yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 1 | 2017

yhteishyvä.fi

× JYRKI SUKULA ×

”Elän unelmaani perheeni kanssa Italiassa”

× ILMIÖ ×

Yhdessä syöminen tekee hyvää mielelle

× TERVEYS ×

KAIKESTA MAKEASTA EI TARVITSE LUOPUA

× HIIHTOLOMA ×

Perinteiseen tyyliin: sukset, kirjat ja reseptit

× TYYLI ×

Vaimo ilmoitti miehensä muuttumisleikkiin

× RUOKA-LIITE ×

Kokkaa sydäntalven kasvisherkkuja

TWININGS™
OF LONDON

BE GOOD TO YOURSELF

Lehti kaupan päälle!

Osta paketti Twinings vihreää
teetä, saat lehden kotiisi!

Kampanjassa mukana kaikki Twinings vihreä tee tuotteet. Kampanja-aika 1.2-30.4.2017.
Lehtiä (Kauneus & Terveys tai Kotivinkki) rajoitettu erä. Osallistuminen ja lisäohjeet:
twinings.fi/teehetki

× SISÄLTÖ ×

Ruoka-liitteessä

Kokkaa kevyitä herkkuja ja kokeile täysjyväviljoja

07 **Tervetuloa**
S-ryhmä halpuutti kasviksia, koska hyvä ravinto kuuluu kaikille

08 **Rakas mummo**
Anna Liisa Pasonen on isoäitinä koko päiväkodille

11 **Juuri nyt**
Tapaamme julistelegendan ja ihmettelemme tiramisukahvia

19 **Kolumni**
Timo Parvela hankki valvontakameran

× INNOSTU ×

22 **Tulkaa meille!**
Kokataan yhdessä

26 **Isäntänä Italiassa**
Jyrki Sukula perheineen nauttii elämästä Italian Piemontessa

32 **Maistuisiko kello viiden tee?**
Klassinen teehetki sai alkunsa Bredfordin kreivittären nälästä

38 **Asia on pihvi**
Pippuripihvi sai uudet lisukkeet

40 **Ripaus Aasiaa**
Korianterin vahva maku jakaa mielipiteitä

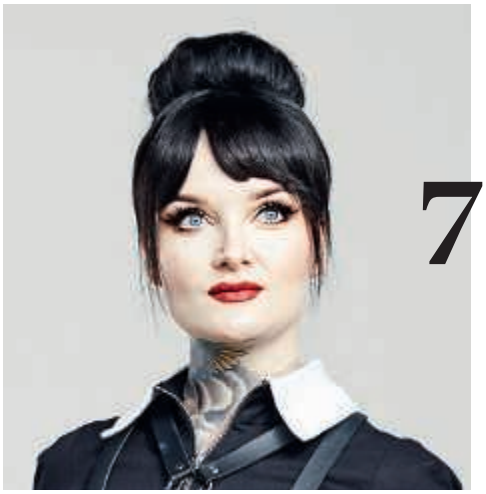
44 **Kaunista ja kestävää**
Neulo ystävälle iloksi ja hyödyksi tiskirätti

48 **Kohta versoo**
Ryhdy parvekeviljelijäksi

Leivo maistuvia skonsseja ja vietä teehetkeä englantilaiseen tapaan

36

× SISÄLTÖ ×



70

× AJATTELE ×

50 **Arjen tähtihetkiä**
Ruoka yhdistää perhettä ja ystäviä

60 **Omaksi vai lainaksi?**
Suhde omaisuuteen on muuttumassa

64 **007 ja lupa valloittaa**
Mika Markuksesta tuli muuttumisleikissä ilmetty James Bond

70 **Meikkileikkejä**
Meikkitaituri Ida Ekman kannustaa luoviin kokeiluihin

72 **Maltilla makeaa**
Vähäiset yöunet saattavat aiheuttaa makeanhimoa

76 **Paremmat pidot**
Sopivat sukset keväthangille

78 **Kaupasta taiteilijataloksi**
Seinäjoen vanha osuuskauppa on ateljee ja galleria

83 **Kolumni**
Kati Tervon koti on kielessä

84 **Luetaan yhdessä**
Anna lapsen käpertyä kainaloon ja lue hänelle

96 **Ristikko**
Ratkeaako ristikon avainsana?

98 **Olen mitä syön**
Mikko Kuustonen kalastaa merestä ja sushibaareista

× HYÖDY ×

86 **Sinulla töissä**
Tiina Pukema puhuu säästä monta kertaa päivässä

87 **Ässä pöytään**
ABC:n uusi tankkausbonus

88 **Etuja sinulle**
Löydä parhaat ja ajankohtaiset edut S-Etukortilla

97 **Yhteishyvä.fi**
Kun lehti on selattu, klikkaa yhteishyvä.fi:hin. Sieltä löydät maistuvat reseptit ja hyödyllisiä vinkkejä vaikkapa talviurheiluun.

72

Onnea Suomi

100-vuotiaan Suomen kunniaksi nyt +7 enemmän

SAATAVANA RAJOITETUN AJAN!

SUOMALAISEN KAHVIKULTTUURIN PUOLESTA

DOUBLE
OREO
NEW!
X2
CREME
DOUBLE
OREO
X2
OREO
ORIGINAL
VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITTÄIN.

× TOIMITUS ×

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Toimitussihteeri Marika Harjumaa
Monimediatuottajat Enna Koivunen ja Mari Koski
Digituottaja Katri Saukkonen
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio
Ilmoitustilamyynti Maija Owie

AD & kuvatoimittaja Liisa Seppo, Otavamedia OMA Oy
Graafikko Cilla Lehtonen, Aste Helsinki Oy

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

YHTEYSTIEDOT
Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde SOK 010 768 011
Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä
Asiakasomistajapalvelu 010 765 858 (0,088 €/min)
auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oman osuuskauppasi yhteystiedot löydät
osoitteesta www.s-kanava.fi.
Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri,
SOK/ Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä
Osoitteenmuutokset päivittyvät automaattisesti
väestötietojärjestelmästä.

KIRJAPAINO
Hansaprint

REPRO
Aste Helsinki Oy

113. VUOSIKERTA
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 859 192 (LT 2016)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

04
YMPÄRISTÖMERKKI
MILJÖMÄRKT
4041 0024
Painotuote

KIRIL KAINULAINEN

Onnea auringonlaskussa

Kävimme tapaamassa keittiömestari **Jyrki Sukulaa** Italian Piemontessa, jossa hän elää unelmaansa viininviljelijänä. Auringon laskiessa hän istuu usein penkillä ihailemassa maisemia ja viljelmiään.

Kannen kuva Ofer Amir

Kasviksia kaikille

VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja

Lukiota käyvä esikoisemme ilmoitti muutamia vuosia sitten olevansa kasvissyöjä. Nikottelin aluksi, mutta nykyään kerron ylpeydellä, että meidän perheessä uunissa laitettu punajuuri on kova sana. Kasvissyöjämme oli edelläkävijä, joka kiskaisi meidät neljä muutakin mukaansa. Jos suurin osa meistä onkin edelleen sekasyöjiä, ovat ruokalautasemme ainakin monipuolistuneet.

Emme ole ainoa perhe, jossa kasvikset ovat tehneet näyttävän esiinmarssin. Suomalaiset ovat lisänneet kasvisten syöntiä vakuuttavasti, mutta vielä on kirittävää. Tilastokeskuksen (2015) tulonjakotilaston mukaan liki neljänneksellä suomalaisista on vaikeuksia selvitä jokapäiväisistä menoistaan. S-marketin asiakaspaneelissa yli puolet vastaajista kertoi, että lisäisi kasvisten käyttöä, jos niitä saisi edullisempaan hintaan.

Vuoden alussa S-ryhmä halpuutti yli sadan kotimaisen kasviksen hintaa. Haluamme, että terveellinen syöminen ei ole hinnasta kiinni. Halpuuttaminen on aina nostanut tuotteiden menekkiä, joten uskomme, että yhä useammalla on nyt mahdollisuus valita terveellisiä kasviksia ruokakoriinsa.

Tänä vuonna juhlimme 100-vuotiasta Suomea. Juhlavuotta silmällä pitäen käynnistimme S-ryhmässä jo viime vuonna ruokatarinoiden keräämisen. Muistetaan siis tänäkin vuonna syödä yhdessä aina kun mahdollista ja jakaa ruokatarinoita ruokakalevala.fi:ssä.

Somessa ikimuistoiset ruokahetket ja -tunnelmat kulkevat tunnisteilla *#ruokakalevala* ja *#suomiruoka*. Niitä selatessa on selvää, että ruoka on paljon muutakin kuin energian tankkausta. Se on ennen muuta yhdessäoloa, josta syntyy muistoja.

Ps. Halpuutettujen tuotteiden määrä lähentelee kokonaisuudessaan jo kolmea tuhatta, ja olemme käyttäneet halpuuttamiseen yli 150 miljoonaa euroa.

Luettuasi tämän lehden...

Haluat kutsua kaverit syömään

Ei kannata stressata imuroinnista, vaan kutsua ystävät kotiin kokkaamaan ja syömään. Poimi parhaat reseptit isolle porukalle.

Katsot tuulimyllyä uusin silmin

Legendaarisen Jaffa-julisteenkin suunnitellut graafikko Erik Bruun hyödynsi linnunsiipiä S-ryhmän tuulivoimatavoitteesta kertoessaan.

Hyödynnät omistajan edut

Omistajana saat enemmän: Bonusta, kohdennettuja etuja ja palveluja. Joko käytössäsi on S-mobiili, josta tarkastat aina ajankohtaiset edut?

KUVAT ROOPE PERMANTO, MAIJA ASTIKAINEN JA LAURA RIIHELÄ

Kolmen lapsen isoäiti Anna Liisa Pasonen käy Mikkelin Tuukkalan päiväkodissa joka toinen viikko. Välillä lapset tulevat hänen luokseen. Mummon kanssa rakennushommissa 5-vuotias Ella Neuvonen.

teksti Petra Sneck × **kuva** Risto Hämäläinen

Rakas mummo

“Mummolaan tulee elämää, kun bussi tuo pari kertaa vuodessa kotipihaamme yli viisikymmentä läheisen päiväkodin lasta. Kaikilla ei ole isovanhempia tai he asuvat kaukana.

Talvella lasketaan mäkeä ja pilkitään. Silloin pilkkireikää tapittaa niin monta silmäparia kuin vain reiän ympärille mahtuu.

Kesällä teemme kaarnalaivoja ja pihla-janmarjahelmiä. Pihalle katetaan pitkä pöytä. Ulkona ruoka maistuu joka ikiselle.

Luottamuksellinen suhde lapsiin syntyy vain olemalla läsnä. Pidän heitä sylissä ja kuuntelen. Ihmettelen lähteneitä hampaita, uusia pipoja ja lapasia.

Lapsiin kiintyy, ja haikeus iskee joka kerta, kun he lähtevät kouluun. On ihanaa, kun koululaiset juoksevat halaamaan ja sanovat, että mummo tuli. Jatkan tätä niin kauan kuin jaksan.”

Anna Liisa Pasonen, 62

Mannerheimin Lastensuojeluliiton lähes 400 kylämummia ja -vaaria ovat vapaaehtoisia, jotka vierailevat lasten ilona perhekahviloissa, sairaaloissa, päiväkodeissa ja kouluissa. Anna Liisa Pasonen on toiminut MLL:n Järvi-Suomen piirin kylämummona kahdeksan vuotta.

NAUTI MARABOU-PERHEEN ISOISTA UUTUUKSISTA!

Jokainen suklaapala täynnä runsautta ja rouheutta.

Mmm...Marabou

Valikoimat saattavat vaihdella myymälöittäin.

Esittelemme kansallisruoan, suunnittelemme häitä ja rakennamme vararahastoa.

Tuulivoima sai oikeat siivet

MAIJA ASTIKAINEN

KOONNET VIRPI AALTONEN, MARIKA HARJUMAA, EMMI MAARANEN, TOMI RONKAINEN, SANNA SUOKKO JA KIRSI SÄRKKÄ

Graafikkolegenda **Erik Bruun**, 90, suunnitteli S-ryhmälle kolme julistetta tuulivoiman käyttöön siirtymisestä. Bruun muistetaan esimerkiksi värikkään Jaffa-mainoksen tekijänä. S-ryhmän julisteissa tuulimyllyn lavat on korvattu muuttohaukan, kalatiiran ja käpytikan sulilla.

”Tämä oli aivan suurenmoinen projekti, sillä kyseessä on ekologinen aihe”, Bruun kertoo kodissaan Suomenlinnassa.

Luonto ja erityisesti linnut ovat Bruunille tärkeitä. Hän oppi tarkkailemaan siivekkäitä jo lapsena Karjalankannaksen Äyräpäänjärvellä. Bruun teki julisteista ensin pienet luonnokset lyijykynällä. Hän kokeili muutamaa ideaa ennen kuin näki unta tuulimyllyn sulista.

”Ajattelin, että kaikki ovat jo nähneet kuvan tavallisesta tuulimyllystä. Suunnittelussa pitää aina olla vähän leikkiä mukana.”

Paras paikka elää

1 **S-ryhmä julkaisi** sata vastuullisuustekoa osoitteessa paraspaikkaelaa.fi.

2 **Tekojen tavoitteena on**, että yhdessä asiakasomistajien kanssa rakennetaan Suomesta paras paikka elää.

3 **Tavoitteisiin pyritään** esimerkiksi työllistämällä nuoria, rakentamalla Ässäkenttiä ja hyödyntämällä entistä enemmän uusiutuvaa energiaa.

Väitämme, että D-vitamiinin virallinen saantisuositus, 10 µg päivässä, on

liian vähän!

Lukuisat tutkimukset sekä kansainväliset asiantuntijat ovat kanssamme samaa mieltä, että D-vitamiinia tulisi nauttia **50–100 µg päivässä**. Jos et usko, käy mittauttamassa oma D-vitamiinitasosi!

Turvalliset D-vitamiinin saannin ylärajat ovat **1–10-vuotiailla 50 µg** ja **yli 10-vuotiailla 100 µg** päivässä!

Terveyskaistan
Aurinko D
50 µg tai 100 µg

- Hyvin imeytyvä öljykapseli
- Kotimainen avainlipputuote

Turvaa riittävä D-vitamiinin saanti!

Terveyskaista
Tie hyvään oloon!

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Lähteet: www.ruokatieto.fi/uutiset/efsa-nosti-d-vitamiinin-turvallisen-saannin-ylarajaa | www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=d-vitamin

www.terveyskaista.fi

MIKKO MÄNTYKANGAS

Paras barista hurmasi tiramisulla

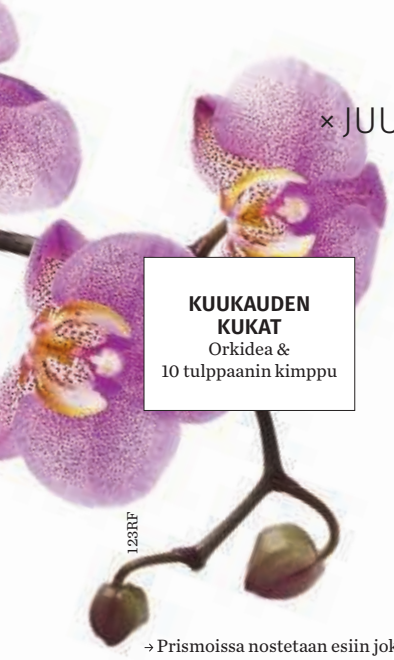
Coffee House -kahviloiden ja Pauligin vuosittainen Master Barista -kisa kokosi yhteen kahvila-ammattilaisten kärkeä eri puolilta Suomea. Tällä kertaa Coffee House -ketjun parhaan kahvintekijän titteli meni Hämeenlinnaan **Teemu Asikaiselle**, joka valloitti tuomariston taidoillaan ja Tiramisu Mocha -juomallaan.

”Nimensä mukaisesti juoma on saanut vaikutteita suosikkijälkiruoastani tiramisusta. Ajatus neidonsormikeksien ja kahvijuoman yhdistämisestä syntyi rakkaasta lapsuusmuistosta, kun opettelin vaarin kanssa juomaan kahvia kastaen siihen pullaa”, Asikainen kertoow.

Ei siis ihme, että koemaistatuksissa Tiramisu Mocha maistui myös lapsille!

”Juoma sopii erinomaisesti jälkiruokakahviksi joko sellaisenaan tai pienen makean kera.”

Tiramisu Mochan lisäksi kisan kärkikolmikkoon ylsivät porilaisen **Liisa Heinäahon** Mansikkaeskimolatte ja Seinäjoelta saapuneen **Essi Syrjälän** Cookie & Cream. Voittoisat juomat tulevat myyntiin kampanjaluontoisesti kaikkiin Coffee House -kahviloihin tämän vuoden aikana.



123RF

KUUKAUDEN KUKAT
Orkidea &
10 tulppaanin kimppu

Upeasta orkideasta on iloa pitkään, jos onnistut sen hoidossa. Sijoita orkidea vedottomaan paikkaan itä- tai länsi-ikkunalle hajavaloon, ei suoraan auringonpaisteeseen. Kastele orkidea upottamalla ruukku muutamaksi minuutiksi kädenlämpöiseen veteen. Anna sitten kuivahtaa niin, että juuri hopeoituu.

Tulppaanikimppu tuo kevään. Osta tulppaanit, kun ne ovat vasta nupuillaan, leikkaa uusi imupinta ja laita vähäiseen määrään kylmää vettä.

→ Prismoissa nostetaan esiin joka kuukausi kaksi ajankohtaista kukkaa. Näkyvyyttä saavat etenkin kotimaiset kasvit.

Lapset ulos, mars

JUSSI SÄRKILAHTI

”Kun penskat riehuu ja sisätilat käyvät ahtaiksi, haaveilen, että lapset voisi työntää ulos ja ne pärjäisivät siellä keskenään. Ei onnistu 1- ja 4-vuotiaiden kanssa. On otettava toisenlainen lähestymiskulma: yhteinen ulkoiluretki on elämys sekä lapsille että vanhemmille. Kohokohta on eväiden syönti”, pohtii Yhteishyvän Kaksi murua -bloggaaja **Jenni Hoikkanen.**

LUE YHTEISHYVÄN BLOGEJA
yhteishyvä.fi

ELO

Ruista se on!

Ruisleipä on valittu Suomen kansallisruoaksi. Muita suomalaisten kansallissuosikkeja ovat karjalanpiirakka, karjalanpaisti, paistetut muikut tai silakat muusin kera, hernekeitto ja kalakeitto. Jälkiruoista ykkönen on mustikkapiirakka.

Kansallisruokaa haettiin verkkoäänestyksessä viime vuonna. Äänestykseen osallistui yli 50 000 suomalaista, ja ruisleipä sai neljänneksen äänistä.

Hankkeen takana ovat ELO – Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiö, MTK sekä maa- ja metsätalousministeriö.

Jokainen 12 kansalliruoka-aarteesta saa oman nimikkokuukautensa Suomi 100 -juhlavuonna.

AURINGOSTA NAUTISKELIJA

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

norr Närhi 59 €

Ray-Ban Wayfarer 2140 159 €

norr Tikli 59 €

AURINKOLASILINSSIT OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN

YKSITEHOT 60 €
MONITEHOT 120 €

S-Etukortilla aurinkolasit voimakkuudella -15 %

SILMÄASEMA

Tutustu silmäasema.fi

KEVÄÄN
DORO
MATKAPUHELIMET

Doro 8030

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

Doro 6521

Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus –toiminto, Bluetooth® ja turvaominaisuudet. Väri: punainen ja grafiitti. www.doro.fi

Doro 5031

Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. kalenteri muistutuksella, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: punainen ja grafiitti. www.doro.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

KOKEILIN DIGIÄ

Vakuutusasiat hoituvat vaikka työmatkalla

PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ TERHI LEHTONEN, ESPOO

VILLE RINNE

”Vakuutuspalvelu on näppärä lisä S-mobiiliin. Meillä sillä saralla tapahtuu paljon, koska lapsemme ovat vielä pieniä. Erityisesti olen käyttänyt palvelusta löytyvää TerveysHelppiä, jonka kautta asiantuntija varaa sinulle ajan lähimmälle sopivan alan lääkärille.

Se on varsinkin reissussa kätevä, kun tilanne on päällä ja ympäristö vieras. Muutenkin tykkään hoitaa vakuutusasiani mobiilissa. Minusta on helpompi näpytellä kysymys vakuutuspalveluun kuin etsiskellä tietoa netistä tai kirjautua erikseen verkkopalveluun.

Vakuutuspalvelun luettelosta näkee myös kätevästi yhdellä silmäyksellä kaikki vakuutuksensa ja avoimet laskut, joiden eräpäiviä pystyy tarvittaessa muuttamaan. Vakuutusmaksuista kertynyt Bonus näkyy palvelussa myös euromääräisenä kuluneen vuoden ajalta. Se konkretisoi hyvin sitä, paljonko vakuutuksista saa takaisin keskittämällä asioinnin LähiTapiolaan ja S-ryhmään.

En viitsi avata töiden jälkeen tietokonetta, koska haluan olla lasteni kanssa. Sen sijaan hyödynnän työmatkoja julkisilla liikennevälineillä arjen asioiden hoitamiseen.”

Tiedot LähiTapiolan vakuutuksista löytyvät S-mobiilin uudesta Vakuutukset-osiosta. Ota palvelu käyttöön hyväksymällä sen käyttöehdot S-mobiilissa.

Unelmien häät hotellissa

OMAR EL MRABT

Ikimuistoisen ihanat ja huolettoman helpot häät mielessä? S-ryhmän hotellit eri puolilla Suomea tarjoavat hulppeat puitteet ja palvelut sekä hääjuhlan että hääyön viettoon.

Sokos Hotellien ja Radisson Blu Hotellien ammattitaitoiset hääasiantuntijat auttavat sinua juhlatilan, tarjoilujen ja sviitin valinnassa sekä kaikissa juhliin liittyvissä pienissäkin yksityiskohdissa. Kaasojen ja bestmanien kannattaa muistaa hotellien kätevät polttaripaketit.

Alkuun pääset kätevästi hotellien nettisivuilta: sokoshotels.fi ja radissonblu.com.

SEESA LIPPO

KUKKA-ROSSA

Vararahasto turvaa tulevaa

1 Perusta vararahastoa varten tili, jonne säästät tietyn summan joka kuukausi. Summa kannattaa siirtää heti, kun saat palkan. Vararahastossa olisi hyvä olla 3–6 kuukauden menoja vastaava summa.

2 Arvioi realistisesti, paljonko pystyt säästämään. Liian tiukka budjetti voi johtaa velanottamisen kierteeseen.

3 Pidä kirjaa menoistasi, jotta näet, mihin rahasi kuluvat. Tasapainoinen budjetti voi näyttää esimerkiksi tältä: asumiseen yhteensä noin 40 prosenttia, pakollisiin menoihin, kuten ruokaan ja liikkumiseen, 20–30 prosenttia, yleiseen elämiseen, kuten harrastuksiin, 20 prosenttia ja säästöön sekä sijoituksiin 10 prosenttia nettokuukausituloista.

4 Käytä kirjanpitoon itsellesi sopivia apuvälineitä. Jos budjetointityökalut tuntuvat monimutkaisilta, voit hyvin käyttää Exceliä tai kynää ja paperia. Kätevintä on seurata tiliensä tilannetta omasta verkkopankista.

→ Lue lisää vinkkejä arjen talouden hallintaan osoitteessa S-Pankki.fi/artikkelit.

MATIAS TEITTINEN

MAAILMANPARANTAJA VAI TALOUSTAITURI?
Testaa S-kanavan vastuullisuussivustolla, millainen kuluttaja olet. Samalla voit vilkaista, mitä S-ryhmä tekee paremman tulevaisuuden puolesta.
paraspaikkaelaa.fi

TYYLIKÄS JA TURVALLINEN KUSKI

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

Ray-Ban 3540 179 €

kate spade NEW YORK Amaya 159 €

CARRERA EYEWEAR SINCE 1956 8020 159 €

AUTOILUUN SUUNNITELLUT LINSSIT OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN

Polarisointi aina vakio-ominaisuutena

YKSITEHOT 160 €
MONITEHOT 220 €

S-Etukortilla aurinkolasit voimakkuudella -15 %

SILMÄASEMA

Tutustu silmäasema.fi

× JUURI NYT ×

Mistä pidit, mikä mietitytti? Kerro meille mielipiteesi ja vaikuta Yhteishyvän sisältöihin.

Ihanaa maalaiselämää!

Mahtava vilkaisu sellaisten rohkeiden nuorten arkeen, jotka uskaltavat tehdä elämästään oman näköistä! **ANU SIRVIÖ**

Onnellinen maanviljelijä -juttu kosketti, koska olen itsekin maanviljelijäperheestä. Juttuun oli helppo samaistua!
LAURA KETONEN

Eppu normaali, sykähdytit nääs!

Hyvä ja hauska historiapläjäys Eppujen elämästä. Näitä lisää.
JANI LIUKKONEN

Kiitos ideoista!

Mahtavia ideoita joululahjoihin. Lisäksi tämä osio oli täynnä mukavia tarinoita joulun tunnelmasta. **JENNA AIKIO**

Raili Hulkkonen hurmasi

Hulkkosen pitkä ura herättää kunnioitusta. Muistan hänet vuosikymmenten takaa.
ASSER KORHONEN

Puuterin pois jättäminen ja meikkivoiteen suojaavat ominaisuudet uusia vinkkejä!
SANNI WECKMAN

Vipuvartta talouteen -juttu antoi ajateltavaa

Kerrottiin hyvin, mitä kulutusluotto tarkoittaa.
HENRI LEPISTÖ

Suklaakakku toi veden kielelle

Kakku maistui jo lukiessa!
VILLE-PEKKA PELTONEN

Tervo ja Parvela ihastuttivat jälleen

Ihanaa joulun odotusta. Lämminhenkinen. Oi kun ei tarttis polttaa niitä päreitä.
MARI TARKIAINEN

Aivan mahtavan hyvä ja merkityksellinen kolumni kirjoista ja lukemisen tärkeydestä! Ilahdutti ja laittoi miettimään!
HEIDI KNAPPSBERG

Tästä tykkäsitte

Edellisen numeron suosikkijutussa tutustuttiin onnelliseen maanviljelijään Niina Mayeriin, joka pääsi kärkikolmikkoon Maaseudun Tulevaisuus -kilpailussa. Lukijakilpailun palkinnon voitti Sanna Saarni Jokelasta.

