

4 / 21

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

Katse tulevaisuuteen

NUORET AIKUISET OVAT SUUNNANNÄYTTÄJIÄ
KOHTI ILMASTOYSTÄVÄLLISTÄ SYÖMISTÄ.

OMAT TULOT JA MENOT
22-vuotias Edwin:
"Sijoitin opintolainan
osakkeisiin"

KYLVYSSÄ KOLILLA
Kansallismaisema
herkistää
hotellivieraan

RAKAS ROISKELÄPPÄ
Saarioisten
klassikkopizzan
suosio ei horju





KOULUNÄKKI



LIITY TEEMU PUKIN DREAM TEAMIIN

LATAA VAIN SOVELLUS JA LIIKU ENEMMÄN KUIN KOSKAAN.



MAISTA UUTUUS



Valikoima saatava vaihdella myymälöittäin.



KOULUNAKKI.FI



Kolin maisemat
herkistävät,
s. 64.



Kesäkurpitsakeksit
ovat hauska idea
kahvipöytään, s. 30.



Jenna Valta on aina
ollut tarkka rahan
kanssa, s. 56.

Sisällys ⁴/2021

13 Mitä kaupan hylliltä puuttuu?

S-marketiin voi nyt esittää
tuotetoiveita näppärästi
nettipalvelun kautta.

15 Ravintola-alan tuhattaituri

Barista-tarjoilija Sanna
Saarijärvi nauttii työnsä moni-
puolisuudesta.

17 "Koulutaival alkaa tutustumisella"

Äiti Helinä Mörä-Harju ja tytär
Varpu Aulavuo ovat opettajia
samassa koulussa.

18 Ilmassa on muutosta

Nuoret aikuiset näyttävät
suuntaa kohti ilmastoystävällistä
syömistä, mutta kaikenikäisten
tekoja tarvitaan.

28 Viisaat sanat

Näyttelijä Krista Kosonen roh-
kaisee tarttumaan haasteisiin
erityisesti silloin, jos jännittää.

30 Korjaa sato taikinaan

Satokauden parhaat kasvik-
set sopivat niin suolaisiin kuin
makeisiin leivonnaisiin.

38 Ruokailoa arjen taidoista

Vuoden kotitalousopettaja
Fiia Lujasmaa puhuu hyvien
valintojen ja tekemisen ilon
puolesta.

41 Leipuri-Kallen perintö Pohjanmaalta

Maalahden Limppua on
tehty yhtäjaksoisesti yli
sata vuotta.

43 Loppukesän parhaat

Testaa grilliutuuksia ja tee
jälkkäriksi mustikkarahkaa.

45 Arjen suosikki

Perinteinen makaroni on
suomalaisten mielestä pastaa
parhaimmillaan.

Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 11 Tärkeä sana
- 73 Maistiaiset
- 93 Kähkönen
- 97 Etuja sinulle
- 98 Ristikko
- 99 Hyvä päivä





Eriväristen kasvien lisäksi kannattaa valita valkoisiakin, s. 52.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Kesäkurpitsakakku
- Kasviskauratto
- Sadonkorjuun pyttipannu
- Sitruunainen kalakeitto
- Savustettu lohi ja pika-pikkelöity fenkoli
- Broileri-bolognese
- Villikalapihvit
- Cevapcicit ja ajvar
- Pannunachot ja herne-guacamole
- Rukiinen porkkanakakku-kääretorttu
- Paahdettu kukkakaalikeitto
- Kesäkurpitsa-cannelonit
- Mustikkapiirakkajäätelö
- Kaura-omenapaistos

46 Rakastettu roiskeläppi

Saarioisten klassikkopizza on niin suosittu, että sen reseptiin ei haluta koskea.

52 Valitse myös valkoista

Valkoisissa kasviksissa on esimerkiksi antioksidantteja ja luonnon omia antibiootteja.

56 Opiskelijan ikioma talous

S-Pankin ammatillaiset antavat vinkkejä itsenäistymälle nuorelle.

62 Rahastosta roskakatokseen

Josefina Nissilä osti bonusrahoilla roskakatoksen omakotitalon pihaan.

64 Akkunasta aukeaa kansallismaisema

Break Sokos Hotel Koli sijaitsee taianomaisessa maisemassa, eikä sisällä hotellissa-kaan ole hassumpaa.

70 Huomaa hyvä nuoressa

Barnavårdsföreningenin ammatillaiset tietävät, että teini-ikäisten vanhemmilta vaaditaan sinnikkyyttä.

74 Parahin nimimerkki "Vastauksesta kiitollinen"!

Yhteishyvän suositulla kysymys-vastaus-palstalla etsittiin vastauksia lukijoiden kiperiin pulmiin.

78 Kaurapuuro ja silakkapihvit juhlavasti

Espoon Leppävaaran koulun 8-luokkalaiset voittivat Ruokavisan kekseliäällä ateriakokonaisuudella.

80 Sato talteen kaupungissa

Valokuvaaja Sanni Seppo kuvasi urbaania sadonkorjuuta Helsingissä.

87 "Punalaputetut tuotteet määrittävät päivän aterian"

Radiojuontaja Janni Hussi suosii yksinkertaisia arkiruokia.

91 Tunneoppia lemmikiltä

Lemmikki tuo omistajalleen onnea ja lisää liikuntaa.



S-ryhmän kaupoissa myytiin viime vuonna 11,8 miljoonaa kiloa pastaa, s. 45.



Herkkusuun valinta



Maukasta,
monipuolista ja
ravinteikasta

Nauti varresta
kukintoon,
ei hävikkiä, ei
pilkkomista

Curryyn,
pastaan,
salaattiin tai
sushiin

Rakasta Bimi®
- parsakaalia
alusta loppuun



bimiparsakaali.fi

Osta jo tänään





Kannen kuvannut **Paula Kesäläinen** on still life -kuvaamiseen erikoistunut hiotun studiovalon ja sommittelun taitaja. Voimakkaan visuaaliset kuvat lumoavat yksityiskohdillaan ja värinkäytöllään. Kesäläisellä on vahva visio ja hyvä tyyli, joiden ansiosta hänen kuvansa noudattelevat vaihtelevista aiheistaan huolimatta tunnistettavaa, voimakkaan ilmaisullista linjaa.

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja, vt.
Anne Sassi
Toimituspäällikkö
Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö
Sara Malmberg
Sisältöpäällikkö, ruoka
Sanna Autio

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen
Keskuskunta
Medialiiketoiminnan johtaja
Anne Sassi

MEDIAMYYNTI SOK
smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus
etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde
SOK 010 768 011
Postiosoite
PL1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu
010 765 858
(0,088 euroa/min)
auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi
www.s-kanava.fi
Osoitelähde
S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL1, 00088 S-ryhmä
Osoitteenmuutokset
päivittyvät automaattisesti väestörekisterijärjestelmästä.

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

KIRJAPAINO
PunaMusta Oy

117. VUOSIKERTA
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.

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

ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 687 552 (Media AuditFinland, 2020)
Aikakausmedia ry:n jäsen



**TEE ARJESTASI
HELPOMPAA JA
HERKULLISEMPAA.
TILAA
YHTEISHYVÄN
UUTISKIRJE!**

YHTEISHYVA.FI/TILAA

yhteishyvä.fi

Sauvossa toimineen Osuuskunta Aitan myymälä 1920-luvulla. Liikkeenjohto oli niin tarkka myymälävalikoiman järkipäisyydestä, että makeisten ottamista myyntiin mietittiin vuoden ajan.



Iso muutos syntyy pienin askelin

Onko kalastettu? On! Onko syöty mansikoita? On! Luontoäiti tarjoaa nyt parastaan: taivaalliset uudet perunat, mehukkaat marjat, napakat porkkanat, raikkaat salaattit, herneet ja yrtit. Kesällä on helppo syödä hyvin ja terveellisesti. Toki pihagrillissä tirisee myös makkarointa, suussa sulavia ribsejä ja juustoa valuvia hampurilaisia. Kun ruokahetkiin yhdistyy vielä ihania ja tärkeitä kohtaamisia, päällimmäisenä mielessä eivät ole ruuan ilmastovaikutukset tai edes ravintoarvot.

