuortenpalstan toimittaja, lasten- ja nuortenkirjailija, runoilija **Kaija Pakkanen** (1915–2003) oli alkuperäiseltä ammatiltaan sairaanhoitaja. Hän valmistui Viipurin sairaanhoitajatarkoulusta vuonna 1939 ja työskenteli sotasairaaloissa vuoteen 1942 asti. Esikoisteos vuonna 1950 oli nuortenromaani.

Palstaa toimittaessaan Kaijalla oli kotona kouluikäinen tytär, **Outi**. Hänestäkin tuli kirjailija. Outi Pakkanen muistelee, että palsta oli Kaijalle "äärimmäisen rakas sarka kaiken oman kirjoittamisen ja kääntämisen ohessa".

Outi Pakkanen kertoo äidistään: "Luultavasti omasta vaikeasta lapsuudesta johtuen hänellä oli niin herkkävaistoinen kyky ymmärtää lapsia ja nuoria ja varsinkin heidän vaikeuksiaan. Jokainen oli Kaijalle aina yksilö, hän ei koskaan kohdellut nuoria massana, vaikka kirjeitä tuli tulvimalla. Vuosien varrella, ja yhä edelleen, tulee entisiä kerholaisia esittäytymään ja kiittämään Kaijaa, joka oli monelle ilmeisesti ainoa kuunteleva ja ymmärtävä aikuinen. Muutama on sanonut hänen toimineen suoranaisena hengenpelastajana."

PALSTALLA TOSIAAN käsiteltiin ajoittain hyvin vaikeita perheasioita ja elämäntilanteita. Erään nuoren hätähuutoon Kaija vastasi lämmöllä ja rohkaisevasti: "Tuulikannel, olet niin suuren taakan alla, etten ihmettele, vaikka kaikki tuntuisikin hirveälle. Mutta olen varma siitä, että ennen pitkää tuntuu helpommalle." Ja myöhemmin Kaijan tekstistä käy ilmi, että Yhteishyvän toimitus lähetti jonkin yllätyslahjan nimimerkki Tuulikanteleelle.

Erään kerran Outi-tytär sai äidiltä luettavakseen kirjoituskilpailun parhaita tekstejä, ja he päätyivät valitsemaan saman tekstin parhaimmaksi. "Ja sitten me itkettiin yhdessä, niin koskettava se tarina oli."

Outi Pakkasen mukaan Kaijalla oli tapana sanoa, että "sit ko mie kuolen, luppaan, etten tuu kummittelemmaa, mut autan jos voin". ■

Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen

Vestas

teksi **KATI VALJUS** kuva **TIMO HEIKKALA**

Simossa tuotetaan vuodessa energiaa 500 S-Marketin ja 35 Prisman sähköihin.

TUULI PUHALTAA SÄHKÖLASKUA ALASPÄIN

Sarvisuon tuulipuisto tuottaa jatkossa jopa puolet S-ryhmän tarvitsemasta sähköenergiasta. Kun sähkön tarjonta lisääntyy, se näkyy myös kuluttajan sähkölaskussa edullisempana hintana.

Sarvisuon tuulipuistossa Simossa on talvisena aamupäivänä hiljaista. Aurinko on kivunnut hädin tuskin pikkuisten mäntyjen oksille, eikä se tuosta juuri enää korkeammalle nouse.

S-ryhmän uuden tuulipuiston 27 uudenkarhean turbiinin lavat viuhuvat rauhallisesti. Tänään tuulta on maltilliset nelisen metriä sekunnissa.

Ajatus omasta sähköntuotannosta on ollut S-ryhmän strategiassa jo 2000-luvun alusta lähtien.

”Suurin syy on kuluttajillekin tuttu asia eli sähkön hinta. Kun investoimme omaan sähköntuotantoon, tiedämme sähkömme kustannukset, eivätkä ne karkaa käsistä. Tämä on yksi konkreettisista teoistamme, jotta pääsemme oman toimintamme osalta hiilinegatiiviseksi vuonna 2025”, tiivistää S-Voiman toimitusjohtaja **Mikko Halonen**.

Tuuli on S-ryhmälle mieluinen energiamuoto sen kilpailukykyisen hinnan ja uusiutuvuuden vuoksi.

Sarvisuon tuulipuiston tuulivoimalat tulevat Tanskasta ja ovat tehokkuudessaan ylivertaisia. Puisto tuottaa vuodessa energiaa noin puoli terawattituntia. Sen verran kuluu sähköä vuodessa noin 500 S-Marketissa ja 35 Prismassa yhteensä.

”Puiston tuotanto kattaa noin puolet koko S-ryhmän käyttämästä sähköstä”, sanoo Halonen.

SARVISUON TUULIVOIMALAT ovat liki 250-metrisiä. Niiden kokoluokka on niin valtava, että se aiheuttaa miltei optisen harhan. Maan tasalta näyttää, että kaikki puiston tuulivoimalat olisivat vähän eri kokoisia.

Simon kunnan elinvoiman kannalta tuulivoima on tärkeää.

”S-ryhmän tuulipuiston valmistuttua meillä on kaikkiaan 64 tuulivoimalaa. Olemme virallisesti Suomen tuulivoimaisin kunta”, iloitsee kunnanjohtaja **Vivi Marttila**.

Perämeren pohjukassa sijaitsevassa Simossa onkin erinomaiset olosuhteet tuulivoimalle. Mutta myös kunnan päätöksentekoa tarvitaan.

”Tuulivoimasta tuleva kiinteistövero on meille elinvoima-asia. Tuulipuisto myös työllistää jonkin verran esimerkiksi tiestön aurauksen muodossa.”

Esimerkiksi Sarvisuon tuulipuistossa kunnossa pidettävää tietä on kaikkiaan noin 30 kilometriä.

TUULIVOIMAAN investoiminen pienentää alueosuuskauppojen sähkölaskua ja kokonaiskustannuksia ja vaikuttaa osaltaan ruokakorin hintaan.