MAINOS

SYTYTÄ VALOT AIVOIHIN KÄYTTÄMÄLLÄ B12-SUIHKETTA!

Espoolainen **Erkki Palviainen** on vankkumaton luomu ja superfoodin eli superruuan kannattaja. Ravintolisinä hän käyttää suihkemuotoisena **Nordic Health™** B12, D-vitamiinia ja magnesiumia, koska ne imeytyvät hyvin. Hän ei syö mitään synteettistä ravintolisää vaan nauttii ne luonnonravinteina ja mielellään suihkevalmisteina. Erityisen mieltynyt hän on B12-suihkeeseen.

- En saa B12-vitamiinia tarpeeksi ruuasta, olenkin katsonut parhaaksi turvautua suihkeeseen, sillä se imeytyy todella tehokkaasti limakalvoilta suoraan aivoihin. Kun laitoin sitä ensimmäisen kerran suuhuni, tajusin välittömästi, että minulla on ollut siitä vajetta.

Eräiden arvioiden mukaan jopa 70% ihmisistä on B12-vitamiinin puute. Suihke on on paras, sillä tablettimuotoiset B12-ravintolisät imeytyvät todella huonosti, alle 1%. Eräät tutkijat ovat sitä mieltä, että B12 vahva puutos voi laukaista alkavan dementian ja Alzheimerin taudin. Suomalaiset lääkärit ovat havainneet B12-vitamiinin puutosta yleisesti jo lapsillakin. B12-vitamiinin puutos aiheuttaa myös pistelyä ja puutumista raajoissa sekä ongelmia hemoglobiinin kanssa. Hermosäryissä B12 on suurta hyötyä.

- B12-vitamiinin puutos vaikuttaa monin tavoin. Illalla on nukahtamisvaikeuksia ja aamulla on vaikea herätä, myös hapenottokyvyn tulee ongelmia.

- Kun aloin ottamaan B12-vitamiinia suihkeena, on kuin valot olisi laitettu päälle, virkeystaso nousi muutamassa päivässä.

Vireystaso nousi huikeasti; Tuntui, kuin olisi laittanut valot päälle aivoihin ja ikävät puutumiset jäsenistä hävisivät. **NordicHealth™ B12-suihke** on huipputuote!

ERKKI PALVIAINEN

Yritin tuloksetta nostaa tyttäreni D-vitamiinitasoja 3 vuotta kapseli- ja tablettimuotoisilla valmisteilla. **DLux3000 D3-vitamiinisuihke** nosti jo yhden pullon jälkeen (yksi suihke/pv) tasot erinomaisiksi.

SINIKKA KAUPPI, RAVINTOTEKNIKKO

Suihkauta tutkitusti hyvin imeytyvät vitamiinit suuhun!

BOOST B12 -VITAMIINISUIHKE
B12-vitamiini vähentää väsymystä ja edesauttaa hermoston sekä aivojen normaalia toimintaa. Kromi auttaa pitämään yllä kehon normaalia verensokeripitoisuutta.

DLUX D3 -VITAMIINISUIHKEET
Huippuimeytyvät, vatsaystävälliset! Viisi eri vahvuutta.

MULTIVIT -MONIVITAMIINI-MINERAALISUIHKE
14 vitamiinia ja mineraalia yhdessä. Sisältää myös jodia ja seleeniä.

SAATAVANA:

SOKOS emotion

sokos.fi

NordicHealth™

LISÄTIETOJA: MA-PE 9-17, PUH. 044 737 7137
INFO@NORDICHEALTHSPRAYS.FI • **WWW.NORDICHEALTHSPRAYS.FI**

TAVARANTOIMITTAJA

Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA ASTIASETTI
Lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme Iittalan Teema duo sininen -astiasetin. Voittaja saa itse muodostaa setin haluamistaan Teema duo sininen -astioista. Palkinnon arvo on noin 200 €.

Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän, HOK-Elannon Yhteishyvän ja Samarbeten vastaajat.

Näin vastaat:

- **15.2.2017** mennessä.
- **Netissä:** osoitteessa www.yhteishyvä.fi/osallistu.
- **Postitse:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 1 | 2017, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan huhtikuussa ilmestyvässä numerossa 2 | 2017.

SOK

HYPPÄÄ MUKAAN

- Facebookissa Yhteishyvä
- Pinterestissä yhteishyva.fi
- Instagramissa @yhteishyva

VIDEOVINKKI: LEIKKOKUKKIEN HOITO
Yhteishyvä.fi:stä löydät paljon inspiroivia videoita, jotka tuottavat iloa niin arjessa kuin juhlassa. Keväällä koristellaan koti leikkokukilla.

AURINGOSSA VIIHTYVÄ NENÄNKAIVAJA

Lasten silmät ovat erittäin herkkiä UV-säteille. Meiltä löydät oikeat aurinkolasit niin kuukauden ikäiselle vauvalle kuin koululaisellekin, mm. silmälääkärin suunnittelemat Zoobug-aurinkolasit.

ZOOBUG LONDON — Daisy 49 €

CÉBÉ — S´kimo 39 €

norr — Emilia 19 €

CÉBÉ — S´pies 39 €

Osta lasten aurinkolasit verkkokaupasta ***silmäasema.fi***

SILMÄASEMA

Onko sinulla kysyttävää tuotteista? Me vastaamme.

123RF

Poltin Rainbow-lämpökynttilää lasilyhdyssä. Yhtäkkiä kynttilä roihahti ja alkoi palaa hyvin isolla liekillä. Mistä on kyse?

Jos lämpökynttilä syttyy tuleen, on kyseessä niin sanottu allaspalo. Lämpökynttilät saattavat joskus leimahtaa. Siksi on hyvä tutustua pakkauksessa olevaan ohjeeseen, jossa mainitaan lämpökynttilän leimahtamisesta ja siitä, kuinka se sammutetaan.

Mitään yksiselitteistä syytä allaspaloihin ei ole. Suurin osa allaspaloista johtuu olosuhteista, jotka vallitsevat kynttilän polttopaikassa, tai vääränlaisesta polttoastiasta. Lämpökynttilöitä tulee polttaa aina vedottomassa paikassa, palamattomalla alustalla, kaukana syttyvistä materiaaleista. Astian tulee olla kuumuutta kestävä ja riittävän avonainen, jotta kynttilä saa happea, eikä astia saa kuumentua liikaa. Palavaa kynttilää ei saa koskaan jättää vartioimatta.

Allaspalo voi aiheutua niin sanotusta ylimääräisestä sydämestä eli esimerkiksi tulitikun pätkästä, joka on jäänyt kynttilään. Myös roska tai vaikka liekkiin osuva lentävä hyönteinen voi aiheuttaa leimahtamisen. Lisäksi äkillinen veto tai ilmavirta, lämpökynttilän siirtäminen tai heilauttaminen saattaa aiheuttaa allaspalon.

Kynttilä on hyvä sammuttaa tukahduttamalla sammuttajan avulla, sillä puhallettaessa liekki saattaa osua massaan ja voi syttyä allaspalo. Leimahtaminen on useiden yhteensattumien summa.

Miksi oliiviöljy muuttui sameaksi jääkaapissa?

Oliiviöljy samenee, kun sitä säilytetään viileässä. Alhainen lämpötila saa öljyn muuttumaan jähmeämmäksi, jolloin öljy saattaa näyttää samealta ja rakeiselta tai muuttua lähes kiinteäksi. Tämä ei vaikuta öljyn laatuun tai käyttöominaisuuksiin. Öljy kirkastuu ja muuttuu nestemäiseksi jälleen huoneenlämpöisenä ja on täysin käyttökelpoista. Oliiviöljyn kirkastumista voi nopeuttaa kääntämällä pulloa hellävaraisesti muutaman kerran ylösalaisin.

Mistä ihmeestä Rainbow-nimi tulee?

Rainbow on S-ryhmän vuonna 1967 rekisteröimä tuotemerkki. Englanninkielinen nimi on peräisin pohjoismaisesta hankintayhteistyöstä, jonka tavoitteena oli kehittää yhteinen tuotemerkki. Rainbow toimikin jonkin aikaa pohjoismaisena tuotemerkkinä, mutta vakiintui lopulta vain Suomeen. Ensimmäinen Rainbow-tuote oli Rainbow rusinat, minkä jälkeen tuoteryhmiä laajennettiin säilykkeisiin ja muihinkin elintarvikkeisiin.

Rainbow-tuotemerkki on puolueeton ja kantaaottamaton. Rainbow-nimellä viitataan tuotemerkin tavoitteeseen koota yhden sateenkaaren alle useiden eri tuoteryhmien tuotteita.

S-Kuluttajaneuvonta auttaa Kotimaista-, Rainbow- ja X-tra-tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä. Kysy meiltä: www.s-kanava.fi/palaute, puhelimitse 080 097 322 (ma–pe klo 9–13, puhelu on maksuton) tai Prisman ja S-marketin Facebook-sivuilla.

× TIMO PARVELA ×

Kolumnisti on kirjailija, joka tarkkailee kotipellon reunalta muuttolintuja ja maailmanmenoa.

ROOPE PERMANTO

Pelfie

Laitoin linnuille syötävää. Minusta on mukava seurailla, kuinka tintit suhahtelevat oksiltaan ja nappaavat jyvän matkaansa. Sinitiaiset ne vasta ärhäkkäitä kavereita ovat. Ehtivät mokomat yhden reissun aikana rehennellä talitiaiselle, kiroilla keltasirkulle ja penkoa laarista vielä parhaat palat. Oravatkin saavat puolestani ronkkia oravavarmasta ruokinta-automaatista osuutensa.

Yhtenä aamuna oli tuuli heittänyt kaikki lintuvärkkini maahan. Kolme kaikkiaan. Oli siinä myyrillä ja hiirillä ollut peijaiset, kun yhtään jyvää ei ollut jäljellä. Kiinnitin ruokintalaitteet takaisin, mutta eikös vaan ollut seuraavana aamuna sama tilanne. Kaikki maassa, ja jyvät taas kadonneet. Arvelin, että semmoisia metsähiiriä, jotka kykenivät vetämään kolme kiloa gourmet-jyväsekoitusta yhdessä yössä, sopi jo kohdatessa vähän varoakin.

Ostin riistakameran. Siihen tallentui pimeässä mulkoilevan peuran potretti. Pelfie. Komeat sarvet sillä oli. Seuraavina öinä sain kuvia myös neljästä muusta rikostoverista, joista ainakin yksi osasi näköjään kallistaa ruoka-automaattia kuin tuttipulloa. Enpä tuosta osannut kovasti pahastua. Lisäsin ruokalani valikoimaan myös vadillisen jyviä sekä porkkana- ja omenalohkoja yövuoroa varten. Hyvin kelpasi, ja lintulaudatkin saivat olla rauhassa. Täyttelin vateja ja putkiloita ihan mielikseni. Havahtuessani yöaikaan hereille mietin ensimmäiseksi, kukahan niihin kuviin tänä yönä tallentuu. Jännitti ja hymyilytti.

Sain kuvia neljästä rikostoverista.

Nyt olen saanut kuviin kahdenlaisia kauriita ja muutaman jäniksenkin vielä bonuksena. Kuvakulmia vaihtelemalla tulee lisää riemua. Peura on aika vinkeän näköinen altapäin katsottuna. Kuusipiikkinen uros on suoraan edestä julman näköinen ukko. Jyvien sekaan piilotetulla kameralla sain epätarkan kuvan jäniksen hännästä.

Pöljäähän tämä on. Ystävät vähän jo varoittelevat. Hommaat itsellesi peuraongelman. Syövät istutukset ja levittävät puutiaisia pitkin pihoja. Katsotaan nyt. Talvenselkä taittuu kuitenkin mukavasti. Mihinkähän sen kameran ensi yönä taas laittaisi?

Bonusturva kaikille autoillesi

+ 7 muuta syytä valita Suomen suurin bonus

Uudistimme liikennevakuutuksen eduksesi.
Katso bonuslaskurista mitä Suomen
suurin bonus tarkoittaa sinulle.

lahitapiola.fi/autovakuutus

LÄHITAPIOLA

Palveluntarjoaja: LähiTapiola Keskinäinen Vakuutusyhtiö

× INNOSTU ×

Klassikon uudet somisteet

Pippuripihvi toimii vuodesta toiseen. Twistiä lautaselle saa lisukkeita vaihtamalla.

s. 38

Kokataan porukalla

Ruoanlaitto ja syöminen on kimpassa kivempaa! Katso vinkit rentoon ruokahetkeen.

s. 22

Viinitilallisena Italiassa

Tältä penkiltä Jyrki Sukula ihastelee toteutunutta unelmaansa.

s. 26

OFER AMIR

HERNEKEITTO
SISILIALAISET LOHKOPERUNAT
BROILERIMUREKE

RESEPTIT LÖYDÄT RUOKA-LIITTEESTÄ.

teksti Sanna Autio × **kuvat** Laura Riihelä
kuvausjärjestelyt Taina Salovaara

TULKAA MEILLE!

Ulkoilun jälkeen maistuu rento ruoka.
Hernekeiton ja broilerimurekkeen voi tehdä etukäteen.
Loput herkut syntyvät yhdessä kokkaillen.

APPELSIINILETUT

AVOKADO-KASTIKE

SYDÄNTALVEN VIHERSALAATTI

Sydäntalven vihersalaatti

| 10 HENGELLE |

2 dl porkkanaraastetta
2 verigreippiä
2 appelsiinia
n. 200 g salaattisekoitusta
1 ps siemensekoitusta

AVOKADOKASTIKE
1 avokado
1 prk kermaviiliä
1 limetin mehu
1 rkl öljyä
ripaus suolaa, sokeria, rouhittua mustapippuria

Pese, kuori ja raasta porkkanat isoimmalla raastinterällä. Kuori ja paloittele hedelmät. Sekoita salaatti. Halkaise avokado, kuori ja poista kivi. Soseuta ja sekoita kastikkeen ainekset.

KUUMA SUOLA-KINUSKIKASTIKE:
2 dl kuohukermaa
2 dl fariinisokeria
5 rkl maapähkinävoita
ripaus suolaa

Kiehauta kerma ja sokeri. Keitä 5 minuuttia. Sekoita joukkoon maapähkinävoi. Lisää suola.

KUUMA SUKLAA-LAKUKASTIKE:
150 g lakuja
1 prk (397 g) sokeroitua kondensoitua maitoa
100 g tummaa suklaata

Pilko lakut. Kuumenna maito sekoittaen pinnoitetussa kattilassa. Paloittele suklaa joukkoon. Kuumenna ja sekoita hyvin, kunnes suklaa sulaa. Sekoita joukkoon lakut.

Kylmän kuuma herkkupöytä

- Jätskibuffa on helppo jälkiruoka, joka maistuu niin lapsille kuin aikuisille.
- Varaa 10 hengelle 3 litraa jäätelöä ja 5 desiä marjoja tai hedelmiä.
- Makuelämyksen täydentävät täytekeksit, vaahtokarkit, lakut, suolatikut, suklaa-lakukastike tai suola-kinuskikastike.

Astiat: Kultakeramiikan Jäätelökemut-sarja. Prismat.

Yhdessä syöminen tekee hyvää mielelle. Tule mukaan! #syödäänyhdessä

Paljonko on riittävästi?

Varaa yhdelle ruokailijalle:

150 g
(2–3 kpl) perunoita

2 dl
lisäke-salaattia

75–100 g
lihaa, kalaa tai kanaa

75 g
pastaa

3 dl
ruoka-salaattia

2 viipaletta
leipää

150–200 g
tuoreita hedelmiä, hedelmäsalaattia

2 kupillista
kahvia
Kahvipaketista saa noin 50 kupillista.

VALMISTA ETUKÄTEEN RUOKALIITTEEN OHJEILLA

Greippi-broileri-caesarsalaatti

Lohi-peruna-piirakka

Sydänystävän leivokset

Pilko & paista

House Chefs -paistinpannun tarttumaton keraaminen pinnoite tekee kokkaamisesta miellyttävää. 24 cm. Sopii kaikille liesille. 19,90 €.

House-yleisveitsen muotoillusta ja luistamattomasta kädensijasta saa mukavan otteen. 8,95 €.

House-leikkuulautojen valikoimasta voi poimia omat värinsä kasviksille, lihalle ja kalalle. 370 mm x 290 mm. 3,50 €/kpl.

Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Kuppi kuumaa

Ulkona reippailun jälkeen koko porukalle maistuu kuuma juoma. Lämmittelyhetki saa uuden ulottuvuuden, kun juomat maustaa pähkinä-suklaalevitteellä.

Mausta Nutellalla kahvia tai kuumaa maitoa.

NUTELLAKAHVI

| 2 ANNOSTA |

3 dl	**kahvijuomaa**
1–2 rkl	**pähkinä-suklaalevitettä (Nutella)**
1 dl	**kuumaa maitoa**
päälle	**tummaa suklaata**

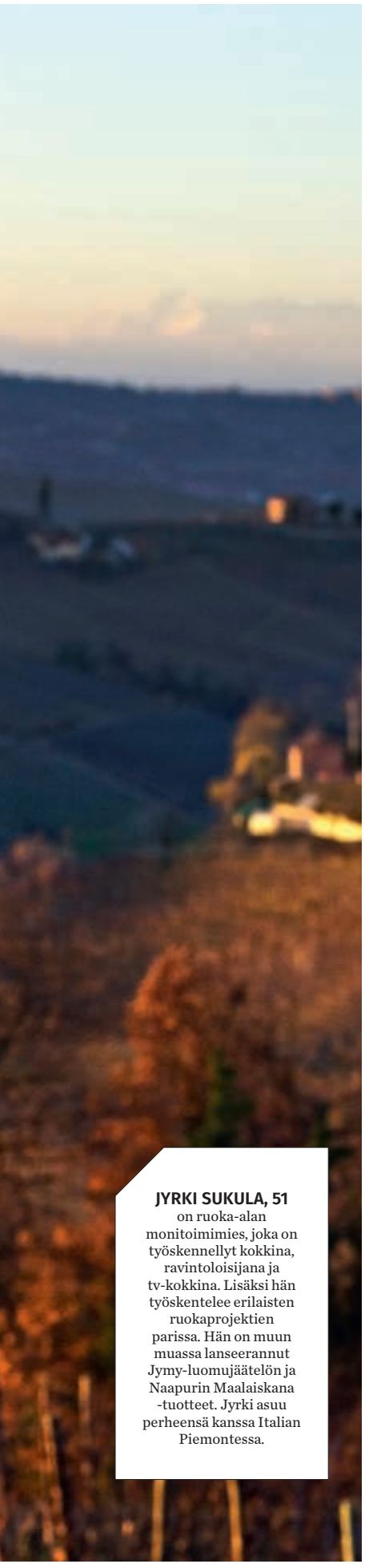
Valmista kahvijuoma. Kuumenna maito. Annostele levite lasien pohjalle, lisää kuuma kahvi ja sekoita. Vaahdota maito ja lisää kahvijuomaan. Lisää pinnalle rouhittua tummaa suklaata.

Vierailemme kiinnostavan henkilön keittiössä ja puhumme ruoasta.

Isäntänä Italiassa

Keittiömestari Jyrki Sukula on löytänyt hyvän elämän eväät Piemontesta Italiasta.

teksti Minna Nevalainen× **kuvat** Ofer Amir



JYRKI SUKULA, 51
on ruoka-alan monitoimimies, joka on työskennellyt kokkina, ravintoloisijana ja tv-kokkina. Lisäksi hän työskentelee erilaisten ruokaprojektien parissa. Hän on muun muassa lanseerannut Jymy-luomujäätelön ja Naapurin Maalaiskana -tuotteet. Jyrki asuu perheensä kanssa Italian Piemontessa.

Sen pizzan **Jyrki Sukula** muistaa koko ikänsä. Hän oli matkustanut kotikylänsä Serralunga d'Alban naapurikylään La Morraan tutustumaan pizzan tekemiseen.

Piemontessa kokit eivät tavallisesti tee pizzoja, mutta tämän yhden kylän yhdessä ravintolassa työskenteli yksi Italian parhaista pizzakokeista, **Domenico Martucci**.

Martucci kertoi Sukulalle ja tämän suomalaiselle kokkiystävälle kaiken pizzasta. Hän esitteli puu-uunin ja kertoi pizzataikinasta, jonka onnistumiseen vaikuttavat niin sää kuin jauhojen laatukin.

Lopuksi miehet istuutuivat alas ja tilasivat pizzat. Sukula valitsi listalta kaikkein yksinkertaisimman eli margheritan. Siihen tuli vain tomaattikastiketta, oreganoa ja mozzarellaa.

”Se oli elämäni paras pizza. Enkä ollut edes italialaisherkun kotiseudulla”, Sukula sanoo.

Ikimuistoisen hetkestä teki ravintolan omistaja, joka höyläsi kaverin pizzan päälle kasan tryffelilastuja.

Ja pian sen jälkeen ravintolassa istunut mies lähestyi Sukulaa ja pyysi päästä tämän kanssa samaan kuvaan. Miehen vaimo oli kotoisin Suomesta.

”Ruoka tuo elämään unohtumattomia hetkiä”, Sukula sanoo.

VIINITILAN ISÄNNÄKSI

Sukulasta ja hänen vaimostaan **Riikka Sukulasta** tuli viinitilan omistajia 11 vuotta sitten. Italialaispariskunta ei ollut halukas millään myymään, koska tila oli ollut rouvan suvun omistuksessa 200 vuotta.

”Alueelta ei ollut myyty yhtään tilaa kylän ulkopuolelle 30 vuoteen. Tapana oli, että tilat periytyvät isältä pojalle. Ja me olimme vielä ulkomaalaisia.”

Jyrki ja Riikka hieroivat kauppaa pariskunnan kanssa kaksi vuotta. He todella halusivat tilallisiksi Barolon alueelle, jonka viineihin he olivat rakastuneet.

Kun kaupat lopulta syntyivät, Sukulat aloittivat talossa ison remontin. Riikka alkoi opiskella maanviljelyä oppisopimuksella paikallisen agronomin avustuksella. Viime vuonna hän valmistui viinikulttuurin maisteriksi Italian gastronomisesta yliopistosta.

Sukulat ovat opetelleet tilalla kaiken itse tekemällä. Nyt tila tuottaa 6 000 pulloa luomuviiniä vuodessa.

”Viinimaailmassa kilpailu on kovaa: pelkästään Italiassa on satojatuhansia viinitiloja. Mutta meidät on huomattu. Saimme äsken kolmantena vuonna peräkkäin Italian vanhimman viinioppaan Luigi Veronellin hienoimman viinipalkinnon.”

Menestystä on tullut muutenkin. Viinilehdet ovat kirjoittaneet Riikasta ja tämän viinitilasta, ja viime vuonna tilalla vieraili jo 2 500 turistia.

Kyläläiset ovatkin ylpeitä Sukuloista. Edelliset omistajat pyörähtävät toisinaan tilalla ja kiittävät seuraajiaan hyvästä työstä. Jouluna Sukulat saavat kyläläisiltä ja yhteistyökumppaneiltaan kassikaupalla lahjoja.

”Olemme todistaneet, että tänne voi tulla nimettömänä ja menestyä. Nyt viinejämme myydään kymmenissä maissa. Samalla olemme päässeet osaksi tätä yhteisöä. ”

YHTEISÖNÄ KOKO KYLÄ

Jos Sukula voisi tuoda yhden asian Italiasta Suomeen, se olisi yhdessä tekeminen. Kun kylällä järjestetään juhlat, siihen osallistuvat kaikki vauvasta vaariin.

Kun Sukula astelee Serralunga d'Alban torille, häntä tervehtivät niin myyjät kuin asiakkaat. Juustotiskiltä hän saa maistettavaksi ylimääräisen palan juustoa, ja vihanneskauppias haluaa hänen kanssaan kuvaan. Joka kulmalla vastaan kävelee tuttu kasvo.

Paikalliset ihmiset ovat Sukulalle myös bisneskumppaneita. Sukuloiden tila tuo asiakkaita paikallisille hotelleille, bussifirmoille ja ravintoloille. →

Kyläläiset ovat ylpeitä Sukuloista. Edelliset omistajat pyörähtävät toisinaan tilalla ja kiittelevät seuraajiaan hyvästä työstä.

”Iso osa bisneksestämme hoidetaan keittiön pöydän äärellä.”

→ Yksi Sukulan lempiravintoloista ja yhteistyökumppaneista on Vinoteca Centro Storico. Paikan isäntä **Alessio Cighetti** tunnetaan lempinimellä Ciccio ”pieni lihava poika”. Kun miehet halaavat tavatessaan, on selvää, että nyt tapaavat ystävykset.

”Kerran, kun olin vaimoni isän syntymäpäiväillallisilla, Alessio soitti minulle ja sanoi, että nyt sinun on tultava. Että nyt on auki viinejä vuosilta, 1947, 1971 ja 1982.”

Sukula jätti appensa juhlat ja rynnisti ravintolaan.

Sukulan perhe syö joka päivä illallisen yhdessä.

RUOKAA HUIPPURAAKA-AINEISTA

On illallisaika. Keittiön pöytään katetaan astiat neljälle. Arkenakin kaunis kattaus on puoli ruokaa. Servietit taitellaan ottimien alle ja juomalaseiksi valitaan suomalaista muotoilua. Keittiössä tuoksuu oliiviöljy ja uunissa paahtuvat kasvikset.