Tosiasiasta silti on, että maapallolla 820 miljoonaa ihmistä ei saa tarpeeksi syödäkseen. Sitäkin suurempi joukko syö huonosti tai liikaa. Pari vuotta sitten julkaistu EAT-Lancet-komission raportti toi kansainväliseen keskusteluun uuden ulottuvuuden. Tutkijoiden keskuudessa oli syntynyt ajatus planetaarisesta ruokavaliosta, joka ruokkisi maapallon väestön kestävästi ja terveellisesti myös vuonna 2050, kun täällä arvioidaan elävän kymmenen miljardia ihmistä. Väestön kasvussa ja ilmastomuutoksen edetessä ihmisten olisi alettava syömään kasvispainotteisemmin ja terveellisemmin.

”Viimeisetkin keitonrippeet imeytettiin leivänpöydään.”

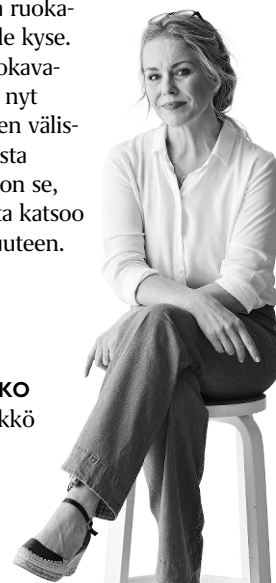
Suomalaisessa maito- ja lihavaltaisessa ruokakulttuurissa kasvaneelle siirtymä punaisesta lihasta suoraan kasvipohjaisiin vaihtoehtoihin voi tuntua radikaalilta. Monen maaseudulla asuvan elinkeino on suoraan tai välillisesti kiinni maidon- ja lihantuotannosta. Globaalit ongelmat haastavat silti kaikkia ja ajavat meitä keksimään ratkaisuja yhdessä.

NUORET AIKUISET ovat ilmastotietoisien syömisen edelläkävijöitä, kertoo tämän kertainen teemajuttumme. Yhä useammalle latte kauramaidolla ja vege-sämpylä ovat jo itsestään selvä valinta. Ruoalla rakennetaan identiteettiä. Se, mikä on trendikästä, ui vääjäämättä myös arkeen. Poikkeamatkin sallitaan. Puhutaan fleksaamisesta, joustavasta kasvispainotteisesta syömisestä, jossa mikään ruoka-aine ei ole täysin kielletty. Tutkijoiden mielestä se on ihan fiksua.

Iso muutos syntyy parhaiten pienin askelein.

Jotain lapsuudesta tuttua tässä kaikessa silti on. Sota-ajat eläneiden isovanhempinen luona kellari täyttyi syksyisin juureksista, marja- ja sienisadot kerättiin talteen, kalaa syötiin paljon ja lihaa oli tarjolla vain harvoin. Hävikkiä ei syntynyt edes nimeksi, kun viimeisetkin keitonrippeet imeytettiin leivänpöydään. Se ei ollut tietoista maailmanparannusta tai terveydellä hifistelyä, vaan kohtuuteen ja säästeliäisyyteen pyrkivää elämää. Sen kummallisemmasta asiasta ei planetaarisessa ruokavaliossakaan ole kyse. Tosin arjen ruokavalinnat tehdään nyt Prisman hyllyjen välissä ja ravintoloista houkuttelevin on se, jonka ruokalista katsoo myös tulevaisuuteen.

SANNA SUOKKO
Toimituspäällikkö





VEGEÄ JOKA VIIKKO

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



KAIKKI HELPOT RESEPTIT
GOGREEN.FI

MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY



VALIKOIMA SAATTAA VAHDELLA MYYMÄLÖITTÄIN.

LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 03/21
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Oi maamme Suomi, matkailumaa
2. Tänään tulee kauppa-auto
3. Yöttömän yön taikaa

Ajatus: lähellä on enemmän! Positiivinen ja ajanhenkeen kirjoitettu juttu höystettynä valovoimaisilla henkilöillä.

– Anne Marjola-Hassinen, Eno

Juttu sai näkemään kotimaan uusin silmin ja innostumaan lähimatkailusta. Mietin jo, miten tutustua kotikaupunkini Espoon eri kohteisiin.

– Paula Ruotsalainen, Espoo

Ihanan nostalginen juttu. Muistan kauppa-auton lapsuudesta 80-luvulta. Saisi kulkea vieläkin!

– Heidi Sillanpää, Seinäjoki

#YHTEISHYVÄRESEPTIT



Yhteishyvän reseptit innostivat Instagramissa.



Kaunis voileipäkakku rengasvuossa on @keinanen_minna:n käsialaa.



@heikkilamem innostui Yhteishyvän reseptistä, jossa on Kotimaista-leppäsavukalaa.



"Voiko nuudeliä valmistaa oikeasti näin helppoa", pohtii @keittiönurkka.



@optimismia_katja kehui Yhteishyvän ohjeella tehtyä jäätelökakkua täydelliseksi.

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

IHANIA JA KAMALIA
MARJAMUISTOJA

Lukijat kertoivat Facebookissa lapsuuden marjastusretkistään.

KUN ÄITINI 50-LUVULLA meni marjametsään, hän heitti ensimmäiset pari kourallista johonkin puskaan. Metsänhaltijaa piti lahjoa, että marjaonne säilyisi.
– Mirja-Liisa Salminen

MINULLA ON IHANIA muistoja lapsuuden marjareissuista Loviisan ja Pernajan metsistä. Olin 4–5-vuotias, ja siskoni pari vuotta vanhempi. Äiti nosti minut kivelä toiselle, kun etenivät isän kanssa marjoja poimien. Sisko leikitti minua: kävyistä tehtiin lehmä ja sammal-leesta nukelle peitto. Suuren marjasaaliin kanssa lähdettiin kotiin, kun eväät oli syöty. – Eija Jordman

LAPSENA OLI PAKKO olla mustikkametsässä, kunnes sangot olivat täynnä. Jäi niin ikävät muistot, ettei aikuisena ole tarvinnut mustikkametsään mennä.
– Mari Tissari

HYVÄT MUISTOT LAPSUUDESTA. Hevosella mentiin puolukkametsään koko perhe, isä ja viisi lasta, kärryn lava täynnä ämpäreitä ja saaveja. Eväitä sai syödä, kun oli tietty määrä poimittu. Koko päivä oltiin metsässä. Edelleenkin poimin itse kaikki marjat, mustikat ja vadelmat ovat suosikkeja. – Eeva Liisa Sillanpää

OLISIVATKO SILMÄSI ONNELLISEMMAT ILMAN SILMÄLASEJA?

Silmäleikkauksen avulla on mahdollista päästä eroon silmälasista. Myös ikänäköä voidaan korjata turvallisesti leikkauksen avulla. Silmäaseman kokeneet silmäkirurgit tekevät vuosittain yli 25 000 silmäleikkausta silmäsaairoloissamme.

IKÄNÄÖSTÄ EROON LINSSILEIKKAUKSELLA

Ikänäkö- eli linssileikkaus on nopea ja vaivaton toimenpide, jolla voidaan korjata kauko- ja lähinäköä sekä hajataittoa. Linssileikkaus sopii erityisesti yli 45-vuotiaille moniteholaseja käyttäville. Se maksaa itsensä takaisin muutamassa vuodessa, kun silmälasia ei enää tarvitse uusia. Toisin kuin perinteinen laserleikkaus, linssileikkaus auttaa ikänäköön, jossa silmän oma linssi ei jaksakaan lähelle. Toimenpiteen jälkeen silmään ei tule enää kaihimuutoksia.

TOIPUMINEN ON NOPEAA

Itse toimenpide vie vain hetken aikaa. Leikkauksen aikana lääkäri kertoo leikkauksen etenemisestä. Linssileikkauksen jälkeen vapaammasta näkemisestä pääsee nauttimaan heti, ilman pitkää toipilasaikaa. Näkö paranee heti ja kirkastuu lisää seuraavien päivien aikana. Lisäksi leikannut lääkäri on asiakkaan tavoitettavissa, mikäli jokin askarruttaa tai huolestuttaa leikkauksen jälkeen. Leikkauksen jälkitarkastuksessa varmistetaan onnistunut lopputulos ja toipuminen.