Sillä on toinenkin vaikutus kuluttajan kukkaroon.

”Sähkön hinta määräytyy markkinoilla aina kysynnän ja tarjonnan mukaan. Kun sähköntuotantoa rakennetaan Suomeen lisää, tarjonta lisääntyy. Tämän pitäisi näkyä kaikille sähkön käyttäjille, yksityistalouksille ja yrityksille edullisempana sähkönä”, huomauttaa Halonen. ■

"Pelipäivänä otan aina päiväunet"

Jääkiekkoilija Marko Anttila miettii työnsä takia, mitä syö, mutta ei kiellä itseltään mitään.

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuvat **MEERI UTTI**

Marko Anttila kertoo, että osaa nyt kuunnella kroppaansa tarkemmin kuin nuorempana.

MARKO ANTTILA

KUKA? Jääkiekkoilija ja KHL-joukkue Jokereiden kapteeni

ASUU Helsingissä vaimonsa ja 4-vuotiaan tyttärensä kanssa.

MUISTATKO? Marko "Mörkö" Anttila toimi joukkueen kapteenina, kun Leijonat voitti jääkiekon maailmanmestaruuden vuonna 2019. Hän pelasi myös Suomen voittoisassa jääkiekkomaajoukkueessa Pekingin talviolympialaisissa.

”Herään kotiaamuisin yleensä aina kahdeksalta. Syy siihen on 4-vuotias tyttäreni, jonka vien päiväkotiin, jos olen Suomessa. Ennen lapsen syntymää saatoin torkuttaa aamuherätystä. Nyt en tee sitä oikeastaan koskaan. Aamu on tehokkaampi, kun nousen saman tien ylös. Yritän olla mahdollisimman vikkelä, sillä muuten väsy tulee uudestaan.

Pelireissuilla aamupäivät ovat yleensä vapaita, joten saisin nukkua pidempään. Yritän kuitenkin herätä hotelliaamiaiselle kello 9–10, sillä haluan säilyttää hyvän rytmin.”

Ruoasta ei pidä stressata

”Aamuisin syön aina puuroa ja marjoja tai marjakeittoa. Hotellissa otan myös munakasta, kotona saan aamun proteiinin pähkinöistä. Aamiaiseeni kuuluu aina runsaasti appelsiinimehua.

Yritän olla stressaamatta ruoasta liikaa, vaikka tietenkin joudun sitä jonkin verran työni vuoksi miettimään. Yritän seurata, että saan ruoasta kaiken mitä tarvitsen. Painan yli sata kiloa ja olen yli kaksi metriä pitkä. Huomaan kyllä, jos en saa jotain ravintoainetta tarpeeksi. Kiinnitän huomiota etenkin siihen, että syön riittävästi. En kiellä itseltäni mitään, mutta en vedä övereitäkään. Se on toiminut minulla hyvin.”

Tukisukat ja vesi kuuluvat koneeseen

”Työni vuoksi olen yleensä viikon kotona ja viikon reissussa. Lennän kuukaudessa paljon, keskimäärin 6–10 lentoa. Päälle tulevat bussimatkat, jotka esimerkiksi Moskovassa saattavat kestää kolmekin tuntia yhteen suuntaan.

Matkustaminen on tehty meille kuitenkin helpoksi. Porukkamme on mukava, ja pelaamme koneessa korttia.

Kun ikää on tullut lisää, olen joutunut kiinnittämään enemmän huomiota urheilijana elämiseen. Kroppa vaatii enemmän aikaa, ja tukisukat ja kompressiohousut ovat käytössä. Lentäminen myös kuluttaa enemmän nesteitä, joten juomisesta on huolehdittava. Ruokaa on varattu lentokoneessa aina enemmän kuin on päitä, joten sitä on riittävästi, ja välipalatkin on ajateltu valmiiksi.”

Päiväunet keventävät kuormaa

”Työpäiväni ovat vaihtelevia – onneksi. Pelipäivä on aina juhlapäivä, sillä nautin edelleen jokaisesta pelistä. Myös treenaaminen vaihtelee kauden vaiheen mukaan. Suosikkejani ovat jäätreenit ja etenkin maalintekoharjoitukset. Pakkopullaa ovat aina olleet kovat juoksuvedot ja maksimaaliset maitohappohommat. Nekin on kuitenkin tullut tehtyä.

Kuorma KHL:ssa on kova, ja joudun huolehtimaan myös palautumisesta ja liikkuvuudesta. Päiväunet ovat tärkeä osa rentoutumista etenkin pelipäivisin. Saatan ottaa päiväunet kotonakin ennen kuin haen tyttären päiväkodista. Osaan kuunnella kroppaani tarkemmin kuin nuorempana. Silloin vain mentiin ja pitikin mennä.”

Lukeminen auttaa rentoutumaan

”Vapaa-aikani vietän perheeni kanssa, koska joudun olemaan niin paljon poissa kotoa. Kuljetan tytärtäni uinti- ja tanssiharrastuksiin. Koko perheen kanssa käymme laskettelemassa ja hiihtämässä. Kesäisin pelaan padelia ja tennistä kavereiden kanssa. Harrastukset ovat aika liikuntapainotteisia.

”Kotitöistä en älyttömästi nauti. Pyykkiä en saa edes pestä, se on kielletty minulta.”

Aiemmin tykkäsin lukea paljon kirjoja, mutta nyt lukutahti on vähän hidastunut. Luen kuitenkin pari kirjaa vuodessa. Lukeminen auttaa rentoutumaan. Sillä saa hyvin ajatukset pois jääkiekosta.”

Kaupassa voi käydä yksinkin

”Olen mielestäni tehokas kaupassa kävijä. Vaimoni viihtyy ostoksilla pidempään, joten käymme usein kaupassa erikseen. Laitan ruokaa aika harvoin, mutta jos kokkaan, teen yleensä pastaruokia kuten uunifetaa tai bolognesea. Uunilohi on myös bravuurini.