Sukulan perhe saapuu kotiin pitkän päivän jälkeen. Tytöt **Alma**, 9, ja **Helmi,** 7, käyvät päivisin koulua naapurikylällä Barolossa ja harrastavat koulun jälkeen tanssia, ratsastusta ja kuvataiteita. Siksi tai siitä huolimatta perhe syö joka ilta illallisen yhdessä. Se on kaikille tärkeä hetki.

Usein tarjolla on kasvispainotteista sesongin ruokaa, sillä Riikka on kasvissyöjä.

”Haen torilta kauden vihanneksia kerran tai kaksi viikossa. Marraskuussa sesongissa on esimerkiksi purjo, joka on täällä maailman parasta.”

Sukula kokkaa hetkessä perheelleen italialaisia kasvisherkkuja: latva-artisokkaa, vihreitä papuja, kukkakaalia, paprikaa ja purjoa. Lisäksi pöytään katetaan lihakaupasta haettua ilmakuivattua kinkkua ja juustotiskiltä ostettu valikoima.

”Italiassa olen oppinut arvostamaan raaka-aineita entistäkin enemmän. Niiden tulee olla ensiluokkaisia. En laita suuhuni enää mitään, mikä maistuu yhdentekevälle.”

Sukulan perheessä puhutaan ruoasta joka päivä. Tytöt oppivat italialaisessa koulussa jo varhain, mistä ruoka tulee. Kotona he pakkaavat viinejä ja osallistuvat muutenkin tilan toimintaan.

”Iso osa bisneksestämme hoidetaan keittiön pöydän äärellä. Tytöt ovat osa sitä. He ovat tottuneet siihen, että vieraita tulee sesonkina joka päivä ja se on osa meidän arkea. ”

Sukula toivoo, että perheen yhteinen ruokahetki nousisi jälleen arvoonsa ja ihmiset söisivät enemmän yhdessä.

”Sillä tavalla lapsille voi opettaa tapoja ja kulttuuria. Ja samalla ruoan arvostusta.”

HYVÄÄ ELÄMÄÄ

Kun viinitilalla ilta pimenee, Jyrki Sukula istahtaa villatakissaan ulkona olevalle rautapenkille ja katselee maisemaa. Viinitarhojen luotisuorat rivit jatkuvat kukkulalta toiselle. Hyvällä ilmalla penkiltä näkee kukkuloiden takaa häämöttävän Monte Rosa -vuoren huipun.

Silloin Sukula sytyttää käsintehdyn italialaisen sikarin, tuntee olevansa kotona ja muistaa, kuinka hyvin hänelle on elämässä käynyt.

”Sanon itselleni, että nauti tästä kaikesta. Sinulla on kaikki hyvin. On ihana perhe, ystäviä ja hyvä elämä.” •

1. Sukulat remontoivat viinitilan taloa pari vuotta. Talo laajennettiin ja vanha navetta-osa muutettiin asuinkäyttöön.

2. Vuonna 2001 Sukula päätti, että on mukana vain itselleen merkityksellisissä projekteissa. Muutamaa vuotta myöhemmin hän osti viinitilan Italiasta.

3. Sukula on kiinnostunut siitä, mitä maailmassa tapahtuu. Hän seuraa niin muotia, taidetta kuin nuorisoa. Ne kaikki vaikuttavat myös ruokakulttuurin kehitykseen.

4. "Ruokakulttuuria pitää vaalia ja ylläpitää. Kaikella, mitä syömme, on merkitystä hyvinvoinnillemme.

5. Yksi Sukulan yhteistyökumppaneista on paikallisen ravintolan isäntä Alessio Cighetti.

6. 9-vuotias Alma osallistuu tilan töihin. Välillä huilataan isän kanssa.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Kauneus & Hyvä Olo

KAUNEUS & HYVÄ OLO 6.–12.2.2017

KAUNEUS & HYVÄ OLO -TAPAHTUMAVIIKON AIKANA TARJOAMME AJANKOHTAISIA TERVEYSTUOTTEITA JA LUONNONKOSMETIIKKAA. ASIANTUNTIJAMME OPASTAVAT SINULLE SOPIVIEN TUOTTEIDEN VALINNASSA JA TARJOAVAT VINKKEJÄ, JOIDEN AVULLA NÄYTÄT JA TUNNET OLOSI HYVÄKSI HEKTISENKIN ARJEN KESKELLÄ. TAPAHTUMAVIIKON EDUT OVAT SAATAVANA MYÖS VERKKOKAUPASTA SOKOS.FI.

Bioteekin Probioottiplus
125 kaps. / 48 g
Maitohappobakteerit arkeen ja matkalle. Jokaiseen päivään!

19,95 (28,50)
0,16/kaps. (0,23/kaps.)

Super+ Total 60 tabl. / 79 g
Superhedelmien vahvoja antioksidantteja ja bioflavonoideja sisältävä monivitamiini kaikenikäisille.

13,95 (16,95)
0,23/tabl. (0,28/tabl.)

Voimaruoka Sentrifugoitu kookosöljy 200 ml

5,50 (6,95)
27,50/l (34,75/l)

Voimaruoka 360 Wholefood 908 g
Vaniljan-, suklaan- tai kookoksenmakuinen.

29,95 (37,50)
32,27/kg (40,41/kg)

Voimaruoka Total Supermix -jauheseos
20 x 6 g
Hyvänmakuinen ja virkistävä juomajauheseos. Sisältää 25 eri superfoodia.

21,90 (25,90)
136,88/kg (161,88/kg)

Terveyskaistan Magnesiumsitraatti
120 tabl. / 132 g
Hyvin imeytyvä magnesiumvalmiste.

9,95 (14,25)
0,08/kaps. (0,12/kaps.)

Terveyskaistan Nivelteho
120 kaps. / 85 g
Kuuden tehoaineen yhdistelmä nivelille.

27,90 (39,90)
0,23/kaps. (0,33/kaps.)

Vivania Skin Beauty & Anti Wrinkle
60 tabl. / 30 g
Hyaluronihappotabletti.
Kimmoisuutta ja elinvoimaa iholle.

22,90 (29,90)
0,38/tabl. (0,50/tabl.)

Vivania Beauty Shot 500 ml
Hyvänmakuinen kollageenijuoma. Lisäämään ihon kosteutta ja kimmoisuutta.

16,90 (23,20)
33,80/l (46,40/l)

Helmikuun **S-edut**

BIOTEEKIN SUPER-TUOTTEET
-20%

Bioteekin Super Sinkki 100 tabl. / 40 g
Hormonitasapainolle, vastustuskyvylle sekä ihon, hiusten, kynsien ja luuston hyvinvointiin.

S-ETU
10,30 (12,90)
0,10/tabl. (0,13/tabl.)

Bioteekin Super D-vitamiini 50 µg 100 kaps. / 70 g
Varmista riittävä D-vitamiinin saantisi.

Bioteekin Super-Mg 90 tabl. / 81 g
Heti imeytymiskelpoisessa muodossa, siksi nopea ja tehokas.

S-ETU
14,30 (17,90)
0,14–0,16/tabl. (0,18–0,20/tabl.)

Bioteekin Super Monivitamiini 60 kaps. / 48 g
13 vitamiinia, 8 hivenainetta ja bioflavonoideja.

S-ETU
20,40 (25,50)
0,34/kaps. (0,43/kaps.)

Biooteekin Super AlfaLipoiini Vahva 250 mg 120 tabl. / 50 g
Ikääntymistä vastaan ja kun pitää jaksaa arjen kiireissä.

S-ETU
23,90 (29,90)
0,20/tabl. (0,25/tabl.)

A. VOGEL

Echinaforce 100 ml
Nuhakuumeen tukihoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

S-ETU
12,95 (16,10)
129,50/l (161,–/l)

Tri Tolosen Berberin + kromi 120 tabl. / 102 g
Edistää aineenvaihduntaa ja sokeritasapainoa.

S-ETU
28,90 (36,90)
0,24/tabl. (0,31/tabl.)

Chello Forte + B6 vitamin 60 tabl. / 38 g
Helpotusta vaihdevuosiin.

S-ETU
23,95 (29,95)
0,40/tabl. (0,50/tabl.)

S-edut vain S-Etukortilla. Voimassa 30.1.–26.2.2017.

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Matkailu avartaa myös vatsaa. Kokeile kotikeittiössä parhaat palat.

teksti Katarina Boijer × **kuvat** Marjo Koivumäki

MAISTUISIKO KELLO VIIDEN TEE, SIR?

Jos haluat tauon Lontoon vilinästä, suuntaa peribrittiläiselle iltapäiväteelle muhkeiden sohvien syliin.

ROYAL
ALBERT
HALL

Britannia on maailman keittiöiden sulatusuuni, jonka ruokatarjota ei jätä ketään nälkäiseksi. Etnisten katukojujen ja fish and chips -paikkojen ohella perinteinen iltapäivätee on voimissaan.

Ravintolan tunnelma on elegantti. Pöydässä sirot posliinikupit odottavat haudutettua teetä. Somassa kolmikerroksisessa tarjoiluvadissa komeilevat kuorettomat voileivät, skonssit hillon sekä voimaisen juoksutetun kerman eli clotted creamin kera. Kerman päällä on aurinkoisen keltainen rapea kuori.

Vadin kruunaavat pekaanipähkinäleivokset, marsipaanipallerot sekä suklaatorttu.

Leipien täytteenä on yleensä kinkkua sinapin kanssa, kurkkua, minttua, kanaa, kananmunia, pateeta tai savulohta kermajuuston kanssa. Kerrosleipien keksinnöstä vastaa Sandwichin kreivi, jonka nimi elää leivissä tänäkin päivänä.

Leivät syödään ensin. Sitten skonssit, jotka halkaistaan käsin. Niiden päälle laitetaan hilloa ja kermaa.

Aterian kruunaavat pienet kakut ja leivokset, jotka voivat olla vaikkapa sitruunaleivoksia, victoriankakkuja, macaroneja tai mantelisia bakewell-torttuja. Muffinsit ja kuppikakut eivät kuulu iltapäiväteehen.

KUKKA KANNUSSA

Teelaatuja on valittavaksi useita, prameimmissa paikoissa jopa parisenkymmentä. Mustan ja vihreän teen ohella on tarjolla hedelmä- ja yrttilaatuja.

Suosituimpia makuja ovat bergamottinen earl grey sekä intialaiset assam ja darjeeling. Häkellyttävän hieno on myös huumaavan tuoksuinen, läpinäkyvässä kannussa tuotu jasmiinitee, jonka kukka aukenee pikkuhiljaa.

Useat teepaikoista sijaitsevat hotellien yhteydessä, ja teemestarit ovat tottuneita avustamaan ensikertalaista teeturistia.

Teehetkelle tullaan usein kolmen sukupolven voimin. Pienimmät opettelevat hissukseen skonssin halkaisemista keskittyneen näköisinä, aikuiset rupattelevat, teemestari kaataa tuoksuvaa teetä. Aikakin tuntuu pysähtyneen.

ARISTOKRAATEILTA TYÖLÄISILLE

Kello viiden tee sai alkunsa vuonna 1840 kun Bedfordin kreivittärelle tuli nälkä. Koska illalliseen oli vielä aikaa, hän kilautti kelloa ja tilasi palvelijaltaan pientä syötävää.

Kreivitär ihastui skonsseihin, pieniin leipiin sekä kakkusiin ja hehkutti ideaa ystävilleen. Nämä ottivat tavan omakseen. Eikä mennyt kauaakaan kun työväenluokkakin tutustui teehen. Traditio oli syntynyt.

Teetä juodaan aina ja kaikkialla; britit kulauttuvat vuodessa 60 miljardia teekupposta.

Perinteisten herkkujen lisäksi traditiota voi venyttää vaikkapa japanilaistyyliseen iltapäiväteehen sushien kera, vegaaniversioon tai lapsille suunnattuun leikkisään teehetkeen. Sen voi myös rakentaa vaikkapa eri teeman tai harrastuksen ympärille.

Mieleenpainuvia teekokemuksia löytyy yllättävistäkin paikoista. Suurten museoiden kahvilat tarjoavat edullista, alle kymmenen euron teekattausta, joka laadultaan voi päihittää kalliimmat teehuoneet.

Syvempää lompakkoa tarvitaan viiden tähden hotelleissa, joissa sampanjalla ryyditetty iltapäivätee, royal tea, maksaa 80 euroa. Mutta miljöökin on loistokas: silkit kahisevat ja kristallit säihkyvät.

TAIKINAHULLU KANSA

Suloisen suupalatradition lisäksi saarivaltakunnassa syödään myös kunnon ruokaa. Koko maa on täynnä huippukokkeja ja erinomaisia ravintoloita. Lusikkansa soppaan ovat panneet myös

kuuluisat tv-kokit kuten **Jamie Oliver**, **Nigella Lawson** ja **Gordon Ramsey**. Varsinkin leivonta on suosittua, ja katsotuimpia ohjelmia on leivontakilpailu The British Bake Off, jonka tämänvuotinen finaali liimasi tv:n ääreen 14 miljoonaa katsojaa.

Suomalaisille maistuvat takuuvarmasti brittikeittiön klassikot, kuten kala ja ranskalaiset eli fish & chips, paahtopaisti sekä erilaiset piirakat.

Englantilaisessa aamiaisessa suomalaisella voi olla sulattelemista. Valtava annos sisältää munia, pekonia, sieniä, papuja, makkaroita ja tomaatteja.

Britannia on monikulttuurinen maa, ja sen imperiumin lonkerot ovat ulottuneet idästä länteen. Alusmaista tulleet siirtolaiset ovat tuoneet mukanaan oman ruokakulttuurinsa. Ne ovat kaikki osa brittikeittiötä, ja kansalaisille rakkain ruoka onkin kana tikka masala. Ensimmäinen intialainen ravintola avattiin Lontooseen vuonna 1810, ja se on edelleenkin samalla paikalla.

Apua löytyy Britanniasta niin skonssihampaan kolotukseen kuin gourmet-kivistykseenkin. Vain taivas on rajana. Tai vatsa. •

Tee vei suomalaisjuristin sydämen

Britannian suosituin juoma on vahva musta pussitee, johon lorautetaan vähän maitoa. Sitä kutsutaan nimellä builders brew eli raksamiehen haudutus.

Varsinkin nuoremmat britit ovat kuitenkin kiinnostuneita uusista mauista ja sekoituksista. Se on yksi syy siihen, että **Pia Ikkala** perusti vuonna 2015 Lontooseen Piacha-teebaarin. 15 vuotta teknologia-alan juristina työskennellyt Ikkala halusi opettaa briteille, miltä teen oikeastaan pitäisi maistua.

”Teetä juovat täällä aivan kaikki, miehet ja naiset, nuoret ja vanhat. Nousussa ovat uudet maut ja hyvälaatuiset sekoitukset.”

Pian teehuoneessa ja kaupassa on tarjolla 26 eri sekoitusta. Niistä moni sopii iltapäiväteellekin.

”Iltapäivätee on ihana tapahtuma! Sen aikana voi puida kaikki maailman asiat”, Ikkala sanoo.

”Kannattaa kuitenkin muistaa, että ainakaan hienoimmissa paikoissa ei kakkupalaa saa uittaa teekupissa, vaikka se on briteille rakas tapa.”

Makuja kadulta

KAMPASIMPUKAT
Eteläisestä kreivikunnasta Dorsetista tulee oivallisia kampasimpukoita, jotka maistuvat myös käristetyn pekonin kanssa.

BIAN DANG
Taiwanilainen herkku sisältää possunvatsaa pikkelsillä, korianterilla ja jauhetuilla pähkinöillä ryyditettynä.

SKOTTIMUNAT
Kananmunan ympärille kääräistään mausteista jauhelihaa, ja koko komeus uppopaistetaan. Suosittu piknik-eväs.

reseptit Kaisa Nieminen
kuvat Roope Permanto

Suloiset skonssit

Näillä helpoilla herkuilla luot kotiisi englantilaisen teehetken tunnelman.

Earl grey -kuivakakku

| NOIN 25 VIIPALETTA |

2 ½ dl maitoa
2 earl grey -teepussia
200 g voita
2 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
2 kananmunaa
4 dl vehnäjauhoja
1 ½ tl leivinjauhetta
½ sitruunan kuori

VUOKAAN
voita ja korppujauhoja

KORISTELUUN
tomusokeria

Voitele ja korppujauhota 2 ½ litran kakkuvuoka. Kuumenna maito ja liota siinä teepusseja 10 minuuttia. Pese sitruuna ja raasta kuori.

Vatkaa pehmeä voi ja sokerit kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää munat yksitellen. Yhdistä jauhot ja leivinjauhe. Sekoita voi-sokerivaahtoon sitruunankuoriraaste, vähän jauhoja ja maitoa vuorotellen.

Kaada taikina vuokaan ja paista 175-asteisen uunin alatasolla 40–45 minuuttia. Kokeile kypsyyttä puutikulla: jos taikina ei tartu tikkuun, kakku on kypsä. Anna kakun jäähtyä vuoassa hetki ja kumoa se. Koristele tomusokerilla.

Skonssikolmiot | 6–8 KPL |

50 g voita
1 appelsiinin kuori
4 dl vehnäjauhoja
½ tl suolaa
2 tl leivinjauhetta
1 rkl sokeria
2 dl maitoa

VOITELUUN
1 kananmuna

KUORRUTUS
1 dl tomusokeria
2 rkl sitruunamehua

LISÄKSI TARJOLLE
kypsytettyä cheddar-juustoa tai maustamatonta tuorejuustoa
vadelmahilloa

Kuutioi kylmä voi. Pese appelsiini ja raasta kuori. Yhdistä jauhot, suola, leivinjauhe, sokeri ja appelsiininkuoriraaste, nypi voi joukkoon. Lisää maito ja sekoita taikinaksi nopeasti.

Kauli taikina leivinpaperin päällä noin 2–3 cm:n paksuiseksi pyöreäksi levyksi, leikkaa 6 tai 8 osaan. Voitele pinta vatkatulla munalla. Paista 220-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Anna jäähtyä.

Tee kuorrutus. Sekoita tomusokerin joukkoon sitruunamehu. Levitä seos jäähtyneen skonssin päälle. Anna hetki jähmettyä. Tarjoa lisukkeina juustoa ja hilloa.

Muna-salaatti-kolmioleivät

| 12 kpl |

6 paahtoleipäviipaletta

VÄLIIN

6	kananmunaa
2 dl	maustamatonta turkkilaista jogurttia
½ dl	majoneesia
1 tl	sinappia
2 rkl	sitruunamehua
2 rkl	ruohosipulia
¼ tl	cayennenpippuria
½ tl	suolaa
½ tl	mustapippuria
½	ruukkua rucolaa

Keitä munat koviksi noin 7 minuuttia. Kaada vesi pois ja jäähdytä kylmässä vedessä. Kuori munat ja leikkaa munaleikkurilla kuutioiksi tai hienonna haarukalla.

Sekoita jogurtin joukkoon majoneesi, sinappi, sitruunamehu ja hienonnettu ruohosipuli. Mausta ja sekoita kastike munien joukkoon. Anna maustua kylmässä noin 15 minuuttia.

Levitä kolmelle leivälle munasalaattia. Lisää päälle rucolaa. Laita leipäviipaleet munasalaattileipien päälle ja leikkaa neljään osaan kolmioiksi.

Kurkku-tuorejuusto-kolmioleivät

| 12 kpl |

6 paahtoleipäviipaletta

VÄLIIN

1 rs (200 g)	maustamatonta tuorejuustoa
2 rkl	tilliä
½	sitruunan kuori ja mehu
½ tl	suolaa
½ tl	rouhittua mustapippuria
⅓	kurkkua

Sekoita tuorejuustoon hienonnettu tilli, hyvin pestyn sitruunan kuoriraaste ja mehu, mausta suolalla sekä pippurilla. Pese kurkku ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.

Päällystä leivät tuorejuustolla ja kurkkuviipaleilla. Leikkaa kolmioksi.

Ruoka-tuliasia kotiin

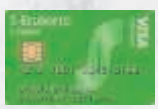
Mainioita tuliaisia ovat esimerkiksi kirpsakka appelsiini-marmeladi kauniissa purkissa, toffee, minttuhyytelö ja juustot.

Useat pienet kaupunkiviljelmät pitävät mehiläisiä, joten purnukka lontoolaisfarmin hunajaa on varmasti eksoottinen lahja.

Rakastettu ja inhottu suolainen hiivauute-levite Marmite ei jätä kylmäksi. Jännittävä on myös sinappinen kukkakaalipikkelsi Piccalilli.

ASIAKASOMISTAJILLE ETUJA NYT MYÖS VIROSSA

Tallinna Optika on nyt osa Silmäasemaa. Kahdeksan myymälää eri puolilla Viroa ja Tallinna Optikan optikot ja silmälääkärit auttavat sinua kaikissa näkemisen tarpeissa.



Tarkista aina ajankohtaiset asiakas-omistajaetusi myymälöistä tai **opti.ee**. Valmiit lasit toimitetaan kotiosoitteeseesi.

OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS 0€

Optikon nääntutkimus 0 € silmälasien ostajalle. Ostokset Tallinna Optikassa eivät kerrytä Bonusta.

TALLINNA OPTIKA
TALLINNA, PÄRNU, TARTTO, VILJANDI, TAPA

opti.ee Tallinna Optika

SILMÄASEMA

resepti Kaisa Nieminen × **teksti** Marika Harjumaa × **kuva** Roope Permanto

ASIA ON PIHVI

Pippuripihvi on klassikko, joka ei juuri tuunaamista kaipaa. Kastiketta ja lisukkeita voit silti vaihdella.

YLI 5 000 HERKULLISTA RESEPTIÄ.

yhteishyvä.fi

PIPPURIPIHVIT JA KERMA-KONJAKKI-KASTIKE

| 4 ANNOSTA |

600–800 g	naudan sisäfileetä
2 rkl	rouhittua mustapippuria
1 tl	suolaa
	voita ja öljyä

KERMA-KONJAKKIKASTIKE

2 dl	lihalientä
2 dl	kermaa
2 tl	soijakastiketta
2 tl	sinappia
1 rkl	konjakkia tai omenamehua
ripaus	rouhittua mustapippuria

Tee näin:

1 Ota liha huoneenlämpöön noin tuntia ennen paistamista. Puhdista filee kalvoista ja pyyhi kuivaksi. Leikkaa fileestä neljä pihviä. Muotoile ne pyöreiksi.

2 Rouhi pippurit esimerkiksi morttelissa. Painele pihvien reunat pippurirouheeseen.

3 Kuumenna voi ja öljy pannulla. Paista kaksi pihviä kerralla, jottei pannu jäähdy. Anna pihvien paistua rauhassa, kunnes niiden pintaan nousee punaisia nestepisaroita. Käännä pihvit ja paista noin kaksi minuuttia.

4 Nosta pihvit lämmitettyyn uunivuokaan ja mausta suolalla sekä pippurilla. Peitä foliolla ja anna pihvien vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

5 Lisää pannuun lihaliemi, kerma, soijakastike, sinappi ja konjakki tai mehu sekä pippurirouhe. Keitä kokoon noin 5 minuuttia. Tarjoile kastike pihvien kera.

MIISA KAARTINENMII

Keittiöpäällikkö Mikko Kautto Solo Sokos Hotel Torni Tampereesta uudisti pippuripihviä maltilla. Hotellin Grill it! -ravintolassa pippuripihvi on yksi suosituimpia annoksia. "Pippuripihvi on niitä harvoja tuotteita, jotka pysyvät ravintoloiden listalla, vaikka muita ruokia vaihdellaan."

KOKEILE!

VIHERPIPPURIKASTIKE

| 4 ANNOSTA |

1	sipuli
2 tl	öljyä
1 tl	timjamia
2 tl	viherpippuria
2 rkl	punaviinietikkaa
2 dl	punaviiniä
1 prk	(200 g) demiglace-kastikepohjaa
1 dl	kuohukermaa
ripaus	suolaa

Kuori ja pilko sipuli. Kuullota sipuli öljyssä kattilassa. Lisää timjami ja rouhittu pippuri. Lisää etikka ja viini. Keitä, kunnes nestettä on jäljellä kolmasosa.

Lisää kastikepohja, kerma ja suola. Keitä hetki ja siivilöi.

GLASEERATTUA PORKKANAA JA LEHTIKAALIA

| 4 ANNOSTA |

PORKKANAT

½ l	lihalientä
4	porkkanaa
1 tl	rosmariinia
1	laakerinlehti
1 rkl	hunajaa
ripaus	suolaa

Kuori porkkanat. Keitä hiljalleen rosmariinilla ja laakerinlehdellä maustetussa lihaliemessä, kunnes ovat kypsiä, mutta napakoita. Ota porkkanat liemestä ja jäähdytä. Paahda ne kuumalla pannulla, lisää hunajaa. Mausta suolalla.

LEHTIKAALI

1	ruukku lehtikaalia
2 rkl	voita
2	valkosipulinkynttä
ripaus	rouhittua mustapippuria
ripaus	suolaa

Poista lehtikaalista ruoti ja revi lehdet pieniksi. Kiehauta nopeasti vähässä vedessä. Jäähdytä kylmällä vedellä siivilässä ja valuta. Siirrä lehdet talouspaperin päälle kuivumaan. Hienonna valkosipulinkynsi. Sulata voi pannulla, lisää valkosipuli ja lehtikaali. Paista hetki ja mausta.

Näemme, miten kotimaiset tuotteet matkaavat pellolta pöytään.

teksti Anu Vallinkoski × **kuvat** Liisa Takala

RIPAUS AASIAA

Korianterin kasvatus vaatii hellää otetta, huipputeknologiaa ja petopunkkeja.

Isäntä ei syö kasviaan

Yrittäjä **Erno Laukkarisen** (kuvassa) kasvihuoneilla Lepsämässä vihertää ympäri vuoden. Tilalta lähtee kauppoihin 18:aa eri mausteyrttiä. Yksi kasveista on Kotimaista-sarjan korianteri.