HUOLELLINEN POHJATYÖ ALKAA HOITOARVIOSTA

Silmäleikkausta pohtivan kannattaa aloittaa maksuttomasta hoitoarviosta. Hoitoarvion aikana keskustellaan Silmäaseman asiantuntijan kanssa näkemiseen ja leikkaukseen liittyvistä asioista sekä kartoitetaan asiakkaan näkemisen toiveet.

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

SILMÄASEMA

Planetaarinen ruokavalio

tarkoittaa sekä ihmiselle että ympäristölle terveellistä ruokavaliota. Se on kestävästi tuotettu, kasvis-painotteinen ruokavalio, jossa lihaa ja maitotuotteita syödään vain harvoin. Planetaarinen ruokavalio mahdollistaisi terveellisen ravinnon tuottamisen kestävästi 10 miljardille ihmiselle vuonna 2050.

S-RYHMÄ KANNUSTAA PLANETAARISEEN RUOKAVALIOON

- S-ryhmän ruokakau-poissa ja ravintoloissa valikoimiin kuuluu monipuolisesti erilaisia kasviproteiineja. Myös S-ryhmän kampanjat, kuten kalavallanku-mous ja satokausikas-vikset, kannustavat syömään kasvis- ja kalapainotteisesti.

- Kasvispohjaisen ruoan myynnin lisää-minen ja ruokahävikin pienentäminen ovat osaltaan tapoja toteut-taa S-ryhmän ilmasto-tavoitteita. Kauppa-ryhmä haluaa myös tarjota asiakkailleen mahdollisuuden ke-ventää omaa hiilijalan-jälkeään.

- Omat ostot -mobiili-palvelu mahdollistaa asiakasomistajalle oman ruokakorin hiili-jalanjäljen ja ravinto-arvojen seuraamisen. Palvelu siis kertoo valintojen vaikutuksen sekä itselle että ilmas-tolle. Näin se auttaa parempien valintojen tekemisessä.



Lue lisää ilmasto-ystävällisestä syömisestä sivulta 18 alkaen.



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

Bonusta kaikista hammashoidoistasi

Helli terveyttäsi ja varaa aika hammastarkastukseen. Kun asioit meillä, saat kaikista käynneistäsi vieläpä Bonusta S-Etukortilla.

Varaa aika osoitteessa **oral.fi** tai numerosta **010 400 3400**.

Puhelun hinta: matkapuh. 0,0835€/puh. +0,1717€/min ja lankapuh. 0,0835€/puh. + 0,06€/min.



Aina aikaa sinulle

Asiakkaat ovat toivoneet esimerkiksi alkoholittomia oluita, suikaloitua paprikaa, proteiinijäätelöä ja mango-smoothieta.



MITÄ KAUPAN HYLLYLTA PUUTTUU?

Tuotetoiveita S-marketiin voi nyt esittää näppärästi nettipalvelun kautta. Kaupat pystyvät palvelun avulla muokkaamaan valikoimansa juuri omien asiakkaidensa mieltymysten mukaiseksi.

Mikä on Sinuntoive-palvelu?

Uudistuvat S-marketit haluavat tarjota entistäkin paremmin paikallisten asiakkaiden makuun ja mieltymyksiin sopivan valikoiman. Sinuntoive-palvelussa tuotetoiveita varten on luotu oma verkkosivu sinuntoive.fi, jossa on helppo esittää oma toiveensa. Jos vaikka lähi-leipomon tuotteita ei löydy omasta kaupasta, siitä voi helposti lähettää toiveen netissä.

Missä kaupoissa palvelu toimii?

Toukokuun alusta lähtien palvelu on ollut käytössä kaikissa Suomen S-marketeissa.

Voiko omassa lähikaupassa enää toivoa?

S-marketeissa on aina voinut esittää tuotetoiveita myymälöissä, ja niin voi tehdä jatkossakin. Uuden nettipalvelun avulla halusimme tehdä toivomisesta asiakkaille vieläkin helpompaa.

Miten paljon toiveita on esitetty?

Olemme saaneet mukavasti toiveita, vaikka palvelu on vielä varsin uusi. Meillä on yli 400 S-marketia eri puolilla Suomea. Palvelun valtakunnallisella avausviikolla saimme peräti 4 000 toivetta. Arvioimme, että pystymme toteuttamaan niistä yli puolet.

Toiveita tulee selkeästi enemmän pienempiin myymälöihin, joissa valikoima on suppeampi. Saamme erityisen paljon toiveita myös myymälöihin, joiden lähellä ei ole isoa kauppaa lähellä.

Mitä tuotteita on toivottu erityisen paljon?

Eniten toivotaan erilaisia valmisruokia, makeisia, mausteita ja virvoitusjuomia.

Mitä itse toivoisit omaan lähikauppaasi?

Granaattiomenan siemeniä pakastepussissa. Siemenet ovat käteviä esimerkiksi smoothiissa vaikkapa banaanin ja marjojen kanssa. Tuntuu, että korona-aikaan esimerkiksi salaattien syöminen on jäänyt vähän vähemmälle, kun kotona ei ole aina jaksanut niitä laittaa. ■

Vastaajana S-marketin konsepti-kehityksestä vastaava Katarina Vikman.

PUHTIA JA PIRTEYTTÄ PÄIVIIN

VALITSE JUURI SINULLE SOPIVA TEHOSEKOITIN



Wilfa
SMOOTH
59,95€
BL-1000S

Wilfa
XPLODE
VITAMIN
79,95€
BLP-1200W

Wilfa
XPLODE
VITAL*
129€
BBLSP-1800S

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

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

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

ANNA HETKI PAREMMALLE KAHVILLE

wilfa

WILFA CLASSIC CM2S-A125

Todellinen klassikko parempiin kahvihetkiin. Classic-kahvinkeitin saavuttaa optimaalisen valmistuslämpötilan nopeasti ja valmistaa 1,25 l (10 kupillista) kahvia kuudessa minuutissa. Automaattinen tippalukko lisää käyttömukavuutta ja estää kahvin roiskumisen lämpölevylle. Puhdistusindikaattori muistuttaa puhdistuksen tarpeesta. ECBC-hyväksyntä.

WILFA
CLASSIC*
129€



WILFA BLACK
PERFORMANCE*
249€



WILFA BLACK PERFORMANCE WSPL-3B

Premium-kahvinkeitimessä huipputeknologia ja design yhdistyvät kauniiksi kokonaisuudeksi. Uuden sukupolven pumpputekniikalla kahvi lämpenee optimaaliseen valmistuslämpötilaan (92-96C) erittäin nopeasti. Säädettävä flow control -tippalukko varmistaa aromirikkaan maun valmistit sitten kupillisen tai kokonaisen pannullisen kahvia. Täyslasikannu viimeistelee tyylikkään kokonaisuuden. ECBC-hyväksyntä.



*Katso tarkempi myymäläkohtainen saatavuus prisma.fi

PRISMA

**KUKA?**

Sanna Saarijärvi työskentelee baristana ja tarjoilijana neljässä S-ryhmän ravintolassa Oulussa.

AJAUDUIN RAVINTOLA-ALALLE vahingossa. Yläasteen jälkeen pyrin kokkilinjalle ammatilliseen oppilaitokseen. Opintojen aikana kävi selväksi, että haluan tehdä kahvila-työtä. Olen ollut alalla kuusi vuotta. Minusta jokaisen pitäisi käydä edes puolen vuoden ajan kokeilemassa ravintolatyötä. Ravintolassa oppii taitoja, joita ei muualta saa. Ainakin kyky toimia nopeasti yllättävissä tilanteissa harjaantuu.

TYÖSKENTELEN neljässä Osuuskauppa Arinan ravintolassa Oulussa: enimmäkseen Bacaro Doppiossa ja Amarillossa, toisinaan myös Coffee Housessa ja Fafa'sissa. Olen harjaantunut eri ravintoloiden tapoihin, ja oikeastaan paikan vaihtuessa vain työvaatteet vaihtuvat. Olisi tylsää työskennellä vain yhdessä paikassa.

TYÖPÄIVÄNI OVAT vaihtelevia. Päivittäin teen perusravintolatyötä: otan tilauksia, teen erikoiskahveja, tarjoilen ja siistin paikkoja. Lisäksi suunnittelen ja toteutan kahden ravintolan some-markkinointia. Amarillossa pääsen myös esiintymään. Joihinkin tarjoiluihimme kuuluu tulishow ja olen opetellut puhaltamaan tulta.