Kotitöistä en älyttömästi nauti. Pyykkiä en saa edes pestä, se on kielletty minulta. Olen vähän huolimaton, ja →

heittelen koneeseen mitä sattuu, eivätkä lämpötilatkaan aina ole kohdallaan. Ajattelen vähän niin, että vaatteet ovat vain vaatteita. Yritän kuitenkin parhaani mukaan imuroida ja täyttää tiskikonetta, kun olen kotona."

Yhdeksän tuntia unta toimii

"Olen aina ollut hyvä nukahtaja. En tarvitse siihen mitään hokkuspokkus-konsteja. Vaikka pelireissuilla nukkumaanmeno helposti venähtää hyvinkin myöhään, saan helposti tarvittavan levon. Kotona menen nukkumaan yhdentoista aikaan illalla. Yhdeksän tunnin yöunilla toimin hyvin.

Iltapala on minulle tosi tärkeä. Syön muroja ja leipää, mitä en muuten päivän aikana syö. Lisäksi tarvitsen jotakin proteiinia, etten herää yöllä nälkään." ■

Marko Anttila vaihtoi KHL-joukkue Jokereista Tampereen Ilvekseen helmikuun lopussa. Haastattelu on tehty ennen seuran vaihtoa.

MARKON VINKIT: MITÄ SEURATA JÄÄKIEKON MM-KISOISSA?

SUOMEN LEIJONIA. "Tapahtuma on ainutkertainen Suomessa, ja kannustusta tarvitaan."

UUTTA AREENAA. "En ole itsekään vielä käynyt Nokia Arenalla, mutta se on kuulemani mukaan todella hieno ja tutustumisen arvoinen."

TUNNELMAA. "Pelejä on nyt pitkään painettu ilman yleisöä. Yleisöä on ollut ikävä. Tunnelma kuuluu jääkiekkopeliin."

Jääkiekon MM-kisat järjestetään Suomessa 13.– 29.5.2022.

PHILIPS
sonicare
ProtectiveClean

Philips Sonicare
Puhdas suu – terve hymy

Philips Sonicare -sähköhammasharja takaa ainutlaatuisen puhtauden tunteen. Patentoitu sooninen tekniikka painaa nesteen syvälle hampaiden väleihin ja ienrajaan puhdistaen alueet, jonne tavalliset hammasharjat eivät yllä. Ainutlaatuinen tekniikkamme takaa tehokkaan, mutta hellävaraisen puhdistuksen.

HX6850/57 **Philips Sonicare 5100**

Mukana tulee UV-valolla toimiva puhdistuslaite, joka tuhoaa jopa 99 % bakteereista ja viruksista*

HX3671/14 **Philips Sonicare 3100** Sonicaret alkaen hintaan 49,95 EUR

** Tarkista myymäläsaatavuus tai tilaa Prisma.fi

PRISMA HYVÄ MUTTA HALPA.

*H.A., E-Coli, S Mutans; HSV-1.

TWININGS™ OF LONDON

NEW

— SUPERBLENDS —

(B3 + VIT) NIASIINI
EDISTÄÄ NORMAALIA PSYKOLOGISTA TOIMINTAA

+ SELEENI
EDISTÄÄ SOLUJEN SUOJAAMISTA HAPETUSSTRESSILTÄ

+ BIOTIINI
EDISTÄÄ NORMAALIA IHON JA HIUSTEN YLLÄPITOA

+ C VIT
TUKEE IMMUUNIJÄRJESTELMÄN NORMAALIA TOIMINTAA

ENJOY THE TASTE. FEEL THE BENEFITS.

Twiningsin uudessa, herkullisessa Superblends sarjassa yhdistyvät vihreä tee ja hauduke sisältäen yrttejä, luonnollisia hedelmämakuja sekä lisättyjä vitamiineja ja mineraaleja. Jokaisella neljällä variantilla on ainutlaatuinen makuprofiili ja niiden sisältämät vitamiinit ja mineraalit tekevät Superblendeistä helpon, luonnollisen ja herkullisen tavan pitää huolta terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi.

Nauti vähintään 1 kupillinen päivässä osana monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota ja tervettä elämäntapaa.

CALM

Täydellisen rauhoittumishetken luova mausteinen ja vaniljainen hauduke, joka sisältää kamomillaa ja paahdettua sikurijuurta. Lisätty niasiini edistää normaalia psykologista toimintaa.

ANTIOXIDANT

Tunne olosi uudistuneeksi nauttimalla tätä maukasta takiaisenjuurta, fenkolia ja inkivääriä sisältävää hauduketta, johon lisätty seleeni auttaa suojaamaan soluja hapetusstressiltä.