”Itse en tätä yhä suositumpaa yrttiä syö, koska kuulun siihen vähemmistöön, joka ei voi sietää korianterin makua”, Nurmitarhat Oy:n nokkamies naurahtaa.

Trendikäs herkku

Korianteri muistuttaa ulkonäöltään persiljaa. Yrtit ovatkin sukua toisilleen. Myös porkkana kuuluu samaan heimoon.

Korianteria on käytetty mausteyrttinä Välimeren ja Aasian maissa jo vuosisatojen ajan. Yrtti on tavanomainen myös Etelä-Amerikan ruokakulttuurissa.

Etenkin aasialaisen keittiön nousu ja television lukuisat kokkiohjelmat ovat lisänneet nopeasti korianterin suosiota Suomessa. Erno Laukkarisen mukaan yrtti ei myyntiluvuissa enää paljon häviä ikisuosikille basilikalle.

Vaatii hellää käsittelyä

Korianteri ja monet muut yrtit ovat vaativia viljeltäviä. Vettä ei saa olla liikaa eikä liian vähän. Samoin on lannoitteiden ja valon laita.

”Kukin yrtti vaatii omanlaisensa kasvuolosuhteet. Oikeiden suhteiden löytyminen on ollut pitkän tuotekehityksen tulos”, Laukkarinen kertoo.

Herkkää korianteria pitää myös käsitellä varoen. Voimakkaat otteet ja tärähdykset voivat saada kasvin lehdet mustumaan.

Myyntikuntoon 4–6 viikossa

Siemenestä kasvatetun korianterin elämä kasvihuoneessa kestää neljästä kuuteen viikkoa. Kesällä kasvuaika on lyhyempi kuin talvella. Kasvihuoneessa yrttiruukut nököttävät siisteissä riveissä valkoisissa muovitelineissä valtavan metallikehikon päällä. Kehikon toisessa päässä on muutaman päivän ikäisiä juuri itäneitä taimia. Toisessa päässä on myyntikuntoon kasvaneita tuuheita yrttejä.

Joka arkipäivä puutarhatyöntekijät sujauttavat käsin 5 000 valmista korianteriruukkua läpinäkyviin muovipakkauksiin. Kaupan hyllylle ensimmäiset pakatut korianterit ehättävät vielä saman päivän iltana.

Tietokone hoitaa

Yrttien viljely on hyvin teknistä puuhaa. Kone kylvää vauhdilla nuppineulanpäänkokoisia korianterin siemeniä mustiin muovisiin ruukkuihin. Yhteen ruukkuun sujahtaa 20–30 siementä.

Kasvattamon puolella vesipisaroita tihkuu metallisesta putkesta tasaiseen tahtiin tuhansille korianterin taimille. Veden, lannoitteiden ja valon määrää sekä kasvihuoneen lämpötilaa säätelee tietokone.

Tekniikkaa riittää myös yläilmoissa. Katon sinipunaiset led-valot paitsi säästävät energiaa myös saavat yrtit kasvamaan entistä tuuheammiksi ja korkeammiksi.

Ihmistyövoimaa tarvitaan oikeastaan vain kasvien siirtelyyn, pakkaamiseen ja laitteiden kunnossapitoon. Lepsämän kasvihuoneella korianterin tuotantoon osallistuu kaikkiaan viisi käsiparia. →

→ **Juominen ja syöminen kielletty**
Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran asettamat tiukat hygieniamääräykset pätevät kasvihuoneissakin. Yrttejä saa käsitellä ainoastaan kertakäyttöhansikkain. Kasvihuoneessa ei saa syödä tai juoda mitään. Jopa työntekijöiden vesipullot on kielletty.

Luonto torjuu tuholaiset
Laukkarisen kasvihuoneet ovat lämminneet öljyn sijaan maalämmöllä vuodesta 2009 lähtien. Tila oli aikoinaan ensimmäisiä, jotka ottivat käyttöön uuden tekniikan.

Tuholaistorjunnassa lepsämäläiset luottavat luonnon omiin voimiin. Kahden viikon välein kasvihuoneelle tuodaan 1,5 miljoonaa petopunkkia huolehtimaan siitä, etteivät lehtikirvat popsi satoa. Pedot nukkuvat yrtti-ruukkurivistöjen päihin ripotelluissa pienissä karikekasoissa. Punkkien elämä on lyhyt, sillä ne kuolevat, kun ravinto eli kirvat loppuvat.

Inhottu ja rakastettu
Korianterin voimakas maku jakaa kansaa. Toiset rakastavat, toiset inhoavat.

Tuoreen korianterin maku ei kestä kuumennusta, joten yrtti kannattaa lisätä ruokaan vasta aivan lopuksi. Kotona yrtti on hyvä säilyttää omassa muovipakkauksessaan pystyasennossa jääkaapissa. Jos juuripaakku on päässyt kuivahtamaan, kannattaa ruukkuun lorauttaa pari ruokalusikallista vettä. Jääkaapissa korianteri säilyy noin viikon. Yrtin voi istuttaa myös altakasteluruukkuun tai kasvimaalle. •

Ainutlaatuisen hyvää näkkileipää.

Kaikki Polarbrödin leivät ovat maidottomia ja leivottu ilman säilöntäaineita.

Loihdi helpot talviherkut jäätelöstä!

Appelsiini-suklaa jäätelökakku

4-6 annosta

1 l Pingviini Tiikeri-jäätelöä
1 iso appelsiini
tummaa suklaata sulatettuna tai
valmista suklaakastiketta
pannulla paahdettuja mantelilastuja
suklaata rouhittuna

Laita tarjoiluvati pakkaseen tunniksi tai pariksi.
Leikkaa appelsiinin molemmista päistä pala pois.
Aseta appelsiini leikkuulaudalle pystyasentoon ja leikkaa kuorta terävällä veitsellä irti niin, että koko valkoinen osa irtoaa hedelmälihasta.
Viipaloi appelsiini ja laita viipaleet hetkeksi talouspaperin päälle, jotta ylimääräinen mehu imeytyy paperiin.
Laita jäätelö kylmälle tarjoiluvadille. Valuta jäätelön pinnalle sulaa suklaata. Asettele päälle appelsiiniviipaleet. Viimeistele paahdetuilla mantelilastuilla sekä suklaarouheella.

Lisää reseptejä www.pingviini.fi/reseptit

Rakkaudella Turengista.

Pingviini

ohje Novita
teksti Marina Ahlberg
kuvat Roope Permanto

KAUNISTA & KESTÄVÄÄ

Neulo itsellesi tai lahjaksi helppo tiskirätti. Tämä veikeä puhdistaja on poikkeuksellisesti neulottu kulmasta kulmaan.

KATSO NEULOMISEN ALKEET SILMUKKAKOULUSTA.

yhteishyvä.fi

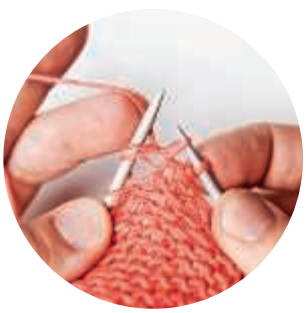
Tee näin:

Koko 20 x 20 cm **Langan menekki** Novita Cotton Bamboo vajaat 50 g
Langan pesu Valitse hellävarainen ohjelma, lämpötila enintään 60 °C
Puikot Novita nro 3–3½ tai käsialan mukaan ja virkkuukoukku Novita nro 3 ½
Mallineule Ainaoikeinneule: neulo silmukat oikealla ja nurjalla oikein
Tiheys 23 s ainaoikeaa = 10 cm

1. Luo 3 silmukkaa (s). **1. krs:** neulo 3 oikein (o). **2. krs:** 1 o, neulo seuraava s taka- ja etureunasta oikein ja neulo 1 o = 4 s. **3. krs:** 2 o, neulo seuraava s taka- ja etureunasta oikein ja neulo 1 o = 5 s. Jatka lisäyksiä tähän tapaan joka krs – neulo aina toiseksi viimeinen silmukka kaksi kertaa.
2. Kun työssä on yhteensä 65 s, neulo 1 krs ilman lisäyksiä.
3. Aloita kavennukset: neulo 1 o, 2 s oikein yhteen ja neulo kerros loppuun. Toista kavennus jokaisen kerroksen alussa kuten edellä, kunnes jäljellä on 3 s. Neulo sitten 3 s oikein yhteen.
4. Ota silmukka virkkuukoukulle. Virkkaa ketjusilmukoita n. 5 cm.
5. Kiinnitä ketjusilmukkaketju neuleeseen piilosilmukalla. Katkaise lanka ja vedä langanpää silmukan läpi. Päättele langanpäät työhön neulalla.

SILMUKOIDEN LISÄYS
Neulo toinen silmukka puikolla olevan silmukan takareunaan...

...ja toinen silmukka saman silmukan etureunaan.



SILMUKOIDEN KAVENTAMINEN
Neulo kaksi silmukkaa oikein yhteen.

RIPUSTUSLENKIN KIINNITYS
Kiinnitä lenkki neuleeseen piilosilmukalla: Vie koukku neuleen läpi, ota lanka koukulle ja vedä neuleen ja silmukan läpi. Katkaise sen jälkeen lanka ja vedä langanpää silmukan läpi.

ILAHDUTA YSTÄVÄNPÄIVÄNÄ!
Ota mukaan viemisiksi lahja, josta on saajalle taatusti hyötyä. Paketiksi riittää nyöri ja sydämellinen tervehdys.

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

MUOTI KUULUU MYÖS LAPSILLE

Meille Prismassa on tärkeää, että vanhemmat löytävät lapsilleen kivoja ja edullisia vaatteita. Sellaisia vaatteita, joihin lapset itsekin rakastavat pukeutua. Kuuntelimme asiakkaidemme toiveita ja uudistimme Prisman lastenvaatevalikoimaa.

Pukeutuminen voi joskus tuntua vakavalta, etenkin aikuisena. Lapset osaavat suhtautua siihen rennommin. He kokeilevat rohkeasti uusia juttuja, leikittelevät väreillä, kuvioilla ja kuoseilla. He ovat avoimia, eivätkä kangistu kaavoihin.

Haluamme, että jokainen lapsi voi pukeutua oman persoonansa mukaan. Inspiroivasta muotivalikoimasta jokainen löytää omansa, ehkä jopa yllättää itsensä. Kokoja löytyy vauvaikäisistä koululaisiin, ja tuotteita niin arkeen kuin juhlaan, koulun pihalle ja enon synttäreille. Aina edullisesti ja helposti.

Prismassa vaatteet on tehty elämistä ja leikkimistä varten. Ne tuntuvat mukavalta päällä, ovat käytännöllisiä ja helppohoitoisia. Mukavat ja muodikkaat vaatteet ovat nyt kaikkien tavoitettavissa niin hinnan kuin saatavuuden suhteen. Meillä Prismassa muoti kuuluu kaikille – myös lapsille.

1.

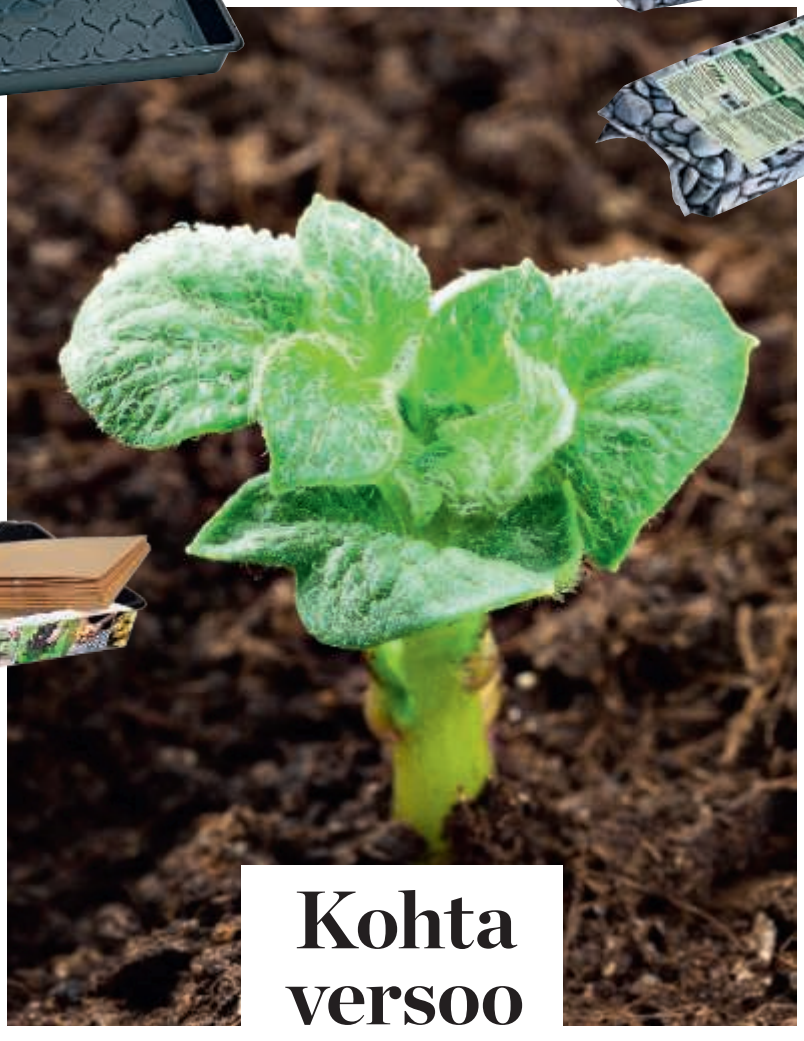
2.

3.

1. Prisman uudistuneesta lastenvaatevalikoimasta löytyy muotia pihaleikeistä päiväkotiin. **2.** Valikoiman tuotteilla jokainen lapsi voi pukeutua oman persoonansa mukaan. **3.** Mallistoissa on muodikkaita, edullisia ja kulutusta kestäviä vaatteita arkeen ja juhlaan.

TAIMIKASVATUS-LAATIKOSSA
esikasvatat tukevasti pistokkaat. 23 x 37 cm. Alk. 2,50 €. Nelson. Prismat, suurimmat S-marketit, Kodin Terrat ja S-Raudat.

GROWBAG-KASVUALUSTA
on kookoskuidusta valmistettu kevyt alusta, joka sopii hyvin parvekkeelle tai terassille. 15 x 18 x 55 cm. Alk. 8,50 €. Jiffy. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.



KYLVÖ- JA TAIMIMULLAN
hienojakoiseen luomumultaseokseen on lisätty kasvua edistäviä hyötymikrobeja ja mykorritsaa eli sieni-juurta. Sopii myös yrttien luonnonmukaiseen kasvatukseen. 12 l. Alk. 4,95 €. Biolan. Prismat, suurimmat S-marketit, Kodin Terrat ja S-Raudat.

PAPERPOT POTATO -KASVATUSLAATIKOSSA
esikasvatetut perunat voi nostaa maasta 2–3 viikkoa aikaisemmin kuin muut. 37 x 23 cm. Alk. 8,50 €. Nelson. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

Kohta versoo

MICRO LEAF BASIC -VILJELYKAUKALOSSA
kasvatat ravinteikkaita versoja nopeasti ympäri vuoden. 23 x 16 x 18 cm. Alk. 6,50 €. Nelson. Prismat, Kodin Terrat ja S-Raudat.

TURVERUUKUSSA
taimi pääsee kasvamaan esteettömästi, sillä juuret läpäisevät ruukun seinät. Halkaisija 6 cm, 26 kpl/pkt. Halkaisija 8 cm, 16 kpl/pkt. Alk. 2,50. Jiffy. Prismat, suurimmat S-marketit, Kodin Terrat ja S-raudat. 6 cm ruukku myös suurimmat Salet, Alepat ja ABC-liikennemyymälät.

KANNELLINEN PIENOISKASVIHUONE
ilahduttaa ikkunalaudalla ja nopeuttaa taimien itämistä. 27 x 11 cm. Sisältää 12 kpl 36 mm turvepellettejä. Alk. 3,70 €. Jiffy. Prismat, suurimmat S-marketit, Kodin Terrat, S-Raudat ja suurimmat Salet, Alepat ja ABC-liikennemyymälät.

KOONNUT ENNA KOIVUNEN × KUVAT 123RF JA TAVARANTOIMITTAJAT

Saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

× AJATTELE ×

Onko pakko omistaa?

Yhä useampi uskoo jakamistalouteen.

s. 60

Äidin ja isän vapaailta

Filmitähtien glamour löytyi yllättäen Klaukkalasta. Ruuhkavuodet saivat unohtua yhdeksi illaksi.

s. 64

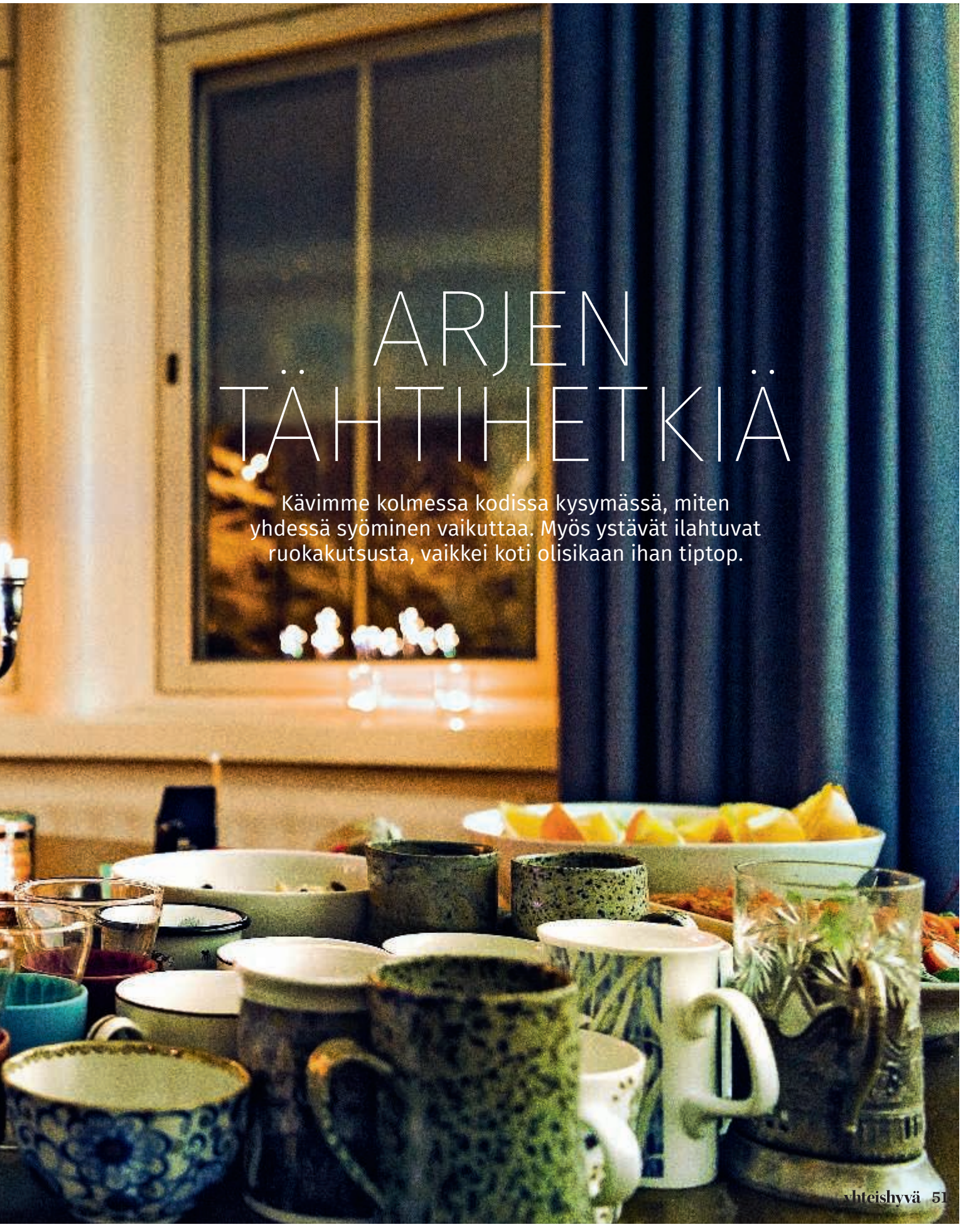
Meikkitähti uskaltaa leikkiä

Ida Ekmanilla on kuvapalvelu Instagramissa noin 150 000 seuraajaa.

s. 70

ERO KOKKO

Irina Rusu sai kutsun Katajanokalle Arto Sivosen luo. Syömisen lisäksi illan ohjelmassa oli klassisen musiikin konsertti.



ARJEN TÄHTIHETKIÄ

Kävimme kolmessa kodissa kysymässä, miten yhdessä syöminen vaikuttaa. Myös ystävät ilahtuvat ruokakutsusta, vaikkei koti olisikaan ihan tiptop.

SIVOSEN PERHE
HELSINKI
Isä-Arto ja tytär Liina

Illan isäntä Arto Sivonen ja kimppakämpän asukas Idil Gaziulusoy (kesk.) vaihtavat kuulumisia Irina Rusun kanssa. Rusu oli kylästelemässä ensimmäistä kertaa.

→ Suuressa 210-neliön kimppakodissa on tilava keittiö ja kolmemetrinen ruokapöytä. Täällä asuu yhteisöasumiseen ihastunut **Arto Sivonen**, hänen 12-vuotias tyttärensä ja heidän kolme aikuista kämppistään.

”Meillä on iso ruokapöytä ja paljon tilaa, mutta kutsuisin ihmisiä syömään, vaikka asuisin yksiössä”, Sivonen toteaa.

Hän laskee, että Helsingin Katajanokalla sijaitsevassa kimppakodissa on käynyt vuoden aikana yli sata ruokavierasta. Läheiset kaverit monta kertaa.

”Pyydän aika usein porukkaa meille ex-tempore meiningillä tekemään ruokaa. Joskus tulee muutama ihminen, joskus kymmenen. Joskus kenellekään ei sovi.”

Sivonen saattaa kutsua kotiinsa syömään jopa bisnestutun, jonka kanssa ei ole ehtinyt pitää palaveria päiväsaikaan. Hän pyörittää yhteiskunnallista markkinointia suunnittelevaa Måndag-toimistoa.

KÄRHÄMÄT VÄHENEVÄT SYÖMÄLLÄ

Arto Sivonen suhtautuu yhdessä syömiseen ja vieraiden kylään kutsumiseen selvästi hyvin epäsuomalaisesti. Hänestä ihmisiin tutustuminen on tärkeää ja yhdessä syöminen paras tapa viettää aikaa muiden kanssa.

”Me suomalaiset olemme juuri oppineet asumaan kaupungeissa, ja erilaiset ihmiset pelottavat meitä. Uskon, että naapurikateutta ja -kähinää olisi paljon vähemmän, jos ihmiset tutustuisivat ja oleskelisivat yhdessä. Minusta on tärkeää päästää ihmisiä omaan kotiin. Se on sivistävää ja torjuu samalla yksinäisyyttä.”

Sivosen tytär **Liina** on istunut illallispöydissä pienestä pitäen. Välillä hän kutsuu oman kaverinsa mukaan.

”Lapsetkin tottuvat kohtaamaan vieraita aikuisia näin.”

Vaikka Sivosen, tyttären ja kämppisten kotona käy ruoka- tai kahvivieraita melkein viikoittain, koti ei ole mikään bailuhuoneisto.

”Jos koulu alkaa aikaisin seuraavana aamuna, sovin vieraiden kanssa, että kaikki lähtevät viimeistään kymmeneltä. Monet kaverit haluavat itsekin lähteä ajoissa, kun seuraavana aamuna on töitä.”

”Kaikki ajattelevat sataprosenttisesti hyvää, kun saavat kutsun syömään.”

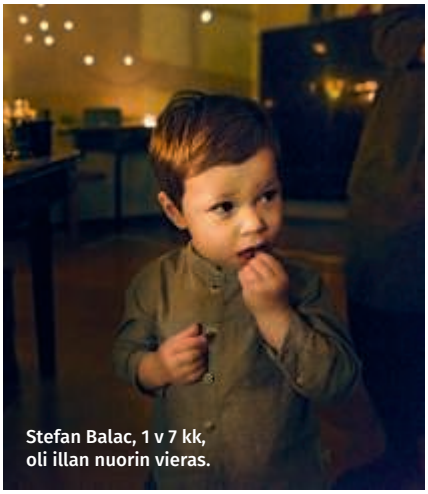
Tässä kodissa ei imuroida ennen vieraiden tuloa.

”Jos imuroimaton asunto estää kutsumasta ihmisiä, se on minusta huono juttu. Kukaan ei varmasti loukkaannu, jos kotona on sotkuista. Kannattaa olla rennosti oma itsensä. Kaikki ajattelevat sataprosenttisesti hyvää, kun saavat kutsun kylään syömään.”

MITÄ VAIN KASVISRUOKAA

Tänä perjantaina koolla ei ole vain muutamia ystäviä kokkaamassa, vaan ohjelmassa on klassisen musiikin konsertti ja vieraina 30 ihmistä. Vanhimmat vieraat ovat kuusikymppisiä ja nuorin vuoden ja seitsemän kuukautta.

Muusikot ovat hoitaneet ruokapuolen: tarjolla on juustoja, vihreä salaatti,



Stefan Balac, 1 v 7 kk, oli illan nuorin vieras.

Arto Sivonen nauttii, kun saa kutsua vieraita syömään.

Aleksi Rinta-Kauppila (vas.) oli kutsunut Jaakko Kiurun mukaan syömään.

Sanni Jouhki ja Jupiter Mamadou, 6, nauttivat illan antimista.

leipää, keksejä, suklaata, hedelmiä ja viinereitä. Koska kimppakodissa on iso olohuone, asukkaista on kiva järjestää myös tällaisia erityisiltamia.