SANON HARJOITTELIJOILLE, ETTÄ mitä ikinä tapahtuukaan, ole reipas. Moka on mahdollisuus oppia.

KUN MENEN ITSE RAVINTOLAAN tilaan alkuun aperitiivin tai kuohuviinin. Pääruoaksi nautin pihviä punaviinin kera. Aterian kruunaa suklaakakku. Ravintolakäynti on nautinto.

PARAS KIITOS TYÖSTÄNI ON asiakkaan vilpiton reaktio. Amarillossa meillä työntekijöillä on lupa tehdä asiakkaita ilahduttavia asioita. Syntymäpäiväskarille voi viedä kimaltelevan drinkin onnittelulaulua laulaen ja vetää perään vaikkapa tulishow'n. Joskus asiakas on puhjennut liikutuksesta kyyneliin. ■



Sanna Saarijärvi nauttii ongelmien ratkaisusta, esiintymisestä ja improvi-soinnista. "Ilman yllättäviä käänteitä työ olisi tylsää", hän sanoo.

RAVINTOLA-ALAN TUHATTAITURI

Barista-tarjoilija Sanna Saarijärvellä, 26, on takanaan vasta muutaman vuoden ura ravintola-alalla, mutta hän on kokenut enemmän kuin moni muu. Työkaverit kuvailevat somemarkkinoinnista vastaavaa ja tulitemppuja tekevää kollegaansa moniosaajaksi.

teksti ANU VALLINKOSKI kuva TIMO HEIKKALA

Linnanmäki
REILUSTI RIEMUA

iSOSTi TiLAA iLOLLE!

Rannekkeet etukäteen S-etuhintaan!

RANNEKE

 **39 €***
(NORM. 42 €)

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

linnamaki.fi



Helinä Mörä-Harju ja Varpu Aulavuo ovat opettajia samassa koulussa. Ammatti kulkee suvussa jo neljännessä polvessa.

"KOULUTAIVAL ALKAA TUTUSTUMISELLA"

Ensimmäinen koulupäivä on ainutlaatuinen varsinkin ekaluokkalaisille, ja sitä on opettajienkin ilo seurata, äiti Helinä Mörä-Harju ja tytär Varpu Aulavuo ajattelevat.

"OLEMME TYTTÄRENI Varpun kanssa molemmat opettajia, ja opetamme vierekkäisissä luokissa Hämeenkadun koulussa Hyvinkäällä. Koulussa en ajattele Varpua tyttärenäni, vaan opettajan rooli on silloin meillä molemmilla vahva. Saatan tosin pyytää häneltä muita herkemmin apua esimerkiksi tietoteknisiin ongelmiin. Tunnen ylpeyttä, kun Varpua keuhutaan opettajanhuoneessa. Hän on hoitanut hyvin sekä opettajan että vararehtorin työt. Tulevalla lukukaudella minulla jatkaa tuttu, oikein mukava luokka. Oppilaat ovat kolmasluokkalaisia. Kesäloman jälkeen ilahdun tuttujen oppilaiden näkemisestä, aivan kuin tapaisi vanhoja ystäviä pitkän eron jälkeen."

Äiti Helinä Mörä-Harju, 55, Hyvinkää

"LAPSENA EHDOTON toiveammattini oli opettaja. Käsitöksen työstä oli realistinen, sillä äitini lisäksi tätini on opettaja. Kun valmistuin, hain samaan kouluun, jossa he molemmat olivat töissä. Rehtorilta oli rohkeaa valita minut. Varmasti paperit tulivat luetuiksi tavallista tarkemmin. Koulussa emme ole äiti ja tytär vaan läheisiä kollegoita. Koulun aloitus on tänä vuonna minulle erityinen, koska palaan töihin vanhempainvapaalta. Ensimmäiset päivät ovat opettajilla aina kiireisiä, mutta varsinkin ekaluokkalaisille ne ovat ainutlaatuisia. He ovat niin pieniä. Uudet reput painavat olkapäitä, kun vanhemmat kuvaavat heitä koulun pihalla. Siinä sitten tutustutaan ja jutellaan, mitä on kesälomalla tapahtunut."

Tytär Varpu Aulavuo, 29, Hyvinkää



teema | *Ruoan tulevaisuus*

Ilmassa on MUUTOSTA

Nuoret aikuiset ovat suunnannäyttäjiä kohti ilmastoystävällistä syömistä, mutta kaikenikäisten tekoja tarvitaan. Tutkijoiden mukaan ratkaisevia ovat ”siltä väliltä” -vaiheet, joissa laaja joukko suomalaisia etsii omaa tapaansa syödä vastuullisemmin.

teksti KAISA HAKO kuvat PAULA KESÄLÄINEN
tyyli KATARIINA KAATRASALO ruokastylisti KAISA NIEMINEN

P

ienissä valinnoissa voi asua suuri muutos.

Jos ottaisin useammin tavaksi syödä naudan tai possun sijaan kanaa.

Jos paistaisinkin pannulla kanan sijaan muikkua tai silakkaa.

Jos valitsisin kerran viikossa lautaselle kasvishernekeittoa tai pinaattilettuja.

Jos kokeilisin laittaa nachopaistokseen jauhelihan sijaan härkäpapuvalmistetta.

Jos söisin päivittäin kourallisen enemmän kotimaisia marjoja ja juureksia.

Imastonmuutoksen hillitseminen ruokavalintojen avulla saattaa ajatuksena kuulostaa jättiteolta, joka vaatii kieltäytyksiä. Muutos kohti hyvää voi kuitenkin alkaa pienten arkisten valintojen kautta, jos niitä tekee riittävän suuri joukko.

Positiivisia merkkejä on, toteavat ravitsemustieteen dosentti **Maijaliisa Erkkola** sekä biostatistikan professori **Jaakko Nevalainen**, jotka ovat tutkineet kuluttajien siirtymistä punaisesta lihasta kohti siipikarjaa, kalaa ja kasvipörsäisiä vaihtoehtoja. He ovat osa LoCard-tutkimusryhmää, joka on paneutunut S-ryhmän asiakasomistajien laajoihin ostotietoihin kahden ja puolen vuoden ajalta.

Erkkolan ja Nevalaisen vetämän tutkimuksen perusteella suomalaisilla näyttäisi olevan tietoa ruoan ilmasto- ja terveysvaikutuksista. Myös asenne ruokatottumusten mahdollisiin muutoksiin on pääosin myönteinen riippumatta siitä, millainen oma ruokavalio tällä hetkellä on.

Tutkimus vahvistaa, että nuoret aikuiset ovat ilmastoystävällisen ruokavalion edelläkävijöitä. He valitsevat kasvipohjaisia vaihtoehtoja monin-

LINNEA
SUUTARINEN, 21
JA FOLKE
MUNTER, 24
Lahti

Folke Munter ja Linnea Suutarinen laittavat usein aasialaistyyppistä ruokaa.



Kuva Tommi Mattila

Kokkaamisen riemua yhteisin arvojin

LINNEA: "Olemme olleet yhdessä puolitoista vuotta ja muuttaneet hiljattain yhteen. Itselleni on tosi tärkeää, että kumppanin ruokafilosofia on samantyyppinen, sillä minusta ruokavalinnat kertovat ihmisen arvomaailmasta laajemminkin.

Olen ollut noin seitsemän vuotta jonkin sortin kasvissyöjä, välillä aika tiukka vegaanikin. Sitten sorruin juustoon, ja syön sitä yhä satunnaisesti. Joihinkin resepteihin esimerkiksi vuohenjuusto vain sopii niin hyvin. Juusto on meidän kummankin heikko kohta, ja joskus kaupassa yllytämme toisiamme sitä ostamaan. Ruoanlaitto on meille kummallekin intohimo, mutta Folke hifistelee vielä enemmän kuin minä."

FOLKE: "Kumppanin ruokavalinnoilla on vaikutusta. Itselläni kalan syöminen on vähentynyt, koska Linneakaan ei sitä syö. Noin kerran kuukaudessa tekee mieli sushia. Veikkaan, että sen syönti tulee entisestään vähenemään, kun asumme yhdessä.