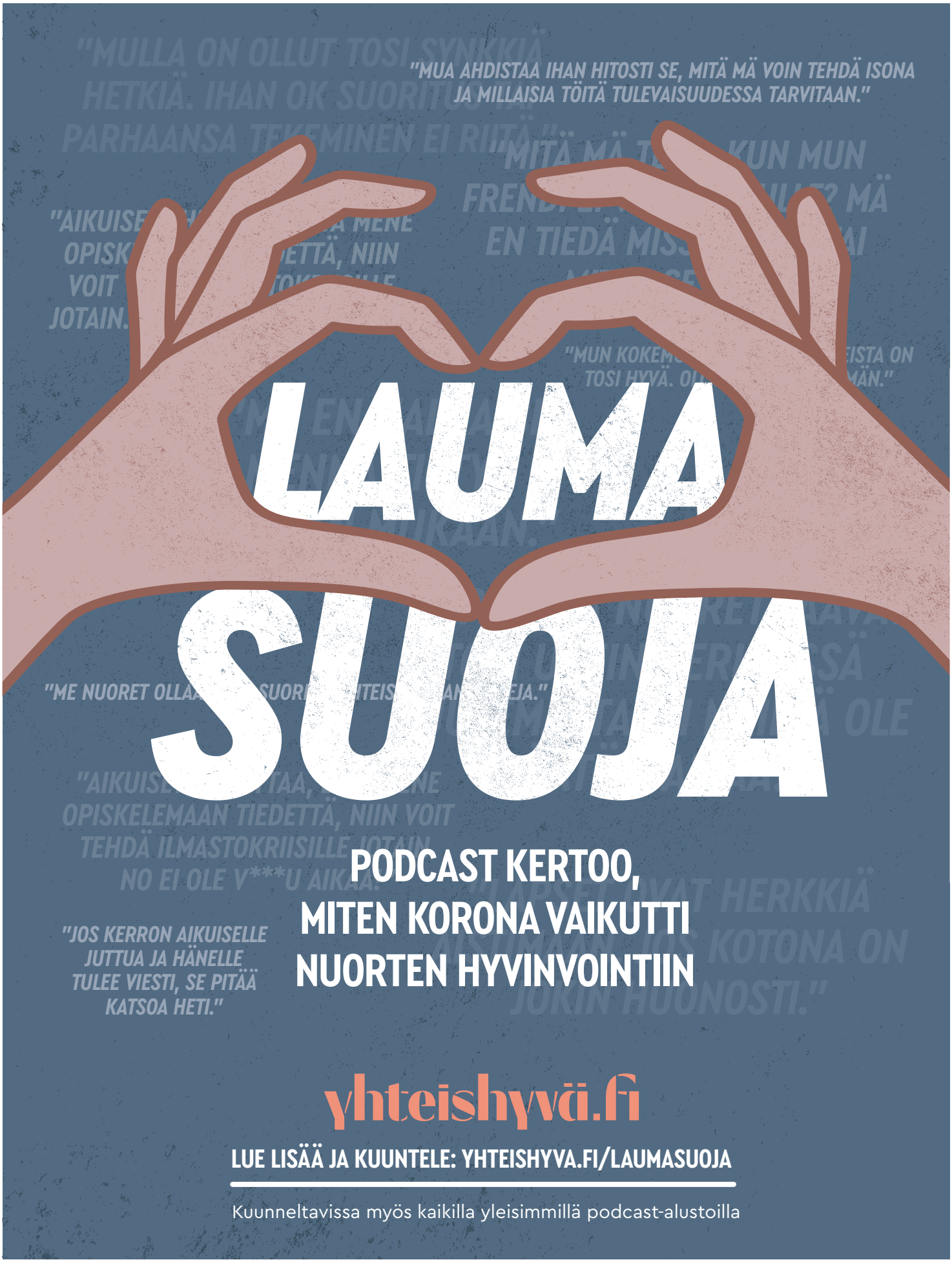
GLOW

Tämä pehmeän makea hauduke sisältää vihreää teetä, aloe veraa, mansikkaa ja kurkkua sekä lisättyä biotiinia, joka edistää normaalia hiusten ja ihon ylläpitoa.

DEFENCE

Lämpöä ja miellyttävää oloa tuova hauduke, joka sisältää sitrusta, inkivääriä, vihreää teetä sekä auringonhattu-uutetta. Lisätty C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

LÖYDÄ MINUT TEEKÄYTÄVÄSTÄ


"MUA AHDISTAA IHAN HITOSTI SE, MITÄ MÄ VOIN TEHDÄ ISONA JA MILLAISIA TÖITÄ TULEVAISUUDESSA TARVITAAN."
LAUMA
SUOJA
PODCAST KERTOO, MITEN KORONA VAIKUTTI NUORTEN HYVINVOINTIIN
"JOS KERRON AIKUISELLE JUTTUA JA HÄNELLE TULEE VIESTI, SE PITÄÄ KATSOA HETI."
yhteishyvä.fi
LUE LISÄÄ JA KUUNTELE: YHTEISHYVA.FI/LAUMASUOJA
Kuunneltavissa myös kaikilla yleisimmillä podcast-alustoilla

Arni-pojan potkupuvussa näkyvä Pikkuli on tv-ohjelmistakin tuttu pieni lintu. Hilla Clothing on suunnitellut lisenssillä Pikkulin lastenvaatemalliston.

PIKKUISEN LINNUN PYJAMASSA

Suositun Pikkuli-sarjan lastenvaatteet tehdään pehmeästä luomupuuvillasta. Alkusysäyksen lastenvaatteille antoi yrittäjän oma pikkuriikkinen keskostytär, joka olisi syntyessään mahtunut nukkumaan voirasiaan.

teksti **TIIU POHJOLAINEN** kuvat **PIIA ARNOULD**

HILLA CLOTHING

● Marica Jensenin vuonna 2015 perustama Melli EcoDesign Oy:n sisaryritys, joka valmistaa kotimaisia lastenvaatteita. Vaatetus- ja tekstiilialan yritys toimii Jyväskylän Palokassa vanhan päiväkodin kiinteistössä.
● Yrityksessä työskentelee 14 työntekijää, joista 6–7 ompelimotehtaan puolella.
● Pikkuli-vaatteita valmistetaan pienistä vauvanvaatteista aina 140-senttisiin asti. Vaatteet on suunniteltu 0–10-vuotiaille.
● Ompelimossa tehdään edelleen myös keskosvaatteita synnytyssairaaloihin.

Kotimainen työllistäminen on Marica Jensenille keskeinen arvo.

Kuva Kristiina Kontoniemi

580 GRAMMAA

Suomen kielen parissa työskennelleestä **Marica Jensenistä** sukeutui vaatetusalan yrittäjä keskostyttären myötävaikutuksella.

Melinda oli syntyessään niin pieni, että olisi mahtunut nukkumaan voirasiaan. Jensenille oli tärkeää pukea 580 grammaa painanut esikoinen sairaalassa omiin vaatteisiin. Alle 40-senttisiä luomupuuvillaisia vaatteita, joita keskosen iho olisi kestänyt, ei löytynyt. Jensen soitteli sairaalasta äidilleen ja ohjeisti, minkälaisia pehmeitä minivaatteita Melindalle tuli valmistaa.