Yleensä syödään mitä vain kasvisruokaa, sillä kaikki asukkaat ovat kasvissyöjiä. Sekasyöjät ovat tervetulleita, mutta talo ei tarjoa liharuokaa. Usein koollekutsuja hankkii ruoka-aineet. Jos ihmisiä tulee kymmenen, kukin osallistuu kustannuksiin.

Aterialla kerrotaan kuulumisia, pohditaan elämää ja keskustellaan maailmantilanteesta. Tänään ihmiset napostelevat pöydän luona ja odottavat pian alkavaa konserttia.

”Arto järjestää aina hienoja juttuja. Halusin tulla, koska luotin, että tästä tulee hieno ilta”, isännän kavereihin kuuluva **Aleksi Rinta-Kauppila** juttelee.

Yhteisen pöydän ympärille kokoontuminen on Arto Sivosen mielestä tärkeää, sillä muut ihmiset ovat elämän suola.

”On paljon kivempaa syödä yhdessä kuin yksin. On tärkeää tavata ja istua alas, etteivät kaikki vain viuhdo töissä, harrastuksissa ja perheen kanssa.”

Usein ensimmäistä kertaa ruokavieraaksi tuleva tuttava on hieman hämmentynyt kutsusta, mutta lähtee ilahtuneena pois aterian jälkeen. Tänäänkin tunnelma on lämmin ja kotoisa. Vieraiden ei varmasti tarvitse pettyä.

teksti Emmi Oksanen ×
kuvat Jaakko Kahilaniemi

Näin kaveriporukan yhteinen ateria onnistuu:

1 Älä suunnittele ja säädä ajankohtaa liikaa. He, jotka pääsevät, tulevat paikalle.

2 Älä stressaa tarjoiluista. Vieraat voivat tuoda vaikka kukin yhden noutoruuan mukanaan.

3 Ole aito oma itsesi ja anna kotisi olla sellainen kuin se on. →

CHERRYN PERHE
TURKU
Äiti Iida, isä Ernest ja tytär Mona

Keittiössä valmistuu usein ruokaa Ernestin kotiseudun eli Karibian tyyliin. Iidalla ja Monalla ei ole mitään sitä vastaan.

→ Turussa, rintamamiestalon pienessä keittiössä, on meneillään tanssiesitys. Ballerina pyörähtelee ja ojentelee elegantisti käsiään. Koreografian jännittävimmässä kohdassa hän hyppää kevyesti yli pehmolelun.

Samaan aikaan kun **Mona**, pian 3, tanssii, hänen äitinsä **Iida Hokkanen-Cherry** ja isänsä **Ernest Cherry** tekevät ruokaa. Valmistumassa on kalaa isän kotiseudun eli Karibian tyyliin.

”Laitoin jo eilen lohenpalat marinoitumaan mausteliemeen, jossa on muun muassa valkosipulia, sitruunapippuria, currya ja kurkumaa. Kastikkeen tärkeä ainesosa on maapähkinävoi”, Ernest huomauttaa.

Iida silppuaa varsisellereitä, purjoa ja porkkanaa, jotka tulevat riisin joukkoon. Liedellä höyryää myös bataattikattila.

”Teemme ruokaa kotona päivittäin. Haluamme syödä monipuolisesti ja terveellisesti, joten teemme ruuan alusta lähtien tuoreista raaka-aineista”, Iida kertoo.

Välillä Iida on keittiössä vetovastuussa, välillä Ernest.

”Paljon puuhaamme myös yhdessä. Monakin osallistuu, esimerkiksi leipomiseen”, Iida kertoo.

Perheelle yhdessä syöminen on tärkeää. Ernestin lapsuudenkodissa se oli itsestäänselvyys.

”Yhteisen pöydän ääreen kokoontui paitsi ydinperhe myös isovanhemmat, sedät ja tädit. Arjenkin keskellä oli paljon juhlia. Silloin grillattiin ja ruokailemaan kutsuttiin myös ystävät ja naapurit”, Ernest muistelee.

HETKI RAUHOITTUMISELLE

Ruoka alkaa olla valmista. Kun Iida pyytää Monaa kattamaan, tyttö keskeyttää saman tien piruettinsa ja tarttuu keskittyneesti kahdella kädellä lautaseen.

”Minä en ole enää mikään pieni tyttö”, hän huomauttaa.

Perhe asettuu pöydän äärelle. Ruokailun aikana käydään läpi päivän tapahtumia ja mietitään vähän myös huomista. Käy ilmi, että kotiakin pitäisi remontoida.

”Kun arki on kiireistä, on tärkeää luoda yhteisiä hetkiä.”

”Haluamme siirtää keittiön tuonne olohuoneen perälle. Silloin keittiössä on enemmän tilaa ja kokatessa voi jutella paremmin vieraiden kanssa”, Ernest selittää.

Vaikka Iida korostaa, että tänään syödään ihan arkisesti, ulkopuolisen tarkkailijan mielestä kyseessä on vähintäänkin juhlava arkiruokailu. Ruuanlaittoon vierähti enemmän kuin tovi, ehkä kolmekin kotvasta – miten ihmeessä lapsiperhe tähän oikein pystyy?

”Se on ennen kaikkea arvokysymys. Siihen järjestää aikaa, minkä kokee tärkeäksi”, Ernest sanoo.

”Yhdessä ruokaileminen antaa todella paljon. Kun arki on kiireistä rientämistä paikasta toiseen, on tärkeää luoda yhteisiä hetkiä”, Iida pohdiskelee.

Pöydän äärellä on hyvä tilaisuus rauhoittua, olla läsnä ja selvittää, mitä toisille oikeasti kuuluu. Samalla yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu.

Kolmevuotias Mona auttelee mielellään keittiöhommissa.

”Haluamme, että myös Mona oppii tämän jo pienenä”, Iida kertoo.

”Itse prosessia helpottaa se, että teemme usein suuria satseja. Seuraavana päivänä ruoka pitää siis vain lämmittää”, hän lisää.

KAIKKEA ON MAISTETTAVA

Mona syö nätisti ja konstailematta. Iida kertoo, että välillä on toki myös niitä päiviä, jolloin kaikki ei pöydässäkään suju ihan kuin tanssi vaan.

”Ne ovat kuitenkin aina harvemmassa. Olemme opettaneet, että esimerkiksi kaikkia ruokia on maistettava. Harjoittelemme hyviä tapoja. Turhaa pelleilyä vähentää myös se, että ennen ruokailua ei napsita välipaloja”, Iida kertoo.

Lapsiperheessä sattuu ja tapahtuu, joten usein tarvitaan myös pitkää pinnaa. Pääasia on, että ruokailu on kaikille mukava tapahtuma.

Iida huomauttaa, että kun Mona kasvaa ja hänelle tulee harrastuksia, yhteisiä ruokailuhetkiä ei välttämättä pystytä järjestämään enää aivan päivittäin.

”Siksikin näistä hetkistä kannattaa nauttia nyt.”

Ruokailun jälkeen Iida ja Mona alkavat rakentaa palapeliä. Isällä taitaa olla tänään tiskivuoro.

”Äitini opetti minut aikoinaan kokkaamaan. Jos en sano tätä, hän pahoittaa mielensä”, Ernest naurahtaa.

teksti Matti Välimäki ×
kuvat Vesa-Matti Väärä

Näin lapsiperheen ruokailu rauhoitetaan:

1 Pois muut virikkeet, esimerkiksi kännykät ja tabletit.

2 Varataan ruokailuun riittävästi aikaa.

3 Pidetään kiinni pelisäännöistä, esimerkiksi siitä, että uusia ruokia maistetaan. Kun linja on johdonmukainen, lapsi tottuu toimimaan sen mukaisesti.

→

KOIVISTON PERHE ROVANIEMI
Sanna-äiti, Juha-isä sekä lapset Nea, Veeti ja Onni

Sanna ja Juha puhuvat pienten tähtihetkien puolesta. Martta-koiran tähtihetki on silloin, kun isäntä laittaa nakkikeittoa.

Rovaniemeläisessä Koiviston perheessä on monta liikkuvaa osaa. Siksi onkin pieni ihme, että ruoka on pöydässä joka päivä kello viisi.

Juha-isä tekee kolmivuorotyötä anestesiahoitajana. **Sanna**-äiti on puhevammaisten tulkki, jonka asiakkaat ovat pitkin poikin Lappia.

13-vuotias **Veeti** asuu isänsä luona vuoroviikoin ja harrastaa 7-vuotiaan pikkuveljen **Onnin** tavoin sählyä. 16-vuotias **Nea** käy työhönoppimisjaksolla 14 kilometrin päässä Joulupukin Pajakylässä.

”Tästä kaikesta huolimatta meillä syödään joka päivä viideltä. Sen tietävät kaikki”, Sanna kertoo.

TOIMIVA TYÖNJAKO

Tänään aikuiset kokkaavat nopeasti valmistuvaa ruokaa: spagettia, jauhelihakastiketta ja salaattia.

Juha tekee yleensä ruoan. Se valmistuu aamulla, päivällä tai illalla riippuen työpäivästä.

”Eilen menin iltavuoroon, joten tein aamulla kinkkupiirakan jääkaappiin ja ostin vielä lapsille varalta pizzoja, sillä Sannalla oli työkeikka Sodankylään”, Juha kertoo.

Perheessä pyritään valmistamaan voittopuolisesti sellaista ruokaa, josta kaikki pitävät.

Ruokaostokset Sanna ja Juha tekevät yhdessä pari kertaa viikossa.

”Äitiä ei kannata laittaa yksin kauppaan, sillä se ostaa sieltä kaikkea muuta paitsi sitä, mitä pitäisi”, Nea kertoo.

”Mutta siivota osaan”, Sanna muistuttaa.

Tänään ruokapöytään istuvat Sannan ja Juhan lisäksi Onni ja Nea sekä tämän poikaystävä **Aleksi**.

Aleksin kotona on myös aina ollut tapana syödä yhdessä.

”Kun äiti käskee, niin silloin mennään syömään.”

KERRO SE LÄTYIN

Koivistojen yhdessä syömisen perinne juontaa juurensa Sannan ja Juhan lapsuudenkoteihin.

Juha söi aina äidin ja veljen kanssa yhdessä ja teki jo 9-vuotiaana ensimmäisen makaronilaatikkonsa. Sannan ukki puolestaan kiipesi joka lauantai-ilta alakerran kodistaan ylös tyttären perheen luo syömään lättyjä ja juomaan kaakaota.

”Juuri semmoista välittämistä ja yhdessä syömisen perinnettä me olemme halunneet pitää yllä myös meillä”, Sanna kertoo.

”Rikomme rajoja ja syömme kanansiipiä kahdestaan sohvalla.”

”Ja aika pitkään me siinä onnistuttiin! Nyt, kun kaksi lapsista on teiniiässä, ei ole enää yhtä helppoa saada kaikkia yhtä aikaa samaan pöytään”, Juha kertoo.

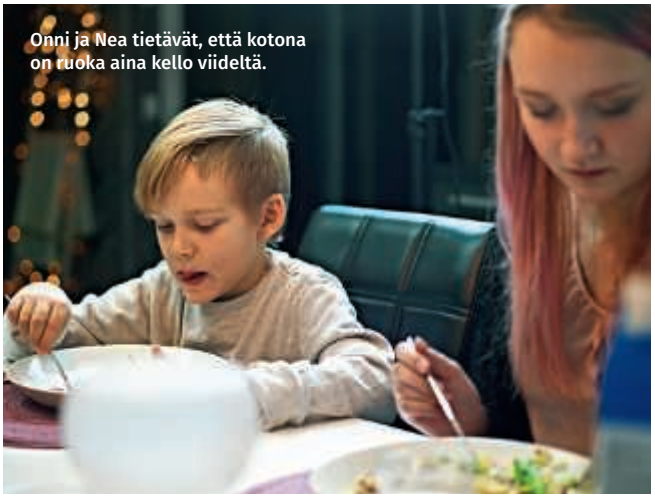
ARJEN TÄHTIHETKIÄ

Koiviston perheen viikkoon mahtuu myös monta pientä tähtihetkeä.

”Ensinnäkin me juodaan Sannan kanssa aina ruoan päälle kahvit”, Juha aloittaa.

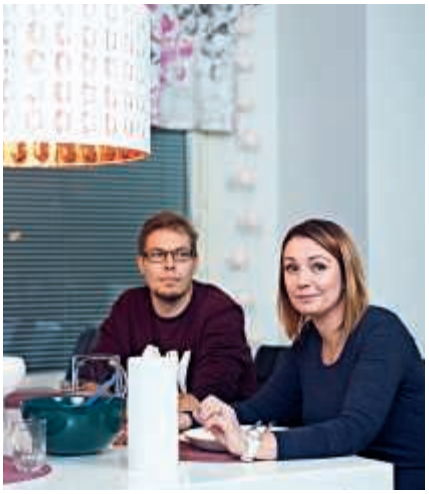
”Se on meidän oma, tärkeä juttu”, Sanna jatkaa.

Sanna ja Juha uskovat, että pienistä tähtihetkistä voi muodostua omaa



Onni ja Nea tietävät, että kotona on ruoka aina kello viideltä.

Pasta katoaa nopeasti Onnin (vas.), Nean, Aleksin ja Juhan lautaselta.



perhettä yhdistävä juttu, joka siirtyy seuraavalle sukupolvelle.

Entä mitä tapahtuu kerran viikossa iltamyöhään olohuoneen sohvalla?

”Silloin me syödään siellä kahdestaan kanansiipiä. Rikotaan oikein rajoja, sillä sohva on yleensä paikka, jossa kenelläkään ei ole lupa syödä kuin porkkanatikkuja korkeintaan”, Sanna kertoo.

POPPISPERJANTAI VILLITSEE

Onnin suosikkipäivä on perjantai.

”Kun Onni avaa perjantai-aamuna silmät, hän huutaa: 'Tänään on poppisperjantai!'”

Poppisperjantai sai alkunsa sattumalta, niin kuin parhaat keksinnöt usein. Tähän tähtihetkeen ei sen kummempia krumeluureja tarvita: popcornia vain ja ehkä pikkuisen limsaa sekä yhdessä olemista.

”Mutta ei enää ikinä niitä makeita poppareita! Ostin niitä kerran vahingossa, ja ne olivat ihan kauheita. Minun perjantaini oli pilalla”, Sanna muistelee.

”Eikä ollut! Äiti osta niitä seuraavalla kerralla! Mää tykkäsin niistä!” Onni ilmoittaa.

Perhe ei pelkästään syö yhdessä, vaan myös kotityöt hoituvat porukalla. Onni esimerkiksi saa viidestä tehdystä kotityöstä kaksi euroa. Kertyneillä rahoilla hän ostaa legoja.•

teksti Mia Sivula × **kuvat** Petri Teppo

Näin saat teinitkin innostumaan:

1 Mieti etukäteen, ketkä perheenjäsenet ovat minäkin päivänä paikalla ja tee ruokaa sen mukaan.

2 Kaikki voivat osallistua kodin puuhiin pienestä pitäen.

3 Tavalliseen arkiviikkoon saa mahtumaan parikin juhlaa, jos niin päättää.

BENSA- JA DIESELOSTOJEN BONUKSEN MAKSAMISEN MALLI UUDISTUU 1.3.2017 ALKAEN

ABC-toimipaikkojen mittarikentältä myytävistä polttonesteistä maksetaan jatkossa Tankkausbonusta. Se korvaa prosenttiperusteisen Bonuksen. Tankkausbonus maksetaan kuukauden aikana tankatuista litroista. Se on senteissä samansuuruinen kuin asiakasomistajatalouden bonusprosentti tankkauskuukautena. Jos bonusprosentti on kuun lopussa kolme, Tankkausbonuksen määrä on kolme senttiä per tankattu litra.

Polttonesteostot lasketaan mukaan kuukauden bonusostoihin, eli ne nostavat asiakasomistajan kuukauden bonusprosenttia kuten ennenkin. Muista ABC:ltä ja S-ryhmästä tehdyistä ostoista maksetaan Bonusta entiseen tapaan prosenttiperusteisesti osuuskaupan bonustaulukon mukaan.

Tankkausbonus maksetaan seuraavan kuun 10. päivä kuten Bonuskin asiakasomistajatalouden pääjäsenen etujen maksutilille. Omat bonustiedot voi tarkastaa kuun loputtua S-ryhmän asiakaspalvelupisteessä tai sähköisistä kanavista, kuten Omalta S-kanavalta, S-mobiilista ja S-Etukorttipäätteeltä.

TANKKAUSBONUKSELLA ALENNUSTA TOLPPAHINTAAN

ABC-ketjun johtaja Antti Heikkinen vastaa kysymyksiin Tankkausbonuksesta.

Miksi nykyistä bonusmallia uudistetaan?

Olemme maksaneet prosenttiperusteista Bonusta myös polttonesteveroista. Prosenttiperusteinen Bonuksen maksaminen polttonesteiden vero-osuudesta tästä hetkestä hamaan tulevaisuuteen on kestämätöntä – etenkin jos hinnat nousevat tai verotus kiristyy. Viimeksi polttonestevero nousi vuoden vaihteessa. Tämän vuoksi ABC-ketju siirtyy prosenttiperusteisesta Bonuksesta sentti- eli Tankkausbonukseen.

Muuttuvatko hinnat uudistuksen myötä?

Ohjaamme uuden mallin tuomat säästöt kokonaisuudessaan tolppahintojen alentamiseen. Tämänhetkisillä maailmanmarkkinahinnoilla se tarkoittaa, että bonusasiakkaamme saavat Tankkausbonuksesta vähintään saman hyödyn kuin ennenkin. Uudistus kannustaa myös niitä talouksia, joilla on vähemmän bonusostoja, tankkaamaan ABC:llä, sillä he saavat vanhaan malliin verrattuna enemmän hyötyä.

Mistä tuotteista Tankkausbonusta maksetaan?

Tankkausbonusta maksetaan kaikista ABC-mittarikentältä tankatuista polttonesteistä: molemmista myynnissä olevista bensiinilaaduista, dieselistä, SmartDieselistä, Eko E85 -polttonesteestä sekä mittarikentältä tankattavasta polttoöljystä. Tilaustuotteena oleva polttoöljy ei kuulu Tankkausbonuksen piiriin. Muista ABC:ltä ja S-ryhmästä tehdyistä ostoista maksetaan Bonusta entiseen tapaan prosenttiperusteisesti osuuskaupan bonustaulukon mukaan.

Lue lisää Tankkausbonuksesta: S-kanava.fi/tankkausbonus

Lisätietoa asiakasomistajuudesta ja asiakasomistajajärjestelmän säännöt: S-kanava.fi/asiakasomistaja

Tankkausbonusta jopa 5 senttiä litralta.

Lue lisää Tankkausbonuksesta: S-kanava.fi/tankkausbonus

BONUS-PROSENTTI	TANKKAUS-BONUS / LITRA
5,0 %	5,0 snt
4,5 %	4,5 snt
4,0 %	4,0 snt
3,5 %	3,5 snt
3,0 %	3,0 snt
2,5 %	2,5 snt
2,0 %	2,0 snt
1,5 %	1,5 snt
1,0 %	1,0 snt

OMAKSI VAI LAINAKSI?

Omistusasunto oli ennen tavoite, johon kaikki pyrkivät. Nyt suhde omaan tupaan ja muuhun omistamiseen on muuttumassa.

teksti Ninarose Maoz × **kuvat** Ville Rinne

Henni Ahvenlampi tekee vaatteita itselleen ja ystävilleen erilaisista ylijäämämateriaaleista.

HENNI AHVENLAMPI, 38, HELSINKI
Markkinointipäällikkö

”En halua käyttää vapaa-aikaani omaisuudesta huolehtimiseen. Siksi en halua omakotitaloa tai puutarhaa, joita pitäisi jatkuvasti hoitaa. En halua autoa, venettä tai lapsia.

Asun Helsingin Meilahdessa 48 neliön asunnossa, jonka omistan puoliksi mieheni kanssa. Lisäksi omistan neljänneksen suvun mökistä Savon Kiikalassa. Mökistä maksan joka kuukausi käyttömaksua.

Mökissä tärkeää ei ole omistaminen vaan suvun historia. Mökki on ainoa paikka, jossa olen käynyt lapsesta asti.

Kodin haluan omistaa, koska se on minulle niin tärkeä. Haluan, että kodissani on laadukkaita materiaaleja ja luonnonvaloa. Arvostan myös hyvää sijaintia: ympärillä olevia palveluita ja hyviä liikenneyhteyksiä. Sellaista vuokra-asuntoa on vaikea löytää.

Koska asun lähellä keskustaa, liikun joko pyörällä tai julkisilla. Minulla ei edes ole ajokorttia. Silloin tällöin käytämme mieheni kanssa yhteisautopalvelua.

Tarpeettoman autoilun vastustamiseen minulla on sekä periaatteellinen että käytännöllinen syy: En halua käyttää öljyä, ja auton omistaminen on aika- ja rahareikä. Auton huoltaminen, vakuuttaminen ja käyttäminen maksavat. Kun ihmiset lumimyrskyn jälkeen kaivavat autojaan kalliilta parkkipaikoilta, minä ja mieheni kävelemme ohi iloisina siitä, etteivät meidän sijoituksemme ole samassa jamassa.

Kannatan reilua jakamistaloutta. Olen niin onnekas, että minulla on ystäviä, joiden ansiosta voin nauttia esimerkiksi veneilystä. Vien veneelle kuohuviinipullon mukanani.

Joka kesä kutsumme ystäviä viikoksi mökkeilemään. Erityisesti nautin siitä, että maahanmuuttajataustaisten ystävieni lapset pääsevät mukaan suomalaiseen mökkielämään.

Lisäksi harrastamme mieheni kanssa sohvasurffausta toivottamalla matkailijoita tervetulleiksi meille kotiin pariksi yöksi kerrallaan. Haluan kotiini samaa yhteisöllistä ja kansainvälistä ilmapiiriä, josta tykkäsin asuessani New Yorkissa.

Teen arvomaailmani mukaista työtä: toimin markkinointipäällikkönä yrityksessä, joka luo joukkoistamis- ja jakamistalouspalveluita. Yksi tuotteistamme on tavaroiden kimppakyytipalvelu, jossa samaan suuntaan menevä autoilija ottaa tavaran kyytiinsä. Palvelun kautta voi vaikka panna hajonneen kodinkoneen kulkemaan huoltoon kyydissä, joka on menossa oikeaan suuntaan.” →

”En halua omistaa kuin kotini.”

Meren rannassa sijaitsevasta huvilasta on tullut Pekka Karille ja hänen lapsilleen rakas paikka, jossa pääsee irti arjen huolista.

Suhde omistamiseen muuttuu

Kansainvälisten selvitysten mukaan suhde omistamiseen on muutoksessa. Johtava asiantuntija **Vesa-Matti Lahti** Sitran strategiayksiköstä on pannut merkille, että sama koskee suomalaisia.

”Suuret ikäluokat arvostavat omistamista nuorempia ikäluokkia enemmän, sillä monella suurten ikäluokkien jäsenellä on omakohtaisia kokemuksia niukkuudesta. Suuret ikäluokat ovat kasvaneet arvostamaan omistamista ja omaisuutta. Nuoremmat puolestaan ovat vähitellen, muun muassa yleisen elintason nousun ansiosta, oppineet usein pitämään käyttö-oikeutta tai -mahdollisuutta riittävinä.”

Vesa-Matti Lahti arvioikin, että pari–kolmekymppiset ovat innokkaimmat jakamistalouden kannattajat.

Kansainvälisissä tutkimuksissa naiset ovat innokkaampia yhteiskäytön ja jakamistalouden kannattajia kuin miehet. Tämä pätee Lahden mukaan luultavasti myös Suomessa.

PEKKA KARI, 40, KERAVA
Yrittäjä

”Omistaminen on vanhuuden turvaa.”

”Raha ei ehkä tuo onnea, mutta omaisuus tuo turvaa. Omasta talosta ei kukaan aja pois.

Vuosi sitten ostin Sipoosta kesähuvilan. Taloudellisesti ajatellen kesämökki olisi varmaan kannattanut vuokrata, mutta halusin paikan, josta en joudu koskaan luopumaan.

Minulle omistaminen on vanhuuden turvaa. En usko eläkejärjestelmään ja haluan itse varmistaa, etten ole siitä riippuvainen.

Omaisuudesta pitää huolehtia, ettei sen arvo alene. Sijoituksistani huolehtii alan ammattilainen, mutta myös kiinteistöistä ja autosta täytyy pitää huolta.

Tykkään puuhastella moottorikelkkojen ja prätkien parissa enkä voisi kuvitella olevani vapaa-ajanasunnolla tekemättä mitään.

Ostan vapaa-aikaa ostamalla palveluita. Meillä käy esimerkiksi kotisiivooja.

Totuin työntekoon jo lapsena. Äidilläni oli kemikalio, ja isäni perusti kehystämön ollessaan töissä Puolustusvoimissa. Autoimme sisarusteni kanssa kaikessa. Emme saaneet viikkorahaa, mutta työnteosta saimme palkkaa. Ensimmäisillä kesätyörahoillani hankin Pioneerin stereot, jotka maksoivat 10 000 markkaa.

Haluan siirtää saman mallin omille lapsilleni. En halua, että he saavat asioita liian helposti. Testamentinkin olen tehnyt niin, etteivät lapset saa omaisuutta kovin nuorena. Tahdon, että lapseni oppivat yritteliäisyyttä. Montessoripedagogiikassa tämä on kiteytetty hyvin: auta minua tekemään itse.

Auto on minulle työväline, jota ilman en pärjäisi vapaallakaan. Omistaminen ei tietenkään aina kannata. Joskus on järkevämpi maksaa autosta rahoitusyhtiölle kuin pitää pääoma kiinni autossa.

Omistamisesta puhuminen on vähän tabu. Ihmiset voivat kertoa, asuvatko omassa vai vuokra-asunnossa, mutta siihen se yleensä jää.