Tykkäämme laittaa itämaistyyppisiä ruokia, esimerkiksi intialaista tai japanilaista. Olen opetellut tekemään kiinnostavia mausteisia ruokia, sillä se auttoi siirtymään pois lihansyönnistä. Käytämme kokatessa paljon soijarouhetta, tofua, linssejä ja kikherneitä. Nyt kun en ole moneen vuoteen syönyt lihaa, sen syöminen alkaa jo ajatuksena tuntua oudolta. Se ei ehkä enää maistuisi."

Ruoan osuus kulutuksemme hiilijalanjäljestä on noin viidennes.

kertaisesti yleisemmin kuin muut ikäryhmät.

Ruoan osuus kulutuksemme hiilijalanjäljestä on noin viidennes. Ruoan ympäristövaikutukset ovat moniulotteinen kokonaisuus, johon kuuluvat hiilijalanjäljen lisäksi myös muun muassa vedenkäyttövaikutukset sekä luonnon monimuotoisuuskysymykset.

Suomalaisten olisi mahdollista pienentää ruokavalioidensa ilmastovaikutuksia eli hiilijalanjälkeä jopa 30–40 prosentilla, todetaan vuonna 2019 julkaistussa RuokaMinimi-tutkimuksessa. Tähän riittäisi jo se, että alkaisimme syödä nykyisten suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan eli korkeintaan puoli kiloa lihaa viikossa ja vähintään puoli kiloa kasviksia päivässä.

Ruoka-aineista punainen liha on ympäristövaikutuksiltaan kuormittavin. Ruoan ilmastovaikutukset vähenevät, kun lihan määrä ruokavalioissa korvautuu siipikarjalla, kalalla tai palkokasveilla. Esimerkiksi lihan korvaaminen kalalla vähentäisi ruoan ilmastovaikutuksia 30 prosentilla nykyiseen ruokavalioomme verrattuna.

Liha suosio on kuitenkin yhä vankka. Kaksi kolmasosaa tutkimukseen osallistuneista valitsee lihaa lautaselleen kahtena päivänä kolmesta. Suomalaiset saavat huomattavan määrän energiastaan myös maitotuotteista ja viljoista.

Sekä ympäristö että terveys hyötyisivät, jos suomalaiset siirtyisivät ruokatottumuksissaan planetarisen ruokavalion suuntaan. Kansainväliseen tutkimusnäyttöön pohjautuva ruokavalio sisältää nyky-suosituksiakin enemmän kasviksia. Ruokavaliomalli koostettiin ensin ravitsemuksellisin perustein, ja ympäristövaikutukset arvioitiin mallintamalla.

Kuva Kristiina Kontoniemi

Ayla Brinkmann
nautiskelee kasviksista
satokausiajattelun
mukaisesti.



**AYLA
BRINKMANN, 26**
Jyväskylä

Villikalan syöminen voi hyödyttää ekosysteemiä

"VIIME VUONNA pääsin ensi kertaa kaverin kanssa kokeilemaan kuoreiden pyydystämistä, ja sain niitä kaksi ämpärillistä. Kuoreet ovat roskakalaksi miellettyjä pikkukaloja, joita kalastetaan niiden kutuaikana "kuorimalla" niitä veden pinnalta. Niiden kalastaminen haavilla oli niin helppoa, että se tuntui jopa vähän epärealistilta.

Olen ollut kymmenen vuotta pääasiassa kasvis-syöjä, mutta silloin tällöin syön myös suomalaisia villikaloja ja riistaa. Lähipiirissäni on metsästäjä, jolta saan välillä hirvenlihaa.

Ryhdyin kasvisyöjäksi ilmastosyistä, mutta vuosien mittaan olen alkanut ajatella myös yksilön kärsimystä, eläinten oikeuksia. Minulle ei ole yhden-tekevä tai arkinen asia, että kokonainen valtava hirvi ammutaan, jotta minä saan ruokaa. Nämä ovat laajoja kysymyksiä. Esimerkiksi kuoreita pyydetäessä tajusin, että niiden pyynti on ekosysteemin kannalta hyvä ratkaisu, mutta toisaalta siitä aiheutuu monen yksilön kuolema. Se oli valaiseva tilanne.

RUOAN YMPÄRILLE keskittyvät monet ihanat ja tärkeät asiat, joten se ei saisi myrkyttyä poliittisilla tai vastuullisuuskysymyksillä. Silloin syöminen muuttuu liian ankaraksi ja vakavaksi.

Jos potee ilmastohuolta, mielestäni toimiva resepti on miettiä jokin itselle mahdollinen ratkaisu ja noudattaa sitä arjessa. Silloin ei tarvitse olla joka päivä paha mieli. Tarvittaessa voi sitten tarkistaa linjaa."



Kuva Tommi Mattila

Wili Hämäläinen kiinnostui kasvisruokavaliosta isosiskon esimerkin innoittamana.

WILI
HÄMÄLÄINEN, 21
Lahti

Treenit sujuvat kasviproteiinin voimin

"PELASIN 12 VUOTTA salibandya ensin junioreiden SM-sarjoissa ja sitten miesten salibandyliigassa. Nykyisin toimin aktiivisesti skeittipiireissä, joissa vedän skeittikouluja ja -leirejä. Skeittaa tuntikausia päivässä ja teen lisäksi kehonpainoharjoittelua. Kun liikkuu paljon, kuluttaa paljon. Skeittisessioiden jälkeen on varmistettava, että ruoasta saa riittävästi proteiineja ja etenkin hiilareita.

Lopetin lihansyönnin kilpaurheiluajanani. Siihen aikaan joukkueessani ei ollut muita kasvissyöjiä kuin minä. Ehkä ajateltiin, ettei urheilija voi saada kasvisruoasta riittävästi proteiinia, mutta itse en huomannut negatiivisia vaikutuksia. Kasviproteiinia piti ehkä syödä vähän enemmän, mutta toisaalta ruokakoomat jäivät kokonaan pois.

SKEITTIPIIREISSÄ huomaan, että kasvisruoka kiinnostaa nuorisoa yhä enemmän. Ympäristöstä välittäminen tuntuu liittyvän ikäluokkaan, ja se on myös trendikästä.

Kokkaus ei ole minulle mikään intohimo, vaan pakollinen homma. Ostan usein hävikkiruokapaikasta valmista ruokaa, joka olisi muuten joutunut roskiin. Kalaakin syön, jos pappi on kalastanut. Tykkään itse tehdä smoothieita, joissa on usein banaania, raakaa kananmunaa, kaurahiutaleita, soijamaitoa ja marjoja. Smoothien sekaan saa kivasti myös tarvittavat ravintolisät."

Erkkolan ja Nevalaisen ryhmän tutkimustyössä lähdettiin liikkeelle siitä, millaisilla proteiininlähteillä lihaa korvataan.

Vaikka suomalaiset syövät yhä paljon lihaa, he eivät LoCard-tutkimusaineiston perusteella näytä jakautuneen jyrkästi lihansyöjiin ja vegaaneihin.

"Julkisuudessa esiintyvät mielikuvat, joissa on lihansyöjämiestä vastaan vegehippi Kallioista, eivät ole tämän aineiston perusteella paikkansapitäviä", Erkkola sanoo.

Yli kaksi kolmasosaa tutkimukseen osallistuneista näyttäisi olevan jotakin siltä väliltä.

"Siltä väliltä" on vaihe, jossa tapahtuvat ilmaston kannalta tärkeät vähittäiset liikahdukset, pienet muutokset tottumuksissa.

"Jokainen askel on oikeasti tärkeä. Suuri osaa tekee jo useampia ihan järkeviä ruokavalintoja. Siitä voi sitten laajentaa", Erkkola sanoo.

Siirtymä punaisesta lihasta suoraan kasvipohjaisiin vaihtoehtoihin tuntuu monen mielestä liian radikaalilta. Tyypillisesti muutos näyttäisi kulkevan broilerituotteiden ja kalan kautta. Reitti on eri-ikäisillä erilainen. Nevalainen kertoo, että siinä missä nuoret ovat ennakkoluottomimpia kasvipohjaisten vaihtoehtojen suhteen, iäkkäät näyttävät nuoria paremmin löytävän kalan ruokavalionsa. Sekin on merkittävää. Tutkijoiden mukaan tulisikin osoittaa arvostusta iäkkäille, jotka ovat saattaneet koko ikänsä palstaviljellä ja kalastaa – eli syödä ilmastoystävällisesti tiedostamatta sitä sen kummemmin.