Jensenin ensimmäinen vaatemerkki, Melli EcoDesign, nimettiin tyttären lempinimen mukaan. Pelkästään lastenvaatteita valmistava Hilla Clothing perustettiin rinnalle vuonna 2015.

100 % KOTIMAISTA

Jo ennen Hilla Clothingin perustamista Marica Jensen varmisti sen tuotteille avainlipputunnuksen. Kuosit suunnitellaan ja toteutetaan Suomessa. Muun muassa televisiosta tutun Pikkuli-linnun vaatemallisto valmistetaan lisenssillä. Vaatteissa käytetty puuvillaneulos hankitaan orivetiseltä Orneuleelta, joka varmistaa lankaerien tuotannon vastuullisuuden ja tuotantoketjun läpinäkyvyyden. Vaatteiden kokolaput, pesuohjeet, tuotemerkit ja kuminauhatkin hankitaan kotimaisilta valmistajilta.

7 OMPELIJAA

Vaatteet ommellaan Jyväskylän Palokassa päiväkodin entisessä rakennuksessa. Ompelimossa työskentelee kuudesta seitsemään työntekijää. Kotimainen työllistäminen on tärkeää sekä yritykselle että sen asiakkaille. Perustaessaan ompelimoa Marica Jensen järjesti työvoimatoimiston kanssa rekrytoivan koulutuksen työttömyysuhan alla oleville teollisuusompelijoille. Nyt tuotteita valmistaa kokenut tiimi, jonka työhistoriassa on miesten pukujen valmistusta, pellavatuotteita sekä lastenvaatteiden ja trikoon erityisosaamista.

Kuminauhatkin hankitaan kotimaisilta valmistajilta.

0 GRAMMAA ELASTAANIA

Suomessa puuvilla ei kasva – jos kasvaisi, Jensen käyttäisi sitä. Sitä vastoin elastaania Jensen ei suostu lastenvaatteissa käyttämään. Sertifioitu luomupuuvilla viljellään Turkissa luonnonmukaisesti vailla kemiallisia lannoitteita ja kerätään käsin. Poimituiksi tulevat vain täysin kypsät kukinnot, ja päästöjen ja syntyvän roskan määrä voidaan minimoida.

160 BODYA

Palokkaan tilataan kilometrikaupalla kangasta. Yhdestä kangaspakasta syntyy 160 vauvanbodya. Hävikkiä ei juuri synny, kun leikkuuylijäämästä valmistetaan vauvantumppuja ja -tossuja sekä hiusasusteita. Ylimääräisen leikkuujätteen, pikkusilpun, Marica Jensen toimittaa Jyväskylän alueen päiväkoteihin askartelumateriaaliksi. Onpa hän itsekin saanut äitienpäiväkortin, johon oli käytetty oman yrityksen tuttua kangasta. ■

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

Pedigree®

DENTASTIX™

KEHITETTY ELÄINLÄÄKÄRIEMME KANSSA

Valitse suunhoitorutiinisi

CHEWY CHUNX

Nyt myös makupalana!

- Puhdistaa hampaat
- Tukee ikenien hyvinvointia
- Päivittäiseen käyttöön

<2% RASVAA

Ei lisättyä sokeria

DAILY ORAL CARE

- Ainutlaatuinen hampaita hankaava rakenne, joka vähentää plakkia ja siten hammaskiven muodostumista jopa 80% päivittäin käytettyn
- Aktiiviset ainesosat sitovat kalsiumia koiran syljestä, mikä hidastaa hammaskiven muodostumista
- Sisältää E-vitamiinia, joka tukee ikenien terveyttä
- Päivittäiseen käyttöön.

Ei lisättyä sokeria

ADVANCED

- Pidempään kestävä purutanko, jonka ainutlaatuinen muoto ja joustava rakenne puhdistaa tehokkaasti
- Syväpuhdistaa koirasi hampaat ja ikenet
- Viikoittaiseen käyttöön

Pedigree®/©/℗/™ Mars 2022

PRISMA

Kaikkea on.
Myös kevääseen.
MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi
Katso lisää Prisma.fi

Reima
Lasten ulkotakki Soutu
Veden- ja tuulenpitävä sekä hengittävä materiaali, teipatut saumat ja valmistuksessa käytetty kierrätyskuituja.
Koot 104–140 cm.

59,95

Reima
Lasten ulkohousut Kaura
Veden- ja tuulenpitävä sekä hengittävä materiaali, teipatut saumat ja valmistuksessa käytetty kierrätyskuituja.
Koot 92–140 cm.

39,95

Puky
Tasapainopyörä M

79,95

WellO2 Care
Hengitysharjoituslaite
Lääkkeetön apu hengitysongelmiin, avaa hengitysteitä ja vahvistaa hengityselimistöä.

229,00

Kärcher
Ikkunapesuri WV 2 Premium Black Edition
Likavesisäiliön tilavuus 100 ml.
Takuu 2 vuotta.

59,95

Lucinda Riley
Italialainen tyttö

24,90

Nelson Garden
Annossiemenet

0,39 Alk.

Schwarzkopf
GLISS
HAIR REPAIR

SCHWARZKOPF GLISS SUPREME LENGTH

Herätä pitkät hiuksesi eloon!

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

Schwarzkopf
Natural &Easy

SCHWARZKOPF NATURAL & EASY

- luonnollinen ja vivahteikas kestoväri, joka peittää harmaat hiukset täydellisesti!