Minä omistan myös pääosan kuljettajakoulutusyrityksestä. Yrityksessä mietimme investoinnit tarkasti. Kun taas hankin jotain harrastuksiini liittyen, teen päätökset tunteella.

Viimeksi ostin kahden kaverini kanssa ennakkomarkkinoinnissa olevan huoneiston Kainuun Ukkohallasta. Rakennamme sinne moottorikelkkailuparatiisin. Päätös lähteä porukkaan ei syntynyt aivan selvin päin, mutta en ole sitä katunut.”

VEERA SALOHEIMO, 34, HELSINKI
Ammattijärjestäjä

”Olen luopunut avioliitosta, omistusasunnosta ja vakituisesta työpaikasta. Avioeron jälkeen muutin sadan neliön asunnosta vuokralle pieneen kaksioon ja nyt mietin muuttoa kommuuniin. Kaipaan yhteisöä, en tilaa.

Minusta asunto ei ole sijoitus. Remontit ja yhtiövastikkeet vievät rahaa, eikä asunnon arvo välttämättä nouse.

Sijoitan arvopapereihin, koska niistä voi saada jatkuvaa tuottoa ja rahan saa tarvittaessa nopeasti käyttöön. Sijoittamisessa suosin huolettomia indeksirahastoja.

Kannatan jakamistaloutta ja yhteisomistusta. Minä ja kaksi sisartani olemme käyttäneet vanhempieni omistamaa autoa jo kolmen vuoden ajan. Se sujuu hyvin: meillä on Google-kalenteri, jonne kukin merkkaa varauksensa. Ellei autoa olisi, käyttäisin vain joukkoliikennettä.

Lomilla olen majoittunut Airbnb-palvelun kautta asunnoissa, joissa minulla on oma huone vuokraisännän kodissa. Sillä tavalla tutustuu uusiin ihmisiin. Lyonissa asuin ikäiseni pariskunnan luona ja sain virkistää ranskan kielen taitoani heti aamiaisella.

Vuosi sitten liityin Stadin Aikapankkiin, jossa voi vaihtaa palveluita muiden kanssa. Raha ei liiku, vaan palveluiden arvoa mitataan ajassa.

Luulin, että Aikapankki olisi opiskelijoiden ja hippien juttu, mutta olin väärässä. Olen tutustunut siellä keski-ikäisiin keskivertoihmisiin. Olin juuri muuttanut, ja aikapankista löysin miehen, joka laittoi taulut seinälleni. Myöhemmin olen hankkinut aikapankista ikkunanpesua ja omenoita.

Aikapankki on rohkaissut minua hankkimaan apua. Suomessa ajatellaan liikaa, että jokaisen pitää pärjätä itse.

Seuraavaksi aion liittyä tavaranlainauspalveluun. En tajua, miksi jokaisen pitäisi omistaa tavara, jota tarvitsee vain harvoin. Käytän ompelukonettani vain pari kertaa vuodessa, joten sitä voisi hyvin käyttää joku toinenkin.” •

Veera Saloheimo on huolestunut ympäristön tilasta ja kannattaa yhteisomistusta.

”Kaipaan yhteisöä, en tilaa.”

OMISTAMINEN – KANNATTAAKO SE?

- Omistamista on hyvä miettiä omasta näkökulmasta: Onko talouteni hallinnassa? Jääkö rahaa pakollisten menojen jälkeen? Olenko varautunut yllättäviin menoihin?
- Vakaa talous tuo mielenrauhaa. Jollekin mielenrauha syntyy velattomuudesta ja siitä, että omistaa tärkeimpinä pitämänsä asiat. Toiselle mielenrauha syntyy vapaudesta mennä ja tulla sekä taloustilanteesta, joka joustaa tarvittaessa.
- Mieti, mikä on sinulle omistamisesta koituva etu. Tavoitteletko taloudellista hyötyä, arjen helppoutta vai tunnearvoa?
- Jos tavoittelet omistamisella taloudellista hyötyä, löydät pankistasi ratkaisuja sopivan sijoituskohteen valintaan. Mieti valmiiksi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Kuinka pitkäksi aikaa olet valmis sijoittamaan rahojasi? Millaista riskiä siedät ilman että yöunesi kärsivät? Onko sinulle tärkeää, että sijoituksesi ilmentävät arvojasi – haluatko esimerkiksi sijoittaa vain ekologisesti kestäviin kohteisiin?
- Säästämisen aloittaminen ei vaadi isoja rahoja tai syvällistä perehtymistä sijoitusmarkkinoihin. Siirrä sivuun pieniä summia joka viikko tai kerran kuukaudessa, esimerkiksi palkkapäivänä.
- Kun säästöpäätös on tehty, kannattaa tutustua sijoitusrahastojen valikoimaan. Esimerkiksi S-Säästörahastojen kolmikosta löytyy aloittelevalle rahastosijoittajalle sopiva, ammattilaisen hoitama ja laajasti hajautettu vaihtoehto. Sopivan vaihtoehdon löytää miettimällä, kuinka paljon kestää arvonvaihtelua ja kuinka pitkä sijoitusaika suunnilleen on.
- Suhteuta omistaminen omaan elämäntyyliisi. Haluatko olla vapaa vaikka muuttamaan helposti toiselle paikkakunnalle tai toiseen maahan?

Vinkit antoi kehityspäällikkö Anna Kurtelius S-Pankista

Autamme lukijoitamme löytämään parhaat puolensa. Hae mukaan,
lähetä itsestäsi lyhyt esittely ja kuva: yhteishyvan.lukijamallit@gmail.com

Tulossa muuttumaan. 6-vuotiaiden kaksosten vanhemmat saivat hengähdyshetken kiireiseen arkeen.

teksti, tyyli, tuotanto Jannina Puumalainen
kuvat Eero Kokko × **meikki ja hiukset** Emma Räsänen
kuvauspaikat Original Sokos Hotel Helsinki ja Frans & Amélie
vaatteet ja sovituspalvelu Sokos Kaari Maria Velander

007 JA LUPA VALLOITTAA

Kaisa Markus yllätti miehensä Mikan ilmoittamalla tämän Yhteishyvän muuttumisleikkiin. Samalla Kaisalle itselleen haettiin särmää tyyliin.

Vanhoja farkkuja, sponsoritakkeja ja t-paitoja. Nurmijärveläinen **Kaisa Markus**, 39, väsyi katselemaan samoja virttyneitä vaatteita miehensä **Mikan**, 49, päällä ja toivoi päivitystä tämän tyyliin.

Mika ei juuri vastustellut, kun kutsu muuttumisleikkiin kävi.

”Olen käynyt vaateostoksilla viimeksi kahdeksan vuotta sitten. Nämä farkkunikin ovat varmaan toistakymmentä vuotta vanhat!” Mika nauroi.

Mikalle haettiin aikuisempaa, mutta silti nuorekasta tyyliä. Pyysimme lähestyvän ystävänpäivän kunniaksi rouvankin mukaan leikkiin. Kaisa toivoi kauniin minimalistiseen pukeutumiseensa särmää ja ripauksen luksusta.

”Haluan olla tyylikäs, mutten tylsä.”

MIKASTA TULI JAMES BOND

Molemmille haettiin uutta tyyliä sekä työelämään että vapaalle. Eläkevakuutusyhtiössä palvelukehittäjänä Mika tapaa työssään paljon sidosryhmien ja liiketoiminnan edustajia. Hän kuvailee pukeutuvansa töihin rennosti, mutta pukee joskus päällensä kauluspaidankin.

Sovitamme arkiasua, joka istuu kantajalleen täydellisesti. Takki vielä niskaan, ja Klaukkalan James Bond poseeraa tottuneen oloisesti Original Sokos Hotel Helsingin portaikossa.

“Kyllä ne töissä nyt ihmettelee,” Mika heittää pilke silmäkulmassa.

Uusi tyyli on onnistunut ja puhuttelee sekä Mikaa itseään että muutokseen kannustanutta Kaisaa.

Aina huolitellulle Kaisalle lisäämme tyyliin hieman kuvioita ja väriä. Upea leidi saa miehensä ja koko työryhmän haukkomaan henkeä. Kamerakin rakastaa selvästi molempia.

LOPULTAKIN KAKSIN

Kuusivuotiaiden kaksosten vanhemmat Kaisa ja Mika elävät ruuhkavuosia, ja yhteinen aika jää vähiin.

”Vaikka elän unelmaani, silti olisi kiva viettää vähän aikaa Mikan kanssa kahden kesken”, hymyilee Kaisa.

Tämänkin toiveen toteutimme. Pari tapasi työpäivän jälkeen uudistetussa Frans & Amelie -ravintolassa ja sai hetken kahdenkeskistä aikaa.

Kaisa viestittää seuraavana aamuna iloisena, että molemmilla oli ihana päivä ja Mika lähti uusissa vaatteissa töihin.

Luvassa ilta kahden kesken. Varataanhan pöytä Frans & Améliesta?

Simppeli villakangastakki saa lisämaustetta kuviollisesta huivista.

Takki, 399 €. Tiger of Sweden.
Huivi, 19,95 €. Aventura.
Sukkahousut, 19,95 €. Kunert.
Nahkasaappaat, 429 €. Tiger of Sweden.
Laukku, 119 €. Lumi.

Lisää kontrastia

Tumma terävöittää puuterisen asukokonaisuuden.

Villasilkkihuivi, S-Etukortilla 22,95 € viikolla 5 (Norm. 29,95 €). Myös harmaana ja mustana. Aventura. Sokokset.

Cashmere-poncho, S-Etukortilla 39,95 € viikolla 5 (Norm. 49,95 €). Myös harmaana ja mustana. Aventura. Sokokset.

Trikoopaita, S-Etukortilla 29,95 € viikolla 7 (Norm. 39,99 €). Koot 34–46. Myös tummansinisenä. S.Oliver Red Label. Sokokset.

Sexy Angel Spotlight -rintaliivit, 34,95 € ja **-hipsterit**, 19,95 €. Koot B–E 70–85 ja 36–44. Triumph. Sokokset.

Neuletakki, 229 €. Tiger of Sweden. **Pusero**, 159 €. Tiger of Sweden. **Housut**, 89,99 €. S.Oliver. **Nilkkurit**, 155 €. Wonders. **Tietokonelaukku**, 279 €. Lumi. **Kaulakoru**, 33 €. Snö of Sweden. **Rannekoru**, 55 €. Snö of Sweden.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

Klaukkalan James Bond matkalla treffeille.

Linjakas villakangastakki tekee herrasmiehen.

Villakangastakki, 199,99 €. Esprit.
Housut, 135 €. Marc O'Polo.
Pipo, 79 €. Tiger of Sweden.
Kaulahuivi, 85 €. Tiger of Sweden.
Hanskat, 29,95 e. Mutka.
Kengät, 99,95 €. Rieker.

Astetta rennommin

Bleiserin virkaa voi toimittaa hauskanmallinen neuletakki.

Paita, 39,99 €.
Koot S–3XL. Esprit.
Sokokset.

Neule, 34,95 €.
Koot S–XXL. Kino.
Sokokset.

Chinot, 49,99 €.
Mukana vyö. Koot 32” ja 34”.
Tom Tailor. Sokokset.

Neuletakki, 79,99 e. Esprit. **Paita**, 80 €. J. Lindberg.
Housut, Hugo Boss, 149 €. **Kengät**, 99,95 €. Rieker.

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

Lopultakin kahden.
Nyt on aikaa nautiskella.

Kaisalla **Mekko**, 190 €. Filippa K.
Kaulakoru, 49,95 €. Gerry Weber.
Mikolla **Paita**, 120 €. J. Lindberg.

Meikki-leikkejä

Meikkaaja Ida Ekman kannustaa pitämään hauskaa meikkien kanssa.

teksti Anni Nissi × **kuvat** Roope Permanto

Sinistä huulipunaa, verenpunaista luomiväriä, linnun siipiä muistuttavat kulmakarvat. Siinä esimerkkejä helsinkiläisen **Ida Ekmanin**, 31, arkimeikeistä. Ekman on paitsi meikkaaja myös sosiaalisen median tähti. Hän jakaa kuvia meikeistään kuvienjakopalvelu Instagramissa ja kerää niillä päivittäin tuhansia tykkäyksiä.

Kadulla moni tunnistaa hänet, toiset jäävät muuten vain tuijottamaan. Aiemmin Kanadassa ja Isossa-Britanniassa työskennellyt Ekman on huomannut, että suomalaiset suhtautuvat meikkileikkeihin harvinaisen vakavasti.

”Huulipunan ostamista jahkataan pitkään, ihan kuin sen pitäisi sopia elämän jokaiseen tilanteeseen seuraavan kymmenen vuoden ajan. Meikkaamisen kuuluisi olla hauskaa!”

Ekman kannustaa opettelemaan meikkaamista nettivideoiden avulla. Sellaisia hän aikoo itsekin tehdä pian Youtubeen.

”Kissarajausta kannattaa harjoitella iltaisin ennen nukkumaanmenoa. Pahin virhe on kokeilla uutta juttua tärisevin käsin ennen työhaastattelua. Se jää varmasti viimeiseksi kerraksi.”

Vaikka oma meikki muuttuu jatkuvasti, Ekmanin luottotuotteet pysyvät: MAC-sarjan kulmakarvasivellin numero 263, Anastasia Beverly Hills -sarjan Dipbrow-kulmaväri ja NYXin Lip Lingerie -huulipunat.

”Omat kulmakarvani ovat harvat ja huonot. Pelkästään niiden esiin piirtäminen tuo heti ryhtiä kasvoille.”

MAALAUKSIA KASVOILLE

Kainuussa maitotilalla kasvaneen Ekmanin rakas lapsuudenharrastus oli piirtäminen, ja hän ihaili tätiään, jonka huulipuna mätsäsi täydellisesti verenpunaisiin kynsiin.

”Mietin, että voisinpa joku päivä olla sellainen itsekin.”

Nykyään Ekman tekee tyypillisenä työpäivänään itselleen pari–kolme meikkiä, valokuvaa ne ja käsittelee kuvat. Kuvia on oltava varastossa, sillä hän julkaisee uuden joka päivä.

Tutut tuotteet uudella tavalla

HUULIPUNAA POSKILLE
Huulipuna toimii loistavasti kosteuttavana poskipunana. Kokeile erityisesti punaisen, roosan, persikan ja ruskean sävyjä.

OHENNA MEIKKIVOIDE
Liian paksusta ja peittävästä meikkivoiteesta saa kuulaamman, kun sen joukkoon sekoittaa primeria eli meikinpohjustusvoidetta.

VEDENKESTÄVÄ RAJAUS
Saat todella mustan ja vedenkestävän rajausvärin, kun levität vedenkestävää ripsiväriä siveltimellä.

UUSIA SÄVYJÄ HUULILLE
Väritä huulet silmämeikkikynällä sen sijaan, että käyttäisit huulipunaa, niin saat kivaa vaihtelua huulimeikkiin.

Ida Ekman uskoo, että vuoden suurin trendi ovat aiempaa kevyemmät meikkipohjat. ”Naisilla on hirveä tarve peittää ihoaan silloinkin, kun ei ole mitään peitettävää.”

”Kun muut ovat ulkona bailaamassa, minä teen omaa Instagramiani. En silti vaihtaisi tätä mihinkään.”

Työ on kannattanut, sillä Ekmanin Ida_elina-nimisellä tilillä on nyt jo noin 150 000 seuraajaa, mikä on valtava määrä. Tuloista suurin osa tulee juuri sosiaalisen median kautta. Sen lisäksi Ekman työskentelee freelance-meikkaajana ulkomaita myöten.

Ennen meikkaajaksi kouluttautumista Ekman opiskeli ensin vaatesuunnittelijaksi ja sitten modistiksi, hatuntekijäksi. Nykyisessä työssä yhdistyvät jännittävällä tavalla muoti, meikit ja maalaaminen.

”Käytän meikkiä kuin maalia, mutta paperin sijaan maalaan iholle.”

UNOHDA SÄÄNNÖT

Mielikuvituksen puute ei ole koskaan ollut ongelma. Ekman saa ideoita kaikkialta: väreistä, muodoista, elokuvista, toisista ihmisistä, musiikista.

”Jos haluan tehdä näyttävän meikin, kuuntelen klassista musiikkia. Kun taas kuuntelen **Justin Bieberiä**, syntyy yleensä jotain kevyttä, harmitonta ja vaaleanpunaista.”

Joskus ystävät ovat arvanneet hänen olevan surullinen meikkikuvan nähtyään. Ekman kannustaa muitakin kuuntelemaan tuntemuksiaan.

”Minulta kysytään usein, minkä värinen huulipuna kannattaisi ostaa. Vastaan, että juuri sellainen, mistä tykkäät.”

Samalla asenteella hän suhtautuu muihin sääntöihin, kuten siihen, että vain silmät tai huulet voivat olla pääosassa.

”En kannata! Meikkaan itse aina molemmat. Tai jos siltä tuntuu, en kumpiakaan.” •

”Minulta kysytään usein, minkä värinen huulipuna kannattaisi ostaa. Vastaan, että juuri sellainen, mistä tykkäät.”

Villiinny väreistä

WILD&MILD Matte Masterpiece -kynsilakalla sudit kynnelle herkullisen värisen ja mattaisen pinnan. Alk. 2,90 €. Prismat ja suurimmat S-marketit.

L'ORÉAL PARIS Infallible Gelcrayon on geelimäinen ja vedenkestävä rajauskynä sinisessä sävyssä. Alk. 7,90 €.Prismat, suurimmat S-marketit, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

URBAN DECAY Vice Lipstick -huulipunista löytyy varmasti jokaiselle sopiva, sillä saatavilla on 100 eri sävyä ja 6 eri koostumusta. 19,90 €. Osa Sokoksista ja Sokos.fi.

LUMENE Nordic Chic -luomivärissä on täyteläinen ja pehmeä koostumus. Alk. 12,75 €. Prismat, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

LANCÔME Cushion Blush on nestemäinen poskipuna, joka tuo poskipäille luonnollista heleyttä. 45 €. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

RIMMEL The Only 1 -huulipuna kosteuttaa ja kestää huulilla pitkään. Alk. 8,50 €. Prismat, Sokokset ja Sokos.fi.

MAKE UP STORE Glitter Eyeliner -silmänrajausväri tekee katseesta säihkyvän. 20 €. Suurimmat Sokokset ja Sokos.fi.

TAVARANTOIMITTAJAT

Suositukset S-ryhmän omia. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

teksti Krista Korpela-Kosonen × **kuvat** Roope Permanto

Maltilla makeaa

Liika sokeri on terveydelle haitallista, mutta kaikesta makeasta ei tarvitse luopua. Sokerilla on ruoanvalmistuksessa monta tärkeää roolia.

10 sokerifaktaa

1 SYNNYNNÄINEN MIELTYMYS MAKEAAN

Mielihyvä. Ihmisen mieltymys makeaan on synnynnäistä, ja makeiden ruokien syöminen tuottaa useimmille mielihyvää. On mahdollista, että sokeri aiheuttaa joillekin esimerkiksi tunnesyömiseen liittyvää toiminnallista riippuvuutta, mutta se ei kuitenkaan aiheuta samanlaista kemiallista riippuvuutta kuin esimerkiksi alkoholi.

2 KALOREITA, MUTTEI JUURI MUUTA

Ravintoarvo. Puhdistettu valkoinen sokeri tuo elimistöön energiaa, mutta ei lainkaan tarpeellisia vitamiineja tai kivennäisaineita. Tummat sokerit sisältävät jonkin verran kivennäisaineita, mutta niillä ei ole ravitsemuksellista merkitystä, jos sokeria käytetään suositusten mukaan.

3 SOKERI HOUKUTTELEE KARIESBAKTEEREITA

Hampaat. Haitallisimpia hampaille ovat runsaasti sokeria sisältävät ja samalla happamat ruoat ja juomat, joita nautitaan toistuvina välipaloina. Taajaan nautittu sokeripitoinen ruoka aiheuttaa hampaiden reikiintymistä.

4 NAUTI MAKEAA MIELUITEN OSANA ATERIAA

Verensokeri. Elimistön solujen energianlähde on verensokeri, joka on glukoosia eli rypälesokeria. Koko aterian koostumus vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti sokeri ja muut hiilihydraatit nostavat verensokeria. Tyhjään mahaan juotu sokeripitoinen limsa nostaa verensokeria jyrkemmin kuin limsa, joka juodaan osana monipuolista ateriaa.

5 SOKEROIDUT JUOMAT HAASTAVAT PAINONHALLINNAN

Paino. Sokeri sinänsä ei lihota, vaan liikakilojen kertymisessä on kyse siitä, että energiaa saadaan kulutukseen nähden liikaa. Käytännössä runsaasti sokeria sisältävissä elintarvikkeissa on usein myös paljon energiaa. Painoaan tarkkailevalle erityisen haitallisia ovat sokeria sisältävät juomat, koska niistä kertyy huomaamatta paljon energiaa.

6 SYDÄN EI TYKKÄÄ LIIASTA SOKERISTA

Sydän. Runsas sokeri vaikuttaa epäedullisesti veren kolesteroli- ja rasva-arvoihin. Se saattaa nostaa myös verenpainetta. Nämä kaikki vaikuttavat muun muassa metabolisen oireyhtymän, sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiin.

7 SOKERI KIIHDYTTÄÄ HILJAISTA TULEHDUSTA

Elimistö. Runsaasti sokeria sisältävä ruokavalio voi kiihdyttää elimistössä matala-asteista tulehdusta. Se on elimistössä hiljaa kytevä kudosten ärsytystila, joka voi sijaita esimerkiksi suoliston pinnalla tai verisuonissa. Matala-asteinen tulehdus on monien pitkäaikaissairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen ja sydäntautien, riskitekijä.

8 LIIKA SOKERI RASVOITTAA MAKSAA

Maksa. Runsas sokerin saanti lisää maksan rasvoittumisen riskiä. Erityisen haitallista vaikuttaa olevan fruktoosi eli hedelmäsokeri, jota myös tavallinen sokeri eli sakkaroosi sisältää. Yleisin rasvamaksan syy on kuitenkin vyötärölihavuus. Hedelmien käyttöä ei tarvitse fruktoosin pelossa rajoittaa, vaan oleellista on karsia elintarvikkeita, joissa on paljon lisättyä sokeria.

9 KAAMOS LISÄÄ MAKEANNÄLKÄÄ

Mieliala. Pimeinä talvikuukausina osa ihmisistä saa kaamosväsymyksen tai -masennuksen oireita, joihin liittyy lisääntynyt mieltymys makeaan. Kaamoksesta oireilevan makeannälkä iskee erityisesti iltapäivän ja illan tunteina. Samanlaista makeiden hiilihydraattien himoa voi aiheuttaa myös liian lyhyt ja huono yöuni.

10 SOKERIRAJOITUS VOI RAUHOITTAA IHOA

Iho. Akneoireita saattaa helpottaa ruokavalio, jossa rajoitetaan sokeria ja höttöhiilihydraatteja. Sokerin ohella vältettäviä ruokia ovat muun muassa makeiset, sokerilla makeutetut virvoitusjuomat ja mehut, makeat leivonnaiset sekä vaalea leipä ja riisi. →

Sokeri ruoan-laitossa

MAKEUTTAA JA TASAPAINOTTAA MAKUA
Sokeri tuo ruokiin ja juomiin makeutta. Lisäksi se tasapainottaa niiden hapanta, karvasta ja suolaista makua. Ilman pientä sokerilisää moni terveellinenkin ruoka, kuten vaikka happaman kirpeät puolukat, voisi jäädä syömättä.

KUOHKEUTTAA JA ANTAA RAKENNETTA
Sokeri lisää kuohkeutta kakku- ja pikkuleipätaikinoissa. Se tekee leivonnaisista keveitä, sillä pienet sokerikiteet sitovat tehokkaasti ilmaa, kun taikinaa vaahdotetaan. Leipä- ja pullataikinassa pieni määrä sokeria edistää hiivan toimintaa ja auttaa sitä kohottamaan taikinaa.

ANTAA VÄRIÄ
Kun sokeripitoista leivonnaista tai ruokaa paistetaan tai kypsennetään, sen pinta ruskistuu. Samalla ruokaan tulee paahteista makua.

SÄILÖÖ
Sokerin säilöviä ominaisuuksia hyödynnetään muun muassa hilloissa. Sokeri sitoo tuotteesta vapaata vettä, jolloin haitallisten mikrobien kasvu ja toiminta estyvät. Pakastemarjoissa pieni määrä sokeria edistää värin, aromin ja c-vitamiinin säilymistä.

Moni lapsi nauttii liikaa sokeripitoisia ruokia ja juomia.

Paljonko on sopivasti?

Ravitsemussuositusten mukaan lisätyn sokerin osuuden koko päivän energiasta pitäisi jäädä alle 10 prosenttiin. Se on yhden limupullon verran.

Suositus tarkoittaa aikuiselle miehelle noin 26, naiselle noin 22 ja pienelle koululaiselle noin 15 sokeripalaa päivässä. Aikuisen maksimi tulee täyteen yhdellä puolen litran pullolla sokeroitua virvoitusjuomaa.

Lisätyllä sokerilla tarkoitetaan tavallista pöytäsokeria eli sakkaroosia, hedelmäsokeria eli fruktoosia ja rypälesokeria eli glukoosia sekä glukoosi- ja fruktoosisiirappeja ja muita sokerivalmisteita, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään elintarvikkeisiin.

Aikuisten suomalaisten sokerin saanti on keskimäärin suositusten mukaista, mutta moni lapsi saa liikaa sokeria. Lapset ylittävät suositukset jo leikki-iässä.

Kasvisten, hedelmien, marjojen ja makeuttamattomien maitovalmisteiden luontaisesti sisältämää sokeria ei tarvitse välttää!

Sokerikriittisten kuluttajien osuus kasvaa. Taloustutkimuksen Suomi syö 2016 -tutkimuksessa 26 prosenttia oli sitä mieltä, että terveellisessä ruokavaliossa on vähän tai ei lainkaan sokeria. Kaksi vuotta aikaisemmin samaa mieltä oli 23 prosenttia, mutta vuonna 2010 vain 15 prosenttia suomalaisista.