Erkkola toteaa, että nuori sukupolvi tekee ruokavalintansa tiedostavammin. Koulutuksella on selvästi merkitystä. →

"Suurella osalla on ruokavalinnoissaan jo useampi ihan järkevä valinta."

Planetaarinen ruokavalio

PLANETAARINEN RUOKA-VALIO on tiedeperustainen ehdotus maailmanlaajuiseksi ruokavalion malliksi. Se on nykyisiä suomalaisia ravitsemussuosituksia kasvisvoittoisempi. Päämääränä on terveellisempi ruokavalio, kestävämpi ruoantuotanto sekä hävikin minimointi.

PLANETAARISESSA LAUTAS-MALLISSA puolet lautasesta täytetään erilaisin kasviksin tai hedelmin, noin neljännes kokojuvaviljalla.

PUNAISTA LIHAA on planetaarisella lautasella vain noin kerran viikossa, kanaa tai kalaa pari kertaa viikossa. Muulloin liha korvataan kasviproteiineilla, kuten esimerkiksi pavuilla, linsseillä, herneillä, pähkinöillä ja siemenillä.

KANANMUNIA NAUTITAAN pari kertaa viikossa, maitotuotteita noin 250 grammaa päivässä. Rasvoina suositetaan kasviöljyjä.

LISÄTTYÄ SOKERIA ja puhdistettuja viljoja on lautasella vain niukasti.

LAAJAAN TUTKIMUSNÄYTÖÖN perustuvaa ruokavalioita sovelletaan kunkin maan ruokaympäristöön ja ravitsemushaasteisiin sopivaksi. Lähtökohtaisesti planetaarinen ruokavalio on suunniteltu terveille aikuisille ja yli 2-vuotiaille lapsille.

ON ARVIOITU, että planetaarisen ruokavalion noudattaminen voisi vähentää suomalaisten ennenaikaista kuolleisuutta noin neljänneksellä vuoteen 2030 mennessä.

NÄIN SYÖT PLANETAARISESTI SUOMALAISITTAIN

- Suosi kotimaisia vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja juureksia. Täytä kasviksilla lautas-mallista puolet.
- Hyödynnä satokausiajattelua. Silloin kasvikset ovat parhaimmillaan ja edullisimmillaan. Ota talteen lähiruoka. Marjasta, sienestä ja säilö puutarhan antia.
- Vaihda lihan tilalle useana päivänä viikossa kotimaisia palkokasveja tai kasvipohjaisia lihankorvikkeita. Syö punaista lihaa mieluiten vain kerran viikossa, pienehkön pihvin verran. Käytä lihaa enemmänkin mausteena kuin pääraaka-aineena.

- Kun syöt lihaa, suosi kotimaista ja vastuullisesti tuotettua.
- Nauti usein kotimaisesta kalasta. Kalasta itse tai hyödynnä kauppojen sesonkikalvoja.
- Nauti päivittäin korkeintaan pari kolme desiä suomalaisia maitotuotteita. Ne voi myös korvata täydennetyillä kasvipohjaisilla tuotteilla.
- Suosi ruoanvalmistuksessa kotimaisia kasviöljyjä.
- Valitse kotimaisia täysjyväviljoja puhdistettujen viljojen sijaan. Esimerkiksi ruis ja kaura ovat oivallisia valintoja.



Yhteishyvä tuottaa ilmastoystävällisiä reseptejä, jotka löytyvät osoitteesta: yhteishyva.fi/ilmastoystavallinen

”Kestävyysasioista puhutaan jo peruskoulussa. Uskon, että nuoret kasvavat ajattelemaan eri lailla. Laitan toivoni heihin, mutta jokaisen ikäryhmän tekoja tarvitaan.”

Tutkijoiden mukaan ruokavalintojen muuttaminen näyttää olevan kaikkein vaikeinta elämäntien murrosvaiheissa, kuten ruuhkaisessa pikkulapsiarjessa. Kun aika ja voimat ovat rajalliset, ruokaympäristön olisi hyvä tulla vastaan ja tarjota vastuullisia, helppoja ja kohtuuhintaisia ratkaisuja.

Syömättä jäänyt ruoka merkitsee turhia ilmasto-vaikutuksia.

TUULI
ORASMAA, 29
Helsinki

Tuuli Orasmaa
kokkaa luovasti
aineksista, joita
ruokaosuuskunnan
lähetys kulloinkin
sisältää.

Kuva Päivi Ristell

Muutoksessa tarvitaan myös ylätasen toimia. On tärkeää, että esimerkiksi elintarviketeollisuudessa, työpaikka- ja kouluruokaloissa, varhaiskasvatuksessa sekä armeijassa näytetään suuntaa ja hälvennetään kasvispainotteiselta ruoalta erityisruokavalion leimaa. Tutkijat toteavat, että suuri merkitys on myös sillä, mitä kaupat korostavat tarjonnassaan ja viestinnässään.

S-ryhmän vastuullisuusjohtaja **Nina Elomaa** kertoo, että kauppa tiedostaa merkittävän roolinsa. S-ryhmässä pyrkimys planetaarisen ruokavalion edistämiseen on osa laajaa vastuullisuusohjelmaa, kestävän kuluttamisen teemaa.

”Kun planeetan rajat tulevat vastaan, asiat on mietittävä toisin. Tavoitteemme on, että ruokaostokset olisivat 65-prosenttisesti kasvipohjaisia vuonna 2030”, hän kertoo.

Ruokavalinnat ovat hyvin henkilökohtaisia. Muutos ei synny pakottamalla, vaan siihen on rohkaistava positiivisuuden kautta. Kauppa voi kertoa vaihtoehtoja ja tarjota vinkkejä. Osansa on niin hyllyreunamerkinnoilla, sertifioituilla tuotteilla kuin erilaisilla kampanjoilla, joista kotimaisen kalan

Ilmastodokumentti käynnisti ruokamuutoksen

”**HERÄSIN RUOAN** ilmastovaikutuksiin 16-vuotiaana nähtyäni ilmaston lämpenemisestä kertovan Epämiellyttävä totuus -dokumentin, ja siitä lähtien olen etsinyt tietoa ympäristöstävällisistä ruokavalioista. Nykyisin kutsun itseäni ”juures-härkäpapugaaniksi”. Saatan juhlahetkinä syödä eläinkunnan tuotteita. Joskus ihmisillä on käsitys, että vegaanina syödään paljon ulkomaisia tai pitkälle jalostettuja tuotteita. Itse en ole tainnut ostaa avokadoja koskaan, ja banaaninkin viimeksi vuonna 2016. Olen oppinut kokkaamaan todella hyvää ruokaa, kun olen vaihtanut ruokavaliota.

EN OLE KOSKAAN tehnyt ruokavaliomuutoksia vastentahtoisesti. Fiilistelen ihania muutoksia, jotka tekevät hyvää. Minusta muutos voi tapahtua omalla painollaan, askel kerrallaan. Olen ruokaosuuskunnan jäsen. Me jäsenet ostimme yhdessä maatilalta vuoden sadon. Kahden viikon välein haen noutopisteeltä lähetyksen, jossa on esimerkiksi kauden kasviksia, kaurajogurtia, leipää, ohraryynejä, härkäpapurouhetta tai seitania. Sitten katson, mikä olisi herkullisin tapa valmistaa niistä ruokaa. Arvostan kumppanuusmaataloutta, jossa kuluttaja jakaa tuottajan kanssa sekä riskit että ilot. Ruoantuotannon sosiaaliset ja taloudelliset vaikutukset tulisi ylipäättään tiedostaa paremmin.”

arvoa nostava Suomi nousuun -kampanja on hyvä esimerkki. S-ryhmässä kuluttajan apuvälineitä ovat myös Omat ostot -sovelluksen laskurit, joiden avulla älypuhelimesta voi seurata ostoksiensa hiilijalanjälkeä tai kotimaisuusastetta. Yhteishyvä tuottaa ilmastoystävällisiä reseptejä, jotka auttavat ruokavaliota haltuun otossa.

Elomaa muistuttaa, että ilmastoystävällinen ruokavalio on itse asiassa ”vanhaa uutta”.

”Vielä omassa lapsuudessani 1970-luvulla liha oli yleensä viikonloppu- tai juhlaruokaa. Ruoka oli myös arvokasta. Sitä ei todellakaan heitetty pois”, hän kertoo.