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin

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

Lisää etuja osoitteessa: yhteishyva.fi/edut

MATKALLE

Lapset seilaavaavat edullisesti M/s Finlandialla
S-Etu 5 e

S-Etukortilla lasten 6–17 v. reitti- ja risteilymatkat Tallinnaan 5 e/hlö (norm. 10 e) ja 0–5 v. lapset ilmaiseksi aikuisen kanssa.
M/s Finlandia, Helsingin Länsisatama, Helsinki.
Liput ja lisätiedot: *eckeroline.fi.*

Kaunis Kanavareitti -saaristoristeily
S-Etu 5–10 e

S-Etukortilla Kaunis Kanavareitti -saaristoristeily aikuiset 15 e ja lapset 6–15 v. 7,50 e (norm. 25/12,50 e).
Helsingin Kauppatori, Kolera-allas, Helsinki.
Liput: *etukäteen verkosta huhtikuun ajan koodilla S-ETU40 stromma.com/helsinki. Liput voi käyttää touko-syyskuussa 2022.*

MUSIIKKI JA TEATTERI

Joensuun kaupunginteatteri esittää
S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 23 e (norm. 28 e) Hiirenloukku-esitykseen pe la 9.4. klo 13.
S-Etukortilla liput 19 e (norm. 24 e) Fahrenheit 451 -esitykseen pe 29.4. klo 18.30.
Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu.
Liput ja lisätiedot: *Carelicum Palvelut, Koskikatu 5, Joensuu puh. (013) 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, joensuunteatteri.fi.*

Kuopion kaupunginteatteri esittää
S-Etu 5,50 e

S-Etukortilla liput Rintamamiestalo-esityksiin 30 e (norm. 35,50 e) la 2.4. klo 13, ke 6.4. ja pe 22.4. klo 19, la 23.4. klo 13 ja la 30.4. klo 18.
S-Etukortilla liput Agnes-esityksiin 26 e (norm. 31,50 e) ke 6.4. ja pe 22.4. klo 19.15, la 23.4. klo 13.15 ja la 30.4. klo 18.15.
Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.
Liput ja lisätiedot: *Kuopion kaupunginteatteri, puh. 0600 413 143 (1,98 e/min+pvm.), lippu.fi ja kuopionkaupunginteatteri.fi.*

Villit vuodet on musiikkinäytelmä Vexi Salmen elämästä.

Kissalanpellon asema on Jukka Itkosen kirjoittama koko perheen musiikkinäytelmä.

Rintamamiestalo-näytelmässä rokki soi ja perheen liitokset natisevat.

Nuoruus on juhla -musikaali Turussa
S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 20/25 e (norm. 25/30 e) Turun Nuoren Teatterin Nuoruus on juhla -musikaaliesityksiin 30.4. saakka.
Turun Nuori Teatteri, Ursininkatu 4 Turku.
Liput ja lisätiedot: *turunnuoriteatteri.fi, toimisto@turunnuoriteatteri.fi, lippu.fi, puh. (02) 232 2812.*

Varkauden teatteri esittää
S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput 22 e (norm. 25 e) Idän pikajunan arvoitus -näytelmään la 9.4. klo 18 ja pe 20.5. klo 19.
S-Etukortilla liput 34 e (norm. 37 e) Villit vuodet -musiikkinäytelmään la 23.4. klo 18, pe 13.5. klo 19 ja la 21.5. klo 13.
S-Etukortilla liput 12 e (norm. 15 e) Adalmiinan helmi -satunäytelmään la 7.5. klo 13.
Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Liput ja lisätiedot: *Varkauden Teatterin lippumyymälä, puh. 044 3648830, myynti@varkaudenteatteri.fi, varkaudenteatteri.fi.*

Tampere Filharmonian vappukonsertti on Astor Piazzolan ja argentiinalaisen tangon juhlaa.

Vala! Espoon kaupunginteatterissa
S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Vala!-esitykseen 24 e (norm. 29 e) pe 13.5. klo 19 ja la 14.5. klo 15. *Espoon Kaupunginteatteri, Kulttuuriaukio 2, Tapiola.*
Liput ja lisätiedot: *Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ti–pe klo 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.*

Koko perheen musiikkinäytelmä Kapsäkissä
S-Etu 4 e

S-Etukortilla peruslippu 16 e / lapset 10 e (norm. 20/14 e) koko perheen musiikkinäytelmään Kissalanpellon asema. *Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.*
Liput ja lisätiedot: *lippu.fi, puh. 0600 900 900 (2 e alk. min + mpm/pvm), kapsakki.fi, puh. 045 120 1200 (klo 11–15).*

Tampere Filharmonian konsertti Tango del Ángel
S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput 25/19/12/5e peruslippu/eläkeläinen / opiskelija, työtön, varusmies / juniori 5–16-v. (norm. 28/22/15/8 e) Tampere Filharmonian vappukonserttiin Tango del Ángel 1.5. klo 15. *Tampere-talo, Iso sali, Yliopistonkatu 55, Tampere.*
Liput ja lisätiedot: *tampere-talo.fi/, tampereenteatteri.fi/ kulttuurimyymala-aplodi, lippu.fi, tamperefilharmonia.fi.*

Herkullinen musikaalikomedia Lahdessa
S-Etu 4–7 e

S-Etukortilla liput 40/38/26 e (norm. 47/44/30 e) ja lauantaina 46/44/26 e (norm. 53/50/30 e) musikaaliin Waitress – Unelmien resepti pe 8.4. klo 19 ja la 23.4. klo 13 Lahden kaupunginteatterissa. *Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.*
Liput ja lisätiedot: *Lahden kaupunginteatteri 0600 30 5757 (1,53e/min+pvm), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste 0600 900 900 (2 e/min+pvm), lippu.fi.*

Lokki – Elämä on Juhla Kaarinassa
S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Anton Tšehovin Lokki – Elämä on Juhla -tiistaiesityksiin 23 e (norm. 25 e). Enintään 2 lippua / S-Etukortti. *Kaarina-Teatteri, Viipurintie 118, Kaarina.*
Liput ja lisätiedot: *kaarina-teatteri.fi/liput/, ryhmät puh. 040 0963 860, info@kaarina-teatteri.fi.*