× SINULLE SOPIVA ×

Autamme löytämään sen oikean.
Sinä valitset.

teksti Enna Koivunen × **kuva** Roope Permanto

PAREMMAT PIDOT

Valitsimme sukset kolmelle perinteisen tyylin ystävälle.

1.

VAIVATTOMUUDESTA NAUTTIVALLE
Karhu Novus Beargrip -pitopohjasuksi NNN-siteellä
Pitopohjasuksi sopii helppohoitoisuutta arvostavalle satunnaiselle harrastajalle tai aktiivihiihtäjälle. Beargrip-pitopohjia ei tarvitse voidella lainkaan, ja silti suksi luistaa ja pitää kemiallisen pitopinnoitteen ansiosta niin nuoska- kuin pakkaslumessa. Suksi sopii myös pehmeälle ladulle. Pohja pysyy hyvänä, kun sen puhdistaa säännöllisesti. 170–205 cm. 99,95 e.

Start Move Anti-Ice Universal
Hoito- ja luistovoide puhdistaa pitopohja-suksien pohjat ja estää niitä jäätymästä. Samalla voide lisää luistoa. 90 ml. 9,99 €.

Start Move Pikaluisto Universal ja Pikapito Universal
Luisto- ja pitovoidetta on helppo lisätä pakkauksen sisältämän sienen avulla. Voiteet sopivat kaikille keleille. +5 – -20 C. 60 ml 7,99 €/kpl.

2.

TAITAVALLE VOITELIJALLE
Karhu Novus CL SR -suksi NNN-siteellä
Perinteinen suksi toimii hyvin jokaisella kelillä, kun se on voideltu oikein. Säiden vaihdellessa voitelua on muutettava tiuhaankin, mikä vaatii hiihtäjältä osaamista ja vaivannäköä. Suksien huolellinen voitelu ja huolto kuitenkin palkitsevat hiihtäjän, joka saa nauttia sujuvasta menosta joka kerta. Kestävät sukset ovat pitkäaikainen kaveri laduille. 170–200 cm. 59,95 e.

Start Move Pitoteippi Universal
Pitoteippi on helppo ja nopea kiinnittää suksen pitoalueelle. Teipin lisäksi sukseen voi levittää luistovoidetta. Sopii kaikille keleille ja lumityypeille. 5 m. 7,99 €.

Vinkit suksien valintaan antoi SOK:n valikoimapäällikkö Matti Viitanen. Sukset ja tarvikkeet saatavilla Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

3.

VAUHDIKKAALLE AKTIIVIHIIHTÄJÄLLE

Peltonen Skin Pro -suksi Performance-siteellä

Karvapohja- eli skinisukset sopivat aktiiviselle hiihtäjälle, jolla riittää jo voimaa ja tekniikkaa potkussa. Erityisesti pakkaskelillä ja kovalla hiotulla ladulla karvapohjasukset liukuvat sujuvasti reippaaseen vauhtiin. Performance-sidettä voi säätää eteen ja taakse pidon ja luiston varmistamiseksi. Karvapohjat eivät vaadi pitovoidetta, mutta luistopintoihin voi laittaa luistovoidetta. 174–207 cm. 279 €.

Start Skinipohjasuksien huoltopakkaus

Pakkaus sisältää pikaluistovoiteen, 60 ml, luonnonkorkin, jolla luistovoide hierotaan suksen pohjaan, sekä 3 kpl Easy Cleaner -puhdistusliinoja koko karvapohjasuksen puhdistamiseen. 17,95 €.

Terveyskaistan
NivelTeho
Kuuden aktiiviaineen yhdistelmä!

Glukosamiini
Glukosamiini on nivelnesteessä liukastavien ja voitelevien rakenteiden tärkeä osa.

Inkivääriuute
Inkivääriuute sisältää eteerisiä öljyjä, jotka helpottavat kipua, estävät tulehduksia ja hapettumisrappeumaa.

Kupari
Edistää sidekudosten pysymistä normaalina.

Kondroitiinisulfaatti
Kondroitiinisulfaatti on osa ruston kimmoisien osien rakennetta.

MSM
Nivelnesteessä MSM tukee aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistoa.

C-vitamiini
Edistää normaalia kollageenin muodostumista.

Terveyskaista
Tie hyvään oloon!

SOKOS emotion

www.terveyskaista.fi

Vierailemme vuoden aikana kodeissa, jotka ovat syntyneet entisiin kauppoihin.
Tämä on osa 1/6.

KAUPASTA TAITEILIJATALOKSI

Kuvataiteilija Seppo Tanninen löysi kodin ja upean työskentelytilan vanhasta osuuskaupasta.

teksti Emmi Maaranen × **kuvat** Katja Lösönen

Suuret, valaistut ikkunat loistavat talvipäivänä kauas. Ikkunoiden läpi näkee, että esillä on maalaustarvikkeita ja -telineitä.

Oven avaa mies, jolla on pyöreät silmälasit nenällään. Olemme Seinäjoella Hallilan kaupunginosassa, jossa on paljon kauniita, vanhoja puurakennuksia. Talon isäntä on **Seppo Juhannus Tanninen**, 68, taidemaalari, runoilija ja Ilkka-lehden entinen taidekriitikko.

”Naapurit ja kouluun menevät lapset vilkuttelevat joskus kadulta, kun näkevät minut täällä työhuoneessa”, Tanninen kertoo ja viittaa suuriin näyteikkunoihin.

Tannisen työtila ja koti on entinen osuuskauppa vuosimallia 1958. Edestäpäin matalakattoinen rakennus näyttää aikansa kaupalta, mutta sisäpihan puolella talo on suuri ja korkea kuin 1920-luvun puutalot.

”Minulla ei ole tietoa talon arkkitehdistä, mutta aivan samanlainen osuuskaupan talo oli Nurmon Kourassa”, Tanninen kertoo.

ALLA ATELJEE, YLLÄ GALLERIA

Tanninen osti talon vuonna 1995. Seinäjoen osuuskauppa oli lopettanut rakennuksessa jo vuonna 1980. Sen jälkeen rakennuksessa oli ollut pitkäaikaisena vuokralaisena kemianteollisuuden yritys sekä yksityisiä ihmisiä. Asuntoja on peräti kolme. →

Kellariin johtavassa portaikossa on esillä Tannisen omia töitä. Hän kertoo maalaavansa kaaoksen ja järjestyksen välimaastosta.

3 h + keittiö
Alakerrassa asuu Seppo Tanninen, 68.

Seppo Tanninen rentoutuu olohuoneessa. Osa huoneen hyllyistä on perua kaupan ajoilta.

Rakennus on matala edestä, mutta sisäpihan puolelta se on korkea kuin 1920-luvun puutalot.

→ ”Yläkerran asunnossa on tällä hetkellä taidenäyttely. Takapihan asunto on puolestaan vuokralla”, Tanninen kertoo ja johdattaa katsomaan yläkertaa.

Natisevat puuportaat vievät ylös galleriatilaan. Esillä on Tannisen töitä sekä pari lapsenlapsen maalaamaa taulua. Pojantytär on vakuuttunut isoisän ammatista ja haluaa myös maalata.

Tanninen päätyi ostamaan noin 270 neliön kokoisen talon etsittyään alueelta rakennusta, jossa voisi työskennellä ja asua. Muutettuaan taloon Tanninen teki pintaremontin.

Talon sisäseinät olivat osuuskaupan jäljiltä puolipaneloidut. Alakerran asunnossa paneeleita on jäljellä enää keittiössä ja sinne vievässä käytävässä.

”Saatan uusia ulkolaudoituksen maalauksen ensi kesänä, satavuotiaan Suomen kunniaksi”, Tanninen sanoo.

Kellarista löytyi paljon kaupan vanhaa tarpeistoa. Nyt se on saanut uuden elämän eri puolilla taloa. Keittiön seinällä on vanhat lampaan kerintäsakset, kellarin seinällä puolestaan jäätelömainos. Lukulampun varjostin syntyi kellarista löytyneestä oliivipurkista.

KAUPPAHISTORIA VELVOITTAA

Tanninen taloineen on osallistunut usein Konstrundan-viikonloppuihin, jolloin ateljeet avaavat ovensa kaikille. Silloin talossa on käynyt niin kaupan entisiä asiakkaita kuin työntekijöitä.

”Kuulemma tämä oli aikanaan varsin vilkas kauppa, josta sai mitä tahansa. Täällä oli kaksi puolta: elintarvike- ja rautaosastot.”

Elintarvikeosasto sijaitsi nykyisen olohuoneen puolella, rautakauppa taas ateljeetilassa. Vessassa oli kylmiö, ja keittiö oli varastotilaa.

Valo tulvii ateljeen ikkunoista. Kaakelilattia on kaupan ajoilta. ALLA Keittiö on sisustettu hauskasti Italian henkeen.

LUE AIEMMAT OSAT.
yhteishyvä.fi

”Kauppa-apulaisten huoneet olivat kuulemani mukaan niukasti sisustettuja. He veivät sinne pullolaatikkoja pöydiksi”, Tanninen naurahtaa.

Yläkerran entinen kauppa-apulaisten asunto on noin 45 neliötä ja pihanpuoleinen kauppiaan asunto on 50. Tannisen oma kolmen huoneen ja keittön asunto on 90–100 neliötä. Kellaritiloja on 80 neliötä.

Tannisen huoneistossa on edelleen jäljellä kaupan vanha kaakelilattia. Lattia muistuttaa asukasta eteläeurooppalaisista kodeista, joiden tunnelmasta hän pitää.

Myös talon piha kertoo talon kauppahistoriasta.

”Luin jostakin talon vanhasta asiakirjasta, että kauppiaan velvotteena oli pitää takapiha puutarhamaisena. Minäkin olen istuttanut pihalle useita kasveja.”

TALO ON PALVELLUT HYVIN

Tanninen aloitti taiteilijanuransa 1960- ja 1970-lukujen vaihteessa, jolloin hän opiskeli Suomen Taideakatemian koulussa.

”Tekemiseni lähtee väreistä, se on eräänlaista sotkemista. Maalaan kaaoksen ja järjestyksen välimaastosta”, Tanninen kuvailee.

Tannisen taulujen tyyli on geometrinen. Olohuoneen seinällä on mustavalkoinen työ, joka oli hänen ensimmäisessä yksityisnäyttelyssään Kluuvin galleriassa vuonna 1973. Takaseinällä on tuoreempia värikkäitä töitä, joiden kuvioissa on pilvimäisiä reunoja.

”Näyttelyssä eräs pikkutyttö tuli sanomaan, että nämähän ovat piparkakkuja”, Tanninen nauraa.

Vanha osuuskauppa on tarjonnut Tanniselle erinomaisen paikan tehdä taidetta. Suuret ikkunat ovat tuoneet valoa, jota taidemaalari tarvitsee työskentelyssään. Oman maalaustilan saaminen ei ole taiteilijoille itsestäänselvyys, sillä tilat ovat kalliita ja tulot epävarmat.

”Suuressa kellarissa olen puolestaan pystynyt tekemään tilaa vieviä asioita, kuten taulujen kehystämistä. Siellä on myös varasto tauluilleni.”

Tanninen on iloinnut myös mahdollisuudesta esitellä taiteilijaystävien töitä. Niitä on keittiön, käytävän ja kellarin seinillä runsaasti.

Kellarissa aktiivinen taiteilija on järjestänyt konsertteja. Tilassa on yllättävän hyvä akustiikka, eikä seinänaapureita ole. Musiikki on soinut pitkälle iltaan. •

ENEMMÄN RAHAA ELÄMISEEN, VÄHEMMÄN SEINIIN

Miten usein huomaat eläväsi sitten kun -elämää? Haaveilevasi jostain, mikä toteutuu sitten joskus kun lapset ovat isompia, töissä on vähemmän kiireistä, painoa on viisi kiloa vähemmän tai taloyhtiön putkiremontti ohi?

Hetkessä eläminen on hieno ajatus, joka toteutuu valitettavan harvoin arjen pyörteissä. Usein syy lykätä suunnitelmia on taloudellinen: raha ei yksinkertaisesti riitä kaikkeen. Menoilla on myös tapana kasaantua. Eniten niitä on juuri silloin, kun rahaa on käytettävissä vähiten, eli esimerkiksi työuran alussa ja lasten ollessa pieniä.

Muun muassa tätä ristiriitaa helpottaaksemme tarjoamme S-Pankissa valittuihin kohteisiin uudenlaista, jopa 45 vuoden asuntolainaa. Asuminen on suurimmalle osalle suomalaisia suurin yksittäinen menoerä, joka rasittaa varsinkin pääkaupunkiseudulla taloutta jopa kohtuuttoman paljon. Pitkän laina-ajan myötä kuukausierät pysyvät pienempinä, mikä jättää enemmän rahaa muuhun elämiseen.

Tavoitteena on tarjota suomalaisille kodinostajille lisää valinnanvapautta asumisen rahoittamiseen. Joillekin lainan nopea takaisinmaksu on jatkossakin sopivin vaihtoehto. Silloin myös lainakustannukset pysyvät mahdollisimman pieninä. Toisille taas sopii paremmin asumismenojen keventäminen elämäntilanteen niin vaatiessa, kuten ruuhkavuosien aikaan.

Pankin tehtävä on varmistaa, että kukaan ei ota maksukykyynsä nähden ylisuurta lainaa. Siten turvaamme myös oman toimintamme kannattavuuden.

Aihe herätti joulun alla ilahduttavan paljon keskustelua, puolesta ja vastaan. Tämä osoitti, että uudenlaiselle avaukselle oli tilausta. Eri näkökulmat auttavat suomalaisia kodinostajia vertailemaan eri vaihtoehtoja asumisen rahoittamiseen yhä perustellummin.

Raija

Lue lisää: **s-pankki.fi/uudenlainen-asuntolaina**

S-Pankki
S-PANKKI.FI

KARINIEMEN
KOTITILALTA

Uutuus!

KANANAKKI VIISIKKO

NAPAKAT KANANAKKIRESEPTIT KARINIEMEN.FI

Aina suomalaista kananpoikaa.

× KATI TERVO ×

Kolumnisti on kirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä ja innoittuu muistoista.

Alussa oli hyrinä

En muista ensimmäistä sanaani. Kummipoikani ensimmäinen sana oli auto. Hänen kotinsa ikkunoista näkyi vilkasliikenteinen katu. Oppiminen vaatii toistoa. Oman poikani ensimmäinen sana oli amppu. Hän köllötteli päivittäin isänsä vatsan päällä, kun tämä toisteli ja osoitti vieressä seisovaa jalkalamppua.

Pienestä se alkaa. Kuuntelemme jo kohdussa äidin puhetta ja laulua, ehkä ajatuksiakin. Meidät kiedotaan kielivaippaan, josta kasvaa ilmaisumme väline. Milloin pehmeä, milloin särmikäs. Kieleen kätkeytyy kaikki.

Meillä on tapana hyristä päät yhdessä. Hyrinä resonoi pehmeästi kallossa. Tapa alkoi silloin, kun odotimme poikaa. Uskoimme miehen kanssa, että hän kuulee hyrinän ja tuntee itsensä tervetulleeksi maailmaan. Kun hellimme, hyrisemme. Tämän lempeämpiä emme osaa olla.

On aika höpöttää, on aika vaieta.

Lapsemme ensisanat olivat suuri tapahtuma. Taisi otsakin natiaisella mennä ruttuun, kun hän tapaili sanoja ja kokeili niitten lausumista. Iloitsimme joka sanasta ja saimme vastalahjaksi hämmästyneen ja päivänpaisteisen ilmeen. Pieni puhe päättyi usein naurun kiherrykseen.

Rakastan puhumista yhtä paljon kuin hiljaa olemista. On aika höpöttää, on aika vaieta. Pulisen suomeksi ja hiljenen suomeksi.

Kieli on kotini ja yhtä lailla seikkailu tuntemattomaan. Kun en löydä oikeita sanoja, etsin tai keksin ne. Aina sanat pulpahtavat käyttöön sanasaavista. Tarvitaan vain aikaa ja uskallusta. Joskus on pitänyt tarttua saavin sarvista ja ravistaa.

Kieli kysyy rohkeutta. Sanoilla valloitetaan maailma niin hyvässä kuin pahassa. Sanat johdattavat meidät toistemme luo. Ilman kieltäni olisin yksinäinen. En voisi ilmaista itseäni, en ihastustani, en pelkojani, en kipujani, en kunnioitustani, en mielipiteitäni.

Sanoja kantaa vastuun. Julkinen puhe vaatii harkintaa. Mitä sanani tarkoittavat? Tokaisinko jotain harkitsematonta? Käsitettiinkö sanani väärin? Voinko perua sen, mitä sanoin? Loukkauksia voi ja pitää pyytää anteeksi. Paljon on halusta ja kuuntelemisesta kiinni, miten kohtaamme toisemme. Maltammeko?

Suomi on saari suurten kielten valtavirrassa. Se ei kuki vaikenemalla.

ROOPE PERMANTO

Hiihtolomalla on aikaa paneutua Ellan, Risto Räppääjän sekä Maalaishiiren ja kaupunkilaishiiren seikkailuihin.

koonnut Marika Harjumaa

IKIOMAT KULTAISET ELÄINYSTÄVÄNI
60 s. Tammi. Alk. 12,90 €.
Teos sisältää viisi rakastettua Tammen Kultaiset Kirjat -tarinaa: Kana Karoliina, Kolme karhua, Maalarikissat, Maalaishiiri ja kaupunkilaishiiri sekä Loppu hyvin, kaikki hyvin.

ELLA JA KAVERIT HEVOSEN SELÄSSÄ
Timo Parvela, Mervi Lindman. 104 s. Tammi. Alk. 18,90 €.
Ellan opettaja on saanut alennuksen: hän ei ole enää rehtori vaan taas pelkkä opettaja. Mutta miksi Tuukka on mennyt piiloon. Onko hevosilla jotain tekemistä asian kanssa?

123RF

Luetaan yhdessä

LUKEMATTOMIA KIRJOJA LÖYDÄT VERKKOKAUPASTA PRISMA.FI.

NEROPATIN PÄIVÄKIRJA: SYTEEN TAI SAVEEN
Jeff Kinney. Suomentaja Marja Helanen. 224 s. WSOY. Alk. 18,90 €.
Greg Heffleyn arki sujuu leppoisasti videopelejä pelaten, mutta nyt hän löytää kutsumuksensa. Hän ryhtyy ohjaamaan kauhuelokuvaa nimeltä Limanuljaskojen yö. Tuleeko Gregistä kuuluisa?

RISTO RÄPPÄÄJÄ JA KAUHEA MAKKARA
Sinikka Nopola, Tiina Nopola, Sami Toivonen. 96 s. Tammi. Alk. 12,90 €.
Risto Räppääjän Rauha-täti työskentelee puhelinmyyjänä ja alkaa kaupitella makkaroita. Risto ja Rauha lähtevät viherpippurimakkaran perässä Budapestin vilinään. Mikä seikkailu!

ONNELI, ANNELI JA SALAPERÄINEN MUUKALAINEN
Maija Karma, Marjatta Kurenniemi. 112 s. WSOY. Alk. 16,90 €.
Onnelin ja Annelin hurja orpokotiseikkailu on saatavana nyt elokuvakirjana. Tarinaa höystää upea valokuvaliite, jossa on runsaasti kuvia uudesta elokuvasta.

MUUMIPEIKON RETKET. TALVIRETKI PIKKU MYYN KANSSA
Kuvittajat Riina ja Sami Kaarla. 40 s. Tammi. Alk. 16,90 €.
Uuden muumisarjan avauksessa kirja ja kiva retkivihko innostavat koko perheen yhteiseen ulkoiluun talvisessa luonnossa. Sarja on tehty yhteistyössä Suomen Ladun kanssa.

VANKILAN ARVOITUS. LASSE-MAIJAN ETSIVÄTOIMISTO
Martin Widmark, Helena Willis. Suomentaja Outi Menna. 112 s. Tammi. Alk. 18,90 €.
Vankilassa esitetään näytelmä, jossa rooleja näyttelevät vangit. Mutta minne näyttelijät katoavat? Lasse ja Maija ratkaisevat tavallistakin vangitsevamman arvoituksen.

Kirjat saatavilla Prismoist. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

BENJAMIN ILMONI

× HYÖDY ×

Teatterikatsomot täyttyvät

S-Etukortilla hankit teatteriliput edullisesti. Ota ystäväkin mukaan!

s. 88

Levi valmistautuu hiihtolomiin

S-marketin myyjä Tiina Pukema tietää, että mökeissä tehdään käristystä ja muusia.

s. 86

S-mobiili on siellä missä sinäkin

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

1. Lataa S-mobiili puhelimeesi sovelluskaupasta. S-mobiili on täysin maksuton.
2. Kirjaudu sisään verkkopankkitunnuksillasi.
3. Ota S-mobiili käyttöön ja hyödy parhaista eduista!

Aina ajankohtaiset tiedot myös S-kanavalta

S-kanava.fi-sivustolta näet S-ryhmän ketjujen ja toimipaikkojen uutiset, edut, tapahtumat sekä aukioloajat. Samalla voit tarkastaa bonustietosi ja voimassa olevan osoitteesi sekä lähettää palautetta.

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.

TIMO VELJALAINEN

TIINA PUKEMA
Myyjä
S-market Levi

Viihdyn työssäni Levin S-marketissa tosi hyvin. Päivät eivät ole veljiä keskenään, mikä tekee työstä mielenkiintoista. Asiakkaiden kanssa vaihdamme aina kuulumisia. Kestoaiheena ovat sääolosuhteet – onko pakkasta, lämmintä vai viimaa? Myös työkaverini ovat tosi mukavia, ja juttu lentää.

Kevättalven kiireet alkavat koulujen ensimmäisestä hiihtolomaviikosta. Lomalaiset ostavat varsinkin makkaraa sekä pikkueväitä ladulle ja rinteeseen. Myös kuksat, teleskooppimakkaratikut ja lähileipomoiden leivät menevät kuin kuumille kiville. Virvokkeista puhumattakaan! Lisäksi poronkäristyslihaa ja puikulapottuja myydään paljon. Niistä lomalaiset tekevät mökillä käristystä ja muusia.

teksti Marika Harjumaa

Tiinan vinkit hiihtolomalle

1 Aamu- tai välipalaksi maistuu Putaan Pullan 100-prosenttinen Ruisjykerö. Se on maukas jälkiuunileipä, jota viedään myös paljon etelään tuliaisena.

2 Pakkaspäiviin lämmikettä tuo linssikeitto, joka on edullista ja terveellistä. Keittoon voi lisätä vaikka porolla maustettua sulatejuustoa.

3 Kokeile jälkiruoaksi leipäjuustoa lakkahillon kera.

S-ryhmäläiset lähettävät ajankohtaisia terveisiä omistajille.

ANTTI HEIKKINEN
ABC-ketjun johtaja

TUUKKA MIELONEN JA LAURI MANNERMAA

”ABC:n uusi Tankkausbonus on tärkeää toteuttaa, jotta voimme tarjota asiakkaille tulevaisuudessakin kilpailukykyisiä polttonestekaupan tuotteita. Polttonesteverojen osuus polttonesteiden hinnasta on kestämätön prosenttiperusteista Bonusta maksettaessa.”

Katso lisätietoa uudistuksesta sivulta 58.

3 syytä keskittää

MUN KAUPPA

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

MUN ETU

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

MEIDÄN HYÖTY

S-ryhmä on kotimainen kaupparyhmä, joka takaa hyvät palvelut koko maahan, työllistää lähes 38 000 ihmistä ja maksaa verot Suomeen. Lisäksi S-ryhmä tukee monin tavoin suomalaista kulttuuria, urheilua ja yhteiskunnallista toimintaa.

TUNNETKO S-RYHMÄN TARINAN?

S-ryhmän tarina alkoi 1900-luvun alussa, kun kaupunkien keskiluokka, maaseudun talonpojat ja teollisuusväestö halusivat edistää taloudellista tasa-arvoa. Tuolloin kauppaa hallitsivat yksityiset kauppiaat, jotka tavoittelivat suurta voittoa, sitoivat asiakkaita velkavankeudella eivätkä piitanneet tuotteiden laadusta. Myymälöitä oli harvassa ja maaseudulla oli pulaa kaupoista.

Osuustoiminta sopi suomalaiseen ajatteluun ja omatoimisuuteen. Periaatteena oli, ja on edelleen, avoin jäsenyys, demokraattisuus ja tasa-arvo sekä ylijäämän jako jäsenille. Aate levisi nopeasti, ja osuuskauppoja perustettiin lähes joka kuntaan. 1904 perustettiin Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta eli SOK hoitamaan yhteisostoja, neuvontaa ja ohjausta.

1920–40-luvuilla s-ryhmäläinen osuustoiminta nousi yhteiskunnallisesti merkittäväksi. Osuuskauppoihin liittyi uusia jäseniä, ja osuuskaupat panostivat tavaroiden saatavuuteen ja laatuun.

1960-luvulla maaseudun varassa toimivien osuuskauppojen alamäki alkoi kaupungistumisen kiihdyttyä. 1980-luvulle tultaessa ne olivat syvissä talousvaikeuksissa.

Vuonna 1983 osuuskauppaväki sitoutui suuriin muutoksiin, joiden avulla osuustoiminnallinen yritys nostettaisiin suosta. Tuolloin luovuttiin teollisuudesta, lopetettiin konttoreita ja vähennettiin osuuskauppojen määrää rajusti. Rakentui S-ryhmä, johon kuuluu tänä päivänä 20 itsenäistä alueosuuskauppaa, 8 paikallisosuuskauppaa ja SOK.

S-ryhmä nousi muutamassa vuodessa kannattavaksi ja on menestynyt siitä lähtien. Liiketoiminnassa keskityttiin ydinosaamiseen, ja johtoajatukseksi muodostui hyötyjen ja etujen tuottaminen sitoutuneille asiakasomistajille.