Samaa ajattelua tarvitaan myös nykyisessä häviön torjunnassa, sillä kaikki syömättä jäänyt ruoka merkitsee turhia ilmastovaikutuksia.

Tunne siitä, että omilla valinnoilla on mahdollista vaikuttaa, voi tutkijoiden mukaan lisätä pystyvyyden kokemusta ja vähentää ilmastoahdistusta.

Tulotaso ei määritä ihmisen muutoshalukkuutta. LoCard-tutkimuksen mukaan vastuullinen syöminen kiinnostaa, vaikka tulot olisivat pienet.

”Korkeampi tulotaso ei näytä olevan merkittävä selittäjä kestävämmille valinnoille. Pikemminkin päinvastoin”, Jaakko Nevalainen kertoo.

Tutkimusaineiston perusteella etenkin kasvisvaihtoehtoista kiinnostuneet asiakkaat osaavat löytää kukkarolleen sopivat vaihtoehdot, olivatpa ne sitten trendikkäitä uutuustuotteita tai tavallisia papuja ja linssejä. Kalaa suosivat taas näyttäisivät usein olevan valmiita satsaamaan kalliimpiinkin tuotteisiin.

Muutos kohti ilmastoystävällistä syömistä ei siis edellytä absoluuttisia joko-tai-valintoja, vaan sekä-että-ajattelua. Ratkaisevia ovat päivittäiset tai viikoittaiset valinnat, jotka jäävät pysyviksi.

”Pieniä tekoja arvostava ilmapiiri voisi johtaa siihen, että useampi tekisi niitä”, Nevalainen sanoo.

”Nettovaikutus voisi olla kokonaisuutena suuri, kun isot massat lähtevät liikkeelle.”

Lähteet: Luonnonvarakeskus; Kaltiala, Ulla: ”Planetaarinen ruokavalio on suosituksia tiukempi.” Itä-Suomen yliopisto 29.10.2020; Kuusipalo, Heli ym.: ”Planetaarinen ruokavalio edistää maapallon ja ihmisten hyvinvointia ja terveyttä.” Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2021/9; Saarinen, Merja ym.: ”Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti.” Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:47.

Kuva Vesa Tyni



**SIRKKA
LIINAHARJA-
NIEMINEN, 82**
Tammela

Sirkka Liinaharja-Niemisen ja Erkki Niemisen herkkua ovat silakat.

Yksinkertaista ja terveellistä

Aamupuuron kanssa maistuu itse tehty omenasose.

Lounaaksi on ahventa, kuhaa tai silakkaa. Höysteeksi syödään perunaa ja porkkanaa, jälkiruoksi mustikkakiisseliä tai puolukkavispipuuroa.

Tammelalainen **Sirkka Liinaharja-Nieminen, 82**, on suosinut lähiruokaa, kausiruokaa ja ilmastoystävällistä ruokaa jo kauan ennen kuin moisia nimityksiä oli keksittykään. Ruokakeskustelun termit ovat toki hänelle uutisista tuttuja, mutta ehkä kuitenkin hiukan etäisiä.

Niiden periaatteet ovat silti arjessa kirkkaat. Liinaharja-Nieminen omaksui ne jo lapsuudessa, maalais-talon tyttärenä.

”Yksinkertaista, mutta terveellistä. Mahdollisimman pelkistettyjä raaka-aineita”, hän kuvailee.

LAPSUUDENKODISSA Luhangassa omavaraisuus oli itsestään selvää. Usein syötiin perunaa voin kanssa sekä paljon puuroja ja vellejä. Lapsista oli →



RUMMO

MAESTRI PASTAI
IN BENEVENTO DAL 1846



Valikoima vaihtelee
myymälöittäin



LIFE'S TOO
SHORT TO EAT
BAD PASTA



*Hyvää pastaa ei tarvitse piilottaa
monimutkaisten kastikereseptien taakse.*

Osallistu & voita

Rummon pastat
koko syksylle sekä
upea Känken-reppu!



hyvallamaulla.fi/rummokisa

teema | Ruoan tulevaisuus

hauskaa pyydystää keväisin kutuhaukia. Äiti teki viiliä omien lehmien maidosta ja säilöi puolukoita ja mustikoita.

Lihaa oli pöydässä harvakseltaan. Sitä saatiin, kun syksyisin teurastettiin sika.

”Lihaa riitti talveksi, kun sitä palvattiin savusau-
nassa ja suolattiin tiinuun”, Liinaharja-Nieminen
kertoo.

Loppukesän lempiruokaa oli kesäkeitto, johon
paimittiin porkkanat, herneet ja kukkakaalit omalta
maalta. Sitä herkkua Liinaharja-Nieminen muistelee
valmistaneensa ensi töikseen, kun muutti aikanaan
omaan opiskelijaboksiinsa. Kun hän perusti per-
heen, kodin opit tulivat mukana.

”Olen myös aina tykännyt itse kerätä ja säilöä
marja- ja omenasatoa. Minulla oli erään emännän
kanssa yhteispuutarha, jossa kasvatin perunaa ja
juureksia. Pöydässä oli niin usein porkkanaraastetta,
että lapsia välillä kyllästytti”, hän muistelee.

ONNEKSI Liinaharja-Niemisen koti on melkein aina
ollut järven liepeillä, sillä hän pitää kovasti kalasta.
Kun lapset olivat pieniä, perhe asui Kivijärvellä.
Myöhemmin he muuttivat Tammelaan.

”Itse en ole kovin paljon kalastanut, mutta olen
mielelläni ostanut tuoretta kalaa paikallisilta kalas-
tajilta”, hän kertoo. Kivijärvellä kalastajan tuomisina
oli usein neulamuikkua, Tammelassa Pyhäjärven
ahventa tai kuhaa.

Jätyään leskeksi 1980-luvulla Liinaharja-Niemi-
nen asui pitkään itsekseen. Silloin hän ei juuri kai-
pailut liharuokia, vaan söi mieluiten kasviksia ja
kalaa – kävipä hän joskus verkoillakin tuttavien
mukana.

Muutama vuosi sitten hän avioitui nuoruuden
opiskelukaverinsa **Erkin** kanssa, ja elämänmuutos
on vaikuttanut ruokavalintoihinkin.

”Miehet tuntuvat kaipaavan useammin lihaa
lautaselle”, hän myhäilee.

EDELLEEN Liinaharja-Nieminen poimii itse metsäs-
tä puolukat ja mustikat ja keittää mustaherukat
mehuksi. Vapaa-ajan asunnolla Kannonkoskella hän
on kasvattanut perunaa ja sipulia.

”Olen varmaankin kaavoihini kangistunut, mutta
tyytyväinen. Sen tuntee kyllä, millainen ruoka sopii
parhaiten. Jos syön liian paljon ja monenlaista,
elimistö ei tykkää. Kohtuullisuus pitää muistaa.” ■

HYVÄ NÄKÖ AUTTAA OPPIMAAN

Koululaisen näkövaikeudet jäävät helposti huomaamatta, sillä lapsi ei välttämättä osaa kertoa ongelmista näkönsä suhteen. Heikko näkö voi johtaa jopa oppimisvaikeuksiin. Koulu-tiensä alkutaipaleella Saiman luultiin kärsivän lukihäiriöstä, mutta oppimi-sen pulmat katosivatkin oikeanlaisilla silmälaseilla.

OPPIMISVAIKEUKSIEN SYYNÄ HEIKKO NÄKÖ

Heikko näkö voi oireilla lapsella esimerkiksi oppimisen hidastumisena tai lukihäiriönä. Ongelmat näössä voivat aiheuttaa levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja päänsärkyä. Nyt 10-vuotiaalla Saimalla oli hankaluuksia koulun-käynnin alkutaipaleella ja hänellä epäiltiin lukihäiriötä. Onneksi tarkka kouluterveyden-hoitaja huomasi, että kyseessä voikin olla Saiman näön heikkous.

RATKAISUNA OIKEANLAISET SILMÄLASIT

Käynti silmälääkärillä vahvisti kouluterveyden-hoitajan epäilyn ja Saiman lähinäön todettiin olevan heikko. Näin Saima sai elämänsä ensimmäiset silmälasit. Tästä alkoikin uusi vaihe Saiman elämässä, sillä pian silmälasien saamisen jälkeen Saima oppi lukemaan.