MUUT EDUT

Ilahduta ystäviäsi postikorteilla
S-Etu 2 e

S-Etukortilla huhtikuun etuna pääsiäiskorttipakkaus, missä postimaksu maksettu kaikkiin maihin. 14 e + toimituskulut (norm. 16 e + toimituskulut). Pakkauksessa on 5 erilaista postikorttia.
Tilaukset: *punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä koodin MESVMJ3V alennuskoodikenttään, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma–pe klo 8.30–16.*

AM-120 Mopokurssi Autokoulu Lilliputissa
S-Etu 20 e

S-Etukortilla AM-120 Mopokurssi hintaan 259 e (norm. 279 e) Autokoulu Lilliputista. Ei sisällä viranomaiskuluja 96 e. *Autokoulu Lilliputti Oy, Siilitie 4, Helsinki.*
Lisätiedot: *Puh. 045 112 1900, info@lilliputti.com.*

Odotus on kotimainen psykologinen draama.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Odotus
S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla huhtikuu22. Max. 4 lippua / S-Etukortti. Etu on voimasssa 1.–29.4.
Liput ja lisätiedot: *finnkino.fi.*

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

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

VASTAA 15.4.2022 MENNESSÄ osoitteessa *yhteishyva.fi/osallistu* tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

Nature's
COLLECTION

Sheba®

LUONNOLLINEN VALINTA JOKAISELLE PÄIVÄLLE

Valmistettu valikoiduista korkealaatuisista luonnollisista ainesosista

- VILJATON
- ILMAN SÄILÖNTÄAINEITA
- ILMAN VÄRIAINEITA

WITH SELECTED* NATURAL INGREDIENTS

UUSI

RECYCLABLE

Hyvä sisäilman laatu lisää viihtyvyyttä kotonasi.

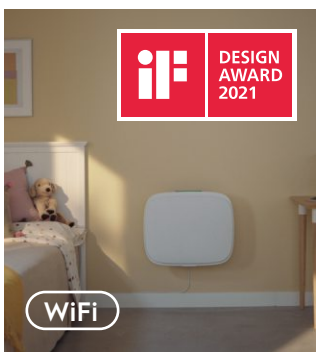
Hiljaisilla ilmanpuhdistimillamme voit vastata erilaisiin tarpeisiin, ja niistä on erityisen paljon hyötyä etenkin jos sinulla on allergioita tai lemmikkieläimiä.

Ilmanpuhdistinta valitessa on hyvä ottaa huomioon sen huoneen suuruus, jossa laitetta käytetään. Tarvitsetko paljon kapasiteettia vai riittääkö kompakti ilmanpuhdistin?

Electrolux ilmanpuhdistimien suodattimet on testattu ja osa malleista **eliminoi jopa 99,9 % kotona löytyvistä yleisistä bakteereista** ja estää bakteerien lisäkasvua. Puhdistimen toiminta on myös mahdollista räätälöidä sopivan suodattimen kanssa vastaavaan juuri oman kodin tarpeita.

Flow A3 *Uutuus!* - Pieni ja tehokas

Kompaktin kokoinen Flow A3 -ilmanpuhdistin soveltuu erinomaisesti kodin pienempiin tiloihin ja työpöydälle. Ilmanlaadun tunnistin mittaa ilmanlaatua ja AUTO-toiminnolla säätää puhdistustehoa automaattisesti.



Well A5 ja Well A7 - Helposti sijoitettava

Well A5 ja A7 -ilmanpuhdistimet ovat kannettavia, joten ne voidaan helposti siirtää siihen huoneeseen, jossa niitä tarvitaan. Voit asettaa ilmanpuhdistimen lattialle tai ripustaa sen seinälle lattiatilan säästämiseksi. Wifin ansiosta voit säätää asetuksia kätevästi älypuhelimella.

Pure A9 - Sopii siitepölyallergikolle

Pure A9 mittaa jatkuvasti ilmanlaatua ja säätää puhdistustehoa sen mukaisesti. Mobiilisovelluksesta näet reaaliajassa kotisi ilmanlaadun tason, ja voit säätää asetuksia, olit missä tahansa. Hyvä valinta olohuoneeseen tai muuhun kodin isoon tilaan.

Electrolux

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin, tarkista saatavuus ja tilaa prisma.fi

SEN ALI JOSKUS VEDETTIIN				MOIS-KAUS	LUON-NON HEL-MAAN		TATUN JA PATUN TUNTEMA											
NYKYI-SIN PA-RAIS-TEN OSA																		
		HISSIÄ VARTEN MAIJA																
KAIS-TALEET																		
KOKOUS						7												
	ARKKI-TEHDIN ETUNIMI		PUUT-TUVA TIKKI	TÄYNNÄ KART-TOJA		VOIDA												
									SUMMITTAISIA		KIIN-NITTÄ-MINEN						**VE-KARA**	
KIR-JOIT-TAMAT-TOMIA-KIN					SOKERI		KON-JUNKTIO											
		UHKAA VÄISKIÄ HALKI														EI KAS-VOT KA-MERAAN		
KYLPY-LÄSSÄ							IRON MAI-DENIN MUSAA					RIKKI-NÄINEN				1		
PAIS-TETTU				6					KIINA									
MÖYKKYJÄ			**KAUNISTAVA**			LOMPA-KOSSA?				8		MAALA-RILLA						
LEIKKI-MIE-LISTÄ		5							EES-HUONE-KALUIHIN								HÄMÄ-RIÄ	
		OSASTO		ALUKSI								MATTILA PETO-ELÄIN						
							MARK-LUND						SUO-MALAIS-YHTYE		JÄÄKÄRI-RYKMENT-TI SIELLÄ			
FRANK-FURTIN LÄPI													2					
SOPII HYVIN																		
		4			TURKIN SUU-RIMPIA						MUUSA							
AN-SAITA							3	JUUS-TOJA										

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen ristikon ratkaisu: KONEISTO