Bonus-järjestelmä kehitettiin 1980-luvun lopussa, ja vihreästä S-Etukortista tuli omistajuuden merkki. Samoihin aikoihin aloitettiin nykyaikainen ketjutoiminta.

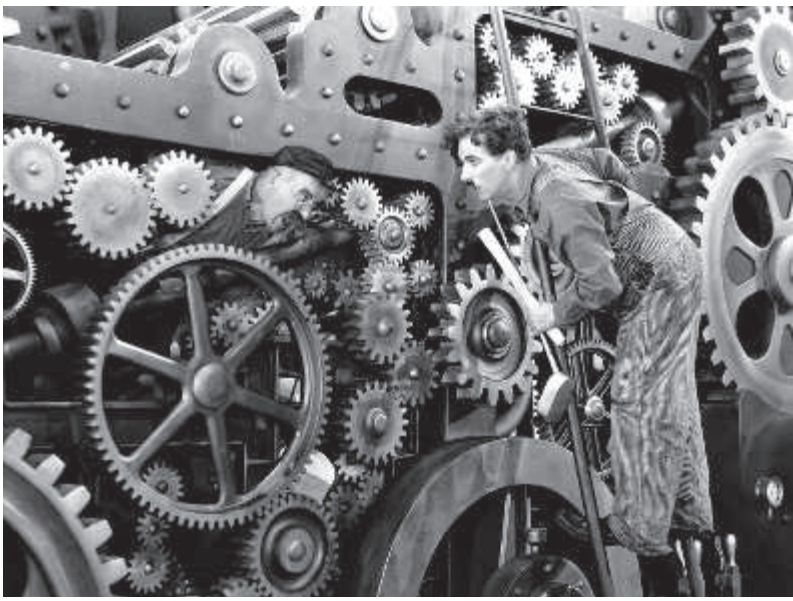
2010-luvulla S-ryhmä nojaa yhä vahvasti 100 vuotta vanhoihin arvoihin. Ytimessä on suomalaisten arjen helpottaminen. Tätä työtä tehdään vastuullisesti ja kotimaisuuteen panostaen.

teksti Tiina Leppiniemi

× ETUJA SINULLE ×

Koonnut Kati Heikinheimo (yhteishyva.toimitus@sok.fi)
Yhteishyvä ei vastaa lehden painoon menon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista.

Mikael Gabriel kiertää ympäri maata.



Nykyaika-elokuvassa on Kuopion kaupunginorkesterin livesäestys.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Mikael Gabrielin HIMMEE-kiertue

S-ETU 2 €

- **S-Etukortilla liput Mikael Gabrielin konserttiin palvelumaksuineen 28,50 e (norm. 30,50 e). Ei Bonusta.**

Liput ja lisätiedot: www.livenation.fi. S-Etukortti varauduttava esittämään lipuntarkastuksen yhteydessä konsertti-iltana.

Sami Hedberg & Niko Kivelä – Wings of Comedy

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla Sami Hedbergin ja Niko Kivelän Wings of Comedy -kiertueen ennakkoon ostetut liput 27 e (norm. 30 e). Ei Bonusta.**

Liput ja lisätiedot:
www.wingsofcomedy.com

Teatterilomalle Mikkeliin

S-ETU 5 €

- **S-Etukortilla teatterimajoituspaketti alk. 72,50 e/hlö/vrk/2hh (norm. alk. 77,50 e) Original Sokos Hotel Vaakunassa Mikkelissä. Paketti sisältää 1 vrk majoituksen kahden hengen huoneessa, teatterilipun, aamiaisen ja hotellin asukassaunan. Hinta on alkaen-hinta ja vaihtelee päivän ja teatteriesityksen mukaan. Paketteja on saatavilla rajoitettu määrä. Bonusta majoituksesta.**

Original Sokos Hotel Vaakuna Mikkeli, Porrassalmenkatu 9, 50100 Mikkeli
Mikkelin Teatteri, Savilahdenkatu 11, 50100 Mikkeli
Hotellivaraukset: 029 123 9600

Poikamiesboksi-musikaali ja hotelliloma Kouvolassa

S-ETU 11 €

- **S-Etukortilla teatterimajoituspaketti alk. 81,50 e/hlö/vrk/2hh (norm. alk. 92,50 e) Original Sokos Hotel Vaakunassa Kouvolassa. Hinta sisältää musikaalilipun ja käsiohjelman. Bonusta majoituksesta.**

Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola.
Kouvolan Teatteri, Salpausselänkatu 38, Kouvola.
Hotellivaraukset:
020 1234 651
(8,35 snt/puh+16,69 snt/min)
Lisätiedot esityksestä:
05 7400 300, www.kouvolanteatteri.fi

Nykyaika-elokuva sinfoniaorkesterin kera Kuopiossa

S-ETU 2 €

- **S-Etukortilla liput Charlie Chaplinin Nykyaika-elokuvan esitykseen Kuopion kaupunginorkesterin livesäestyksellä 33 e permanto/28 e parvet (norm. 35/30 e) pe 10.2. klo 19 Kuopion Musiikkikeskuksessa. Hinnat sisältävät Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 2 e/lippu. Max. 2 etulippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Liput: Kuopion Musiikkikeskus ja Kuopion kaupunginteatteri 0600 96100 (1,98 e/min+pvm), Kuopio Info ja Lippupiste 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm), www.lippu.fi.
Lisätiedot:
www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

Niko Kivelä ja Sami Hedberg naurattavat kiertueellaan.

Poikamiesboksi-musikaali nähdään Kouvolassa.

Harmony Sisters viihdyttää Salossa.

Orkesteri – the Everlast -näytelmä nähdään Lahdessa.

Harmony Sisters – Hymyillen- sekä Keppiä tai (ja) porkkanaa -musiikkinäytelmät Salossa

S-ETU 2 €

- **S-Etukortilla Hymyillen-näytelmän liput lippumyymälästä 21–22 e/Lippupisteestä 23,50–24,50 e (norm. 23–24/25,50–26,50 e) 11.2.–22.4. sekä Keppiä tai (ja) porkkanaa -näytelmän liput lippumyymälästä 12–18 e/Lippupisteestä 13,50–20,50 e (norm. 12–20/13,50–22,50 e) 16.3.–20.4. Teatteri Provinssissa. Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun. Ei Bonusta.**

Teatteri Provinssi, Salorankatu 5–7, Salo, Astrum Keskus.
Lisätiedot: www.teatteriprovinssi.fi
Liput: Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 0520260 tai www.lippu.fi

Koukussa-farssi ja Kuusenkaatajaiset-näytelmä Joensuun kaupunginteatterissa

S-ETU 5 €

- **S-Etukortilla Koukussa-farssin liput 21 e (norm. 26 e) la 4.2. klo 19. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**
- **S-Etukortilla Kuusenkaatajaiset-näytelmän liput 15 e (norm. 20 e) ke 15.3. ja to 23.3. klo 18.30. Max. 2 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Joensuun kaupunginteatteri, Kaupungintalo, Rantakatu 20, Joensuu.
Liput: Carelicum palvelut, 013 267 5222, carelicum.palvelut@jns.fi ja teatterin ovilipunmyynti tuntia ennen esityksiä.

Orkesteri – the Everlast Lahden kaupunginteatterissa

S-ETU 4 €

- **S-Etukortilla Orkesteri – the Everlast -näytelmän liput peruslippu 25 e/eläkeläiset 22 e/opiskelijat ja työttömät 16 e (norm. peruslippu 29 e/eläkeläiset 26 e/opiskelijat ja työttömät 20 e) la 11.2. ja la 25.2. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa. Etu ei koske ryhmävarauksia. Ei Bonusta.**

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, Lahti.
Liput: Puhelinvaraukset ja lippumyymälä arkisin ti–la klo 11–17, esityspäivinä esityksen alkuun asti p. 0600 305 757 (1,53 €/min+pvm). Liput myös Lippupisteen toimipaikoista, ei internetmyynnistä.
Lisätiedot: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Mikko Kuustonen palaa konserttilavoille

- **S-Etukortilla liput Mikko Kuustosen konserttiin palvelumaksuineen 39,50 e (norm. 41,50 e). Ei Bonusta.**

Liput ja lisätiedot: www.livenation.fi
S-Etukortti varauduttava esittämään lipuntarkastuksen yhteydessä konsertti-iltana.

S-ETU 2 €

Mikko Kuustonen lähtee kiertueelle maaliskuussa.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Toivon tuolla puolen

S-ETU 15 %

- **S-Etukortilla Kuukauden elokuvan liput 8,95–13,20 e (norm. 10,50–15,50 e) 3.–28.2. Finnkinon teattereista tai verkkokaupassa koodilla helmikuu17. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Etua ei voi yhdistää muihin alennuksiin. Ei Bonusta.**

Liput ja lisätiedot: Finnkinon teatterit, www.finnkino.fi

Toivon tuolla puolen on Aki Kaurismäen ohjaama.

MUSIIKKI JA TEATTERI

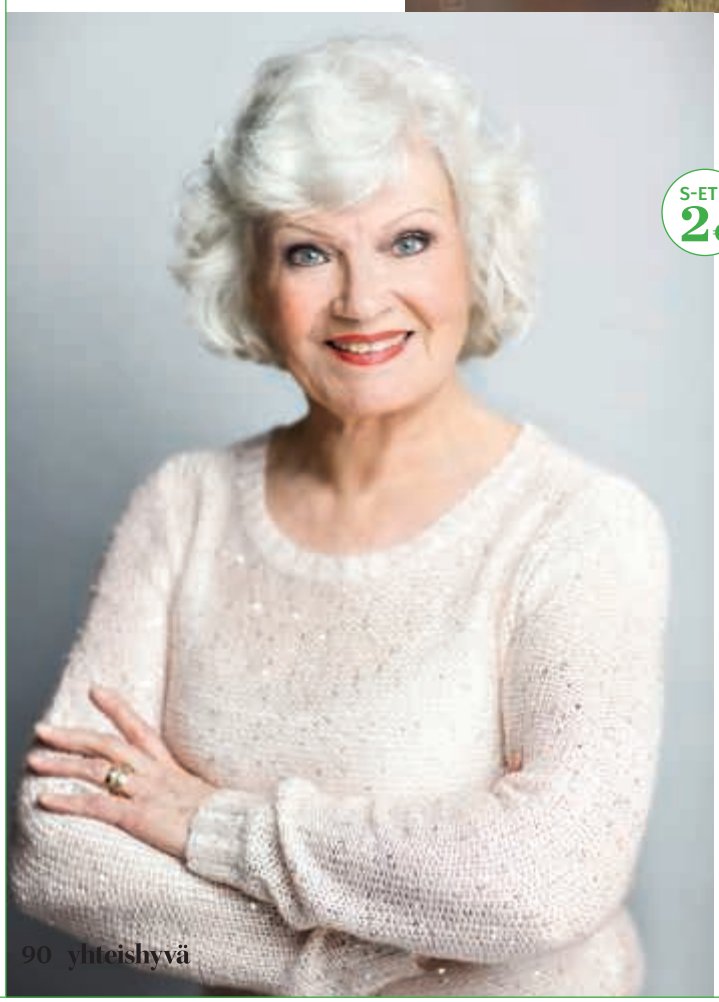
Kuopion kaupungin-teatterin näytelmät

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla liput Sukuvika-näytelmään 28 e (norm. 31 e) la 4.2. klo 13, Suomen hevonen -näytelmään 25 e (norm. 28 e) ke 8.2. klo 19 sekä Frida-näytelmään 25 e (norm. 28 e) to 23.2. klo 19. Ei Bonusta.**

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2, Kuopio.
Liput: Teatterin lippukassa: Niiralankatu 2, Kuopio. Avoinna ti–pe klo 14–19 ja la klo 12–18.15. Päivänäytöksissä lippukassa avautuu tuntia ennen esityksen alkua. Teatterin ja Kuopion Musiikkikeskuksen yhteinen palvelunumero 0600 96 100 (1,98 e/min+pvm) on avoinna ma–la klo 9–19.
Lisätiedot: www.kuopionkaupunginteatteri.fi

Suomen hevonen -näytelmä ihastuttaa Kuopiossa.



Samuelin Poloneesi 45 vuotta Kuopiossa

S-ETU 2 €

- **S-Etukortilla liput Aija Puurtinen & Rytmiraide Allstars sekä Vieno Kekkonen & Pekka Pentikäisen kvartetti -konserttiin 17/12 e (norm. 19/14 e) la 11.3. klo 19. S-Etukortilla Samuelin Poloneesi 45 vuotta -pääjuhlan liput 15/10 e (norm. 17/12 e) su 12.3. klo 13. Ei Bonusta.**

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio.
Liput: Kuopion Musiikkikeskus, www.kuopionmusiikkikeskus.fi, 0600 96100 (1,98 e/min+pvm) tai Lippu.fi, www.lippupiste.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm). Lipun hinnat sisältävät Kuopion Musiikkikeskuksen lipunmyynnin palvelumaksun 2€/lippu. Lippupisteellä on omat palvelu- ja toimitusmaksunsa.
Lisätiedot: www.kansanmusiikkiliitto.fi/samuelinpoloneesi

Ikisuosikki Vieno Kekkonen viihdyttää Kuopiossa Pekka Pentikäisen kvartetin kanssa.

S-Etukortilla edullisemmin Pori Jazziin

S-ETU 7 €

- **S-Etukortilla Pori Jazzin pääkonserttien liput toimituskuluineen alk. 68,50 e (norm. 75,50 e). Etu voimassa 31.3. asti. Max. 4 lippua/S-Etukortti. Ei Bonusta.**

Lipunmyynti: Ticketmaster Suomi 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm), www.ticketmaster.fi ja Pori Jazzin toimisto (Pohjoisranta 11 D, Pori)
Lisätiedot: www.porijazz.fi

Varkaudessa nähdään Täydelliset häät.

Eckerö Line sopii hemmotteluun.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Täydelliset häät -komedia ja Poikamiesboksi-musikaali Varkauden Teatterissa

S-ETU 3 €

- **S-Etukortilla Täydelliset häät -komedian liput 21 e (norm. 24 e) la 4.2. klo 18 ja la 11.2. klo 18 sekä Poikamiesboksi-musikaalin liput 32 e (norm. 35 e) la 18.2. klo 18 Varkauden Teatterissa. Ei Bonusta.**

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.
Liput: 044 364 8830, www.varkaudenteatteri.fi, www.ticketmaster.fi
Lisätiedot: www.varkaudenteatteri.fi

MATKALLE

Hemmotteluhetki Eckerö Linella

S-ETU 9 €

- **S-Etukortilla Päivä Tallinnassa -risteily tai Miniristeily su–to-lähdöt 10 e/hlö (norm. 19 e/hlö). Voimassa 6.4. saakka.**

Varaukset: www.eckeroline.fi
Ilmoita tuotekoodi ASM varauksen tekemisen yhteydessä.

Päivä saaristossa Viking Linella

S-ETU 5 €

- **S-Etukortilla Viking Linen Piknik-päiväristeily Turusta alk. 30 e/hlö (norm. 35 e/hlö). Hintaan sisältyy risteily ja Viking Buffet -lounas ruoka-juomineen menomatkalla. Paikkoja rajoitetusti. Oikeudet muutoksiin pidätetään. Bonusta koko matkan hinnasta.**

Lisätiedot ja varaukset:
www.vikingline.fi/s-etukortti,
0600 41577
(1,75 e/vastattu puh+pvm/mpm)
booking@vikingline.com.
Tuotetunnus FRPIKA.

S-Etukortilla pääsee nauttimaan Pori Jazzista edullisesti.

PERHEILLE

Luistelemaan Salossa ja Somerolla

- **S-Etukortilla veloituksetta luistelemaan lauantaisin klo 15–17 Salossa 11.2., 25.2., 11.3. ja 25.3. sekä Somerolla 11.2. ja 11.3.**

SSO-halli, Tahkonkatu 1 (Urheilupuisto), Salo.
Someron jäähalli, Joensuuntie 51, Somero.
Lisätiedot ja tarkempi aikataulu: www.sso.fi

S-ETU 28,90–41,90 €

MUUT EDUT

Hampaiden tarkastus Oralissa

- **S-Etukortilla hampaiden tarkastus 40 e (norm. 68,90–81,90 e), mikäli olet oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta hinta on 55,50 e (norm. 68,90–81,90 e). Hinta sisältää palvelumaksun. Ei sisällä röntgenkuvia tai muita toimenpidekuluja. Tarjous ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Etu on voimassa 1.–28.2.**

Lisätiedot ja ajanvaraukset: www.oral.fi tai 010 400 3400

LISÄÄ TIETOJA EDUISTA: S-KANAVA.FI

MUUT EDUT

Ystävänpäiväkortit Punaiselta Ristiltä

- S-Etukortilla Ystävänpäiväkorttipakkaus (S-Etu), jossa 10 postimaksun sisältävää korttia 14,88 e + toimituskulut (norm. 17,50 e + toimituskulut). Etu-hinta voimassa 1.–28.2. Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ostamalla Punaisen Ristin tuotteita tuet järjestön toimintaa kotimaassa. Ei Bonusta.

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

EasyFit tarjoaa asiakasomistajapäivänä ilmaiset treenit.

Asiakasomistajapäivät EasyFitissä

- S-Etukortilla kuntoilu veloituksetta EasyFit-liikuntakeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti–ke 7.–8.2. klo 15–18.

Toimipisteet ja lisätiedot: www.easyfit.fi

LadyLineen pääsee kuntoilemaan veloituksetta 7.–8.2.

Tutustu LadyLineen

- S-Etukortilla kuntoilu veloituksetta LadyLine-hyvinvointikeskusketjun asiakasomistajapäivinä ti–ke 7.–8.2. klo 12–18.

Toimipisteet, ryhmäliikunta-aikataulut ja keskuskohtaiset aloitustarjoukset: www.ladyline.fi

SUOMALAISTA PALVELUA

KATSOTAANKO KUULUMISET?

Hampaiden tarkastus
S-Etukortilla
40,–*

Norm. 68,90 – 81,90

Katso kaikki toimipaikat valtakunnallisesti oral.fi

Varaa aikasi oral.fi tai numerosta 010 400 3400

Puhelun hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuhelinliittymistä 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh.+ 0,06 €/min.
* Mikäli oikeutettu Kela-korvaukseen. Ilman Kela-korvausta hinta 55,50 (norm. 68,90–81,90). Hinta sis. palvelumaksun. Ei sisällä röntgenkuvia tai muita toimenpidekuluja. Tarjous ei koske erikoishammaslääkärin tarkastusta/konsultaatiota. Etu on voimassa 1.–28.2. 2017 kaikissa Oral-toimipaikoissa.

ORAL
Elämä hymyilee

ÄLÄ JÄTÄ AUTOA
YKSIN KOTIIN.
Auto mukaan miniristeilylle alk. 0 €
Parkkeeraa auto laivaan ja lähde leppoisalle kuuden tunnin miniristeilylle Helsingistä. Tunnit kuluvat mukavasti hyvästä ruoasta nauttien, elävän musiikin parissa fiilistellen sekä tietenkin edullisia tuliaisostoksia tehden.
Varaa matka **eckeroline.fi**
LINE
Finlandia
SUOMALAISTA PALVELUA
MATKAMYYNTI
puh. 06000 4300
(1,75 €/puhelu+pvm/mpm)
eckeroline.fi
ECKERÖLINE
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN
Bonusta matkoista ja laivaostoksista.

0€ AINA MAKSUTON OPTIKON NÄÖN-TUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE

12KK KULUTONTA JA KOROTONTA MAKSUAIKAA

SILMÄASEMA

Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia (sisältää kehykset ja linssit) eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Silmälasien ostajalle optikon yksilöllinen näöntutkimus 0 € (norm. 35 €), ei koske piilolinssitutkimusta. Tarjous voimassa 1.–28.2.2017.

BONUSTA KOKO MATKAN HINNASTA!

Pidä tauko talvesta

Punaisilla laivoilla riittää iloa ja valoa ympäri vuoden. Anna tähtiviihteen luotsata ajatukset lomatunnelmiin ja hyvän ruoan sulattaa talven kylmyys. Piristä mieltä edullisilla löydöillä ja ilahduta ihanilla tuliaisilla – merimyymälät ovat shoppailijan taivas. Tervetuloa viihtymään!

RISTEILE EDULLISEEN ASIAKASOMISTAJAHINTAAN
Helsinki–Tukholma-risteily
Alk. 21 € / C4-hytti

Päiväristeily Tallinnaan
Alk. 9 € / hlö

Vuorokauden risteily Turusta, iltalähtö
Alk. 22 € / I4-hytti

Enint. 8 henkilöä tai 2 hyttiä/varaus. Ikärajat: Tallinnaan 18 v. ja Tukholmaan 21 v. Tuotetunnus FSERI.
Voimassa 31.3.2017 asti (ei 18.–26.2.).

VIKING LINE

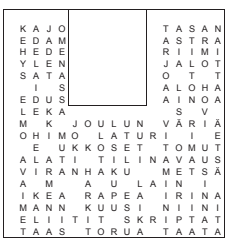
Varaa netissä, vikingline.fi/erikoistarjous, tai soita myyntipalveluumme puh. 0600 41577 (1,75 €/vastattu puhelu + pvm./mpm.). Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

× RISTIKKO 1 ×

SUNNILLE MERKITTÄVÄ			PANKEISTA	MAUSTEKASVI										PUHALTAA MERELLE	ANELTUA					
			1									FAZERILTA								
MARTTIA ENNEN												KERTOMUS				2				
												JAUHOJÄRVI								
AFRIKASTA																				
HARKKI		HIETANIEMI										-U								
						---- DE FRANCE		MERILINTU			SUOJANA HEPPA		3							
-V			VIRVE						SEKOPÄITÄ											
SÄHKÖPOSTI						SATTUA PYYDYKSIÄ					MATALAA ÄÄNTÄ									
HYLLYVÄ									USVA TEKEE ISKUJA					TIETÄÄ TIEN		LOPUTTOMASTI				
		TANSKASSA LUULO						4			NÄKYY ASUISSA TIUHAAN									
AJANJAKSOT							EI KALJUN PÄÄSSÄ ISAAC						}		00					
FELICE	5											YLI MUURIEN								
			VOITELEMISEEN	TEHDÄÄN SELVIKSI	NUUKA									6						
MAHDOLLISESTI								TEHDÄ SAMANLAISIA		SALAATTIIN		HANAKKUUS				RAJANAKIN				
KERMAA																				
-ANNOS		7				TOISET									8					
		LONKA						NOPEITA												
						AINOASTAAN		9												

JYRKI TAKALA

Edellisen ristikon ratkaisu:
JAHKAILLA



Ristikon voittaja:
Jukka Tuhkanen
Tampereelta

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Vastaa 15.2.2017 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 1”, PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

Hauduta padassa

Tuhti talviruoka hautuu hartaasti ja maistuu taivaalliselle.

Ilo irti talvesta

Katso parhaat väline- ja tekniikkavinkit talvikuntoiluun.

Ystävyys on lahja

Osoita, kuinka paljon välität. Leivo, neulo tai askartele söpö yllätys.

yhteishyvä.fi

LAURA RITHELÄ

teksti Minna Nevalainen × **kuva** Maija Astikainen × **kuvauspaikka** Michel Diner & Cocktail

Yksinkertaisen ruoan ylistäjä

MIKKO KUUSTONEN
Muusikko, tv-persoona

Ruoka merkitsee minulle hyvää oloa. Aiemmin mielitekoni veivät minua: söin rasvaista ja suolaista ruokaa. Ja ahmin pullaa. Nyt haluan syödä niin, että voin hyvin ja saan ruoasta sopivasti energiaa. Olen vähentänyt lihan, viljan ja sokereiden käyttöä. Ruokavalioni koostuu kasviksista, kalasta ja kanasta.

Ruokaostoksilla käyn lähikaupassa, josta saan hyvää palvelua. Kiinnitän huomiota ruoan tuoreuteen. Arvostan luomua ja lähiruokaa.

Ruokapöydässäni istun usein yksin, koska työskentelen epäsäännöllisesti. Yhdessä syöminen on silti parasta. Se on yhdessä olemisen tärkein muoto. Olen opettanut sen omille tyttärillenikin. Kun ehdimme, kokkailemme ruokaisaa salaattia tai keittoa. Avopuolisoni **Hanna** leipoo kylkeen tuoretta leipää.

Nautin, kun voin hemmotella itseäni hyvällä ruoalla. Kaupungilta otan mukaani annoksen sushia. Ihanaa on sekin, kun voi istahtaa kalastusreissun lopuksi laiturille ja kaivaa esiin termospullon sekä eväsrasian. Kalastelen usein Helsingin edustalla.

Suurin ruokaan liittyvä oivallukseni on se, että parasta on kikkailematon ruoka. Siksi rakastan thaimaalaista ruokaa. Se on nerokasta ja yksinkertaista.

Mikko Kuustonen palaa maaliskuussa konserttilavoille.

THE ORIGINAL TAFFEL SNACKS

VOITA THE WEEKEND BROADWAYLLA

OSTA KOLME TAFFEL TIME! -NAUHAPUSSIA JA OSALLISTU 30.4.2017 MENNESSÄ. VOIT VOITTAA THE BROADWAY WEEKENDIN; KAHDEN HENGEN MATKAN VAIKKA NEW YORKIIN! PALKINNON ARVO 2.000 EUROA.

KISA OSOITTEESSA *taffeltime.fi*

MAISTA MYÖS MUUT BROADWAY-HERKUT.

TAFFEL TIME!

PARASTA AIKAA

000031

NYT DIGINÄ

BONUSTIEDOT

VALITSE MIELEISESI TAPA SEURATA BONUKSEN KERTYMISTÄ!

S-MOBIILI

SÄHKÖPOSTI

S-KANAVA

ITSEPALVELUPISTE

S-KANAVA.FI/BONUSTIEDOT