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

								A	R	V	O	K	A	S	
								L	E	E	N	A		I	
								L	I	N	N	A	K	E	
								A	S	E	E	T	O	N	
								S		T	O	V	I		
								K	U	K	A		A		
K	E	I	T	T	O	A		A	T	E	R	I	A	T	
A	M	M	E		L	A	K	I	T		R		I	A	
L	U	U	N	S	I	R	U		A	E	R	O	B	I	C
O	T	S	O		O	I	L	E	R	S		I	R	O	
T		O		U	T	A	H		S	P	E	K	S	I	T
T	A	L	A	S		T	O	K	I	O		E	N		
I	T	U	S	E	T		J		S	O	L	A	K	A	T
T		K	A	R	K	E	A			I		A		Ä	
M	A	L	I		O	I	N	A	S		E	L	L	E	N
O	S	A	S	T	O	T		T	Ä	Y	D	E	L	T	Ä
K	E	A	T		L	I	P	E	Ä		E	D	E	T	Ä
A	A	R	O	N	I			T	U	T	I	T	O	N	

1	2	3	4	5	6	7	8

VASTAA 15.4.2022 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL 1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme kaikkien vastanneiden kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

IKÄNÄKÖLEIKKAUS JA DOWNSHIFTAUS LAITTOIVAT ELÄMÄN UUSIKSI

Digimarkkinoija Nana Hjelt, 51, tihrusti kymmenen vuotta bussien numeroita kiirehtiessään töihin Helsingin aamuruuhkassa. Nyt muutto maalle ja ikänäköleikkaus ovat mullistaneet elämän, eikä kumpikaan muutos kaduta hetkeäkään.

Viimeiset puolitoista vuotta ovat olleet Nana Hjeltin elämän parasta aikaa. Kaupunkielämän kiire ja stressi saivat hänet muuttamaan Helsingin keskustasta Somerolle, missä hän pitää nyt alpakkatilaa ja tekee etätöitä. Muutto maaseudulle oli alkusysäys silmäleikkaukselle, jossa korjattiin sekä lähi- että kaukonäkö.

”Kaupungissa kuvittelin aina, että pärjään, ja pärjäsinkin tiettyyn pisteeseen saakka. Ennen silmäleikkausta en edes tajunnut, kuinka sokkona liikuin ja kuinka paljon hyvä näkö parantaa elämänlaatua. Nyt vasta ymmärrän sen todellisen arvon ja hyödyn”, Nana fiilistelee.

LINSSILEIKKAUKSELLA EROON SILMÄLASEISTA

7-vuotiaasta asti silmälaseja käyttänyt Nana oli jo kauan tuskaillut päätetyön aiheuttamia päänsärkyjä ja siristelyä, mutta uudessa elämäntilanteessa tilanne kärjistyi. Alpakoita hoitaessa lasit lensivät kaaressa, ja huono lähinäkö vaikeutti eläinten hoitotoimenpiteitä. Uusi metsästysharrastus oli jäädä, kun Nana ei nähnyt saalista kunnolla.

”Näin tosi heikosti, mutta tiesin, ettei laserleikkausta suositella keski-ikäiselle. Hain sitten tietoa ja luin, että Silmäasemalla voidaan tehdä myös ikänäön korjaava silmäleikkaus. Luottamus Silmäaseman lääkäriin syntyi nopeasti, sillä hän vastasi asiantuntevasti kysymyksiini ja kohteli minua yksilönä”, Nana kertoo.

SILMÄLEIKKAUS KIRKASTI MAAILMAN JA ILMEEN

Linssileikkauksessa eli ikänäköleikkauksessa Nanan silmään asennettiin moniteholinssi, jonka avulla hän pääsi kokonaan eroon silmälaseista. Toipumisen nopeus ja tulokset löivät Nanan ällikällä, ja hän sanoo pelänneensä kymmenen vuotta aivan turhaan.

”Minulla oli mielikuva, että olisin viikon silmät kääreissä, mutta jo seuraavana päivänä näin kauppojen kyltit, pienet kirjaimet seinällä, mainokset ja hintalaput. Sitä vain ahmi maailmaa, kun yhtäkkiä kaikki oli kirkasta!”

Ystävien kanssa ravintolassa lukulasit kiertävät ympäri pöytää, kun pitäisi lukea ruokalistaa, mutta Nana ei enää niitä tarvitse. Myös ulkonäkö on piristynyt, sillä kulmia ei tarvitse kurtistella nähdäkseen.

”Linssileikkauksen jälkeen kelpaa taas pitää kameraa päällä etäpalavereissa. Entinen yrmeä ilme on kadonnut, ja toivon mukaan ryppyjäkin tulee nyt vähemmän”, Nana sutkauttaa.

Varaa
MAKSUTON SILMÄLEIKKAUS-KARTOITUS
SILMÄASEMA.FI
tai 010 190 200
(mpm/pvm)

SILMÄASEMA

S-Etukortilla Bonusta kaikista silmäleikkauksista 500 euron arvosta/silmä. Lue lisää silmäasema.fi/bonus.

13.5.

Lähdetäänkö metsäretkelle? Toukokuussa siihen on hyvä syy, kun 13.5. vietetään Suomen lasten metsäretkipäivää. Metsässä voit havainnoida kevään etenemistä ja tietysti nauttia eväistä. Jos suuntaat mieluummin eväiden kanssa nurmikolle, voit juhlia myös kansainvälistä puistopäivää 6.5.

S-ryhmän ruokakaupoissa myytiin viimeisen 12 kuukauden aikana 20 miljoonaa kiloa omenoita.

Lähde: S-ryhmän asikasomistaja- ja asiakasrekisteri

Kuva Reetta Pasanen, kuvausjärjestelyt Sanna Kekäläinen.

PRISMA
PRISMA OUTDOOR
KAIKKEA ON
Kaikkea luonnon keskelle
Prisman uudelta **Outdoor-osastolta** löydät kattavan valikoiman laadukkaita tuotteita niin viikonlopun luontoretkille kuin viikon vaellusreissuillekin.
MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi
Tutustu Outdoor-valikoimaan **prisma.fi/outdoor**