Koulunkäynnin kannalta on tärkeää pitää huolta pienen koululaisen näöstä. Lapsilla tavallisimpia näkemisen pulmia ovat joko vaikeus nähdä lähelle tai kauas sekä karsastus. Onneksi näihin kaikkiin näkemisen ongelmiin löytyy helposti apua osaavan silmälääkärin opastuksella ja oikeanlaisilla silmälaseilla.

ILMAISET SILMÄLASIT EKALUOKKALAISILLE

Silmäasema lahjoittaa tänäkin vuonna jokaiselle uudelle ekaluokkalaiselle ilmaiset silmälasit, mikäli silmälääkäri toteaa niille olevan tarvetta. Tuleva koululainen on tervetullut Silmäasemalle optikon tekemään maksuttomaan näöntarkastukseen – ja jos optikko toteaa silmälaseille tarvetta, hän lähettää alle 8-vuotiaan lapsen silmälääkärille. Hyvä näkö antaa eväitä oppimiseen, niin koulutien alussa kuin myöhemminkin elämässä.

Varaa aika
OPTIKON
NÄÖNTUTKIMUKSEEN
SILMÄASEMA.FI
tai 010 190 200
(mpm/pvm)

SILMÄASEMA

Rohkeus ei ole mahdollista yksin, sanoo Krista Kosonen. "Ympärillä olevat ja tukevat ihmiset ovat siinä oleellisia. Tsemppaavat ystävät, kollegat ja perhe mahdollistavat asioita."

**KRISTA
KOSONEN, 38**

- Näyttelijä. Nähdään lähiaikoina kansainvälisissä tv-sarjoissa *Beforeigners* ja *The Swarm*.
- Krista puhuu unelmista ja rohkeudesta Lasten ja nuorten säätiön järjestämällä kouluvierailuilla.
- Asuu Helsingissä aviomiehensä, ohjaaja Antti J. Jokisen ja 6-vuotiaan Selma-tyttärensä kanssa.
- Harrastaa liikuntaa, koiran rapsuttelua ja lukemista. Pitää Kristan lukupiiriä Instagramissa.

"Epäonnistuminen ei haittaa, kun tietää, että on tehnyt parhaansa."

Krista Kosonen

teksti RIINA-MARIA METSO kuva LIISA VALONEN

Näyttelijä Krista Kososelle rohkeutta on hyväksyä mokat ja suhtautua itseensä huvittuneisuudella. Haasteisiin hän sanoo kyllä – etenkin silloin, kun ne jännittävät. Samaa hän suosittelee erityisesti nuorille.

Uteliaisuus Rohkeus koostuu monesta asiasta, joista yksi tärkeimmistä on lapsenmielinen uteliaisuus. Omassa elämässäni moni asia on vain ollut niin kiinnostava, että olen halunnut mennä sitä kohti. Silloin olen saattanut näyttäytyä rohkeana, vaikka tunteet ovat olleet kauhunsekaiset.

Lapset ovat luonnostaan äärettömän uteliaita. Näen sen konkreettisesti kuusivuotiaassa tyttäressäni: hän suhtautuu kaikkeen avoimesti. Aikuisena uteliaisuuden päälle alkaa tulla pelkoja, epävarmuuksia ja epäluuloja. On vaarana, että elämäkokemukset lannistavat. Silloin uteliaisuuden edelle voivat mennä kyynistyminen ja katkeruus. Niitä vastaan taistelen tietoisesti kaikin tavoin. Yksi keino on sanoa asioita suoraan. Jos ystäväni saa roolin, jonka minäkin olisin halunnut, sanon rehellisesti: ”Onneksi olkoon! Vitsit, että olen sinulle kateellinen.”

Huumori Huumori auttaa kestäämään epäonnistumisia ja ehkäisee kyynistymistä. **Charlie Chaplin** kehottaa elämäkerrassaan ihmistä huvittamaan itseään. Se toimii monessa tapauksessa. Jos joku tärkeä tilaisuus jännittää, sitä kannattaa katsoa eri kulmasta. Me ihmiset näyttäydymme aika hassuina esimerkiksi silloin, kun yritämme kauheasti päteä ja olla tärkeitä.

Musta huumori on selviytymiskeinoni elämässä. Vaikka suhtaudun työhöni kunnianhimoisesti, en ota itseäni kovin vakavasti. Katselen pyrkimyksiäni ulkopuolelta ja suhtaudun itseäni huvittuneisuudella ja pienellä lämmöllä. Ajattelen, että siinä tuo nyt taas yrittää!

Epäonnistuminen Vaikka kaikki haluaisivat onnistua koko ajan, epäonnistumista ei voi välttää. Siksi on olennaista, miten epäonnistumisen alhosta nousee. Se on tärkeä hetki. Mokia ei kannata pelätä tai antaa niiden määritellä itseään. On hyvä ymmärtää, että kaikki mokailevat.

Olen hyväksynyt epäonnistumisen liki päivittäiseksi asiaksi. Se vain kuuluu näyttelijän hommaan – ja elämään.

Epäonnistuminen ei haittaa, kun tietää, että on tehnyt parhaansa. Se paras voi olla vaikka kuinka pientä. Voi sanoa itselleen, että näissä olosuhteissa, tässä väsymyksen tilassa ja tässä valmistautumisaikassa tein parhaani.

Kyllä Asioita ei kannata jättää tekemättä epäonnistumisen pelossa. Kun minua pyydettiin aikanaan kehrittelemään *Putous*-ohjelmaa, se tuntui jopa pelottavalta. Jos joku asia tuntuu niin jännittävältä ja kutkuttavalta, että miettii, voisiko se olla mahdollista, siihen kannattaa heti sanoa kyllä. Sen jälkeen voi mennä kotiin ahdistumaan ja pohtimaan, miten kaiken ratkaisee.

Kun joku antaa minulle haasteen, tartun siihen heti. Minulta olisi jäänyt monta asiaa kokematta, jos olisin ajatellut liikaa ennen niihin suostumista. Jos siinä hetkessä alkaa miettiä, että entä jos mokaan tämän ja pystynkö tähän, joku toinen tekee sen. Mieluummin peppu edellä puuhun ja juhlallinen, totaalinen epäonnistuminen kuin se jälkiviisaus, että hitto kun olisi pitänyt. ■



Korjaa sato taikinaan

Kevennä, mausta ja mehevöitä
suolaiset ja makeat leivonnaiset
satokauden parhailla kasviksilla.

teksti **SANNA KEKÄLÄINEN, NIINA MÄLKÄ**
kuvat **REETTA PASANEN**
reseptit **S-KOKEILUKEITTIÖ**



KESÄKURPITSA- KAURALEIPÄ

Kaura ja kesäkurpitsa ne yhteen sopii! Parita ne siis helppoon kauraleipään, ja paista kerralla koko uunin leveydeltä pehmeää peltileipää. Lisää raastettua kesäkurpitsaa taikinaan, ja vuole reilusti kesäkurpitsaviipaleita leivän pinnalle. Mehevä leipä maistuu aamiaisella, välipalaksi tai iltateen kanssa.

Resepti: Yhteishyvä.fi



*Poimi talteen vinkit,
joilla lisäät helposti
kasvisten määrää
leivonnassa.*



Soseuta sileäksi

Surauta ruoanlaitosta yli jääneet kasvikset sekä vihannesten kannat ja pätkät tuoreina tai kypsennettyinä soseeksi. Soseita voi käyttää leivonnassa samaan tapaan kuin raasteita eli lisää niitä erilaisten leivonnaisten taikinoihin. Tee kasviksista myös rypsiöljyllä notkistettua kasvistahnaa vaikkapa sämpylöiden levitteeksi. Saat leivän päälle lisää kuitua ja hyviä rasvoja.



Vähennä sokeria

Kevennä makeita hilloja kasviksilla. Sekoita karkeaa porkkana-raastetta puolukkahilloon ja leivo pullien täytteeksi, tai lisää kurpitsasosetta lettuhilloon ja nauti pannarin kanssa.

Kätke kierteisiin

Jos jääkaappiin on kertynyt liikaa kasviksia, pyöräytä niistä oreganolla maustettu juustoinen täyte ja rullaa lehtitaikinan sisään kääretortun tapaan. Viipaloi ja paista 200 asteessa pizzakierteiksi.



①



②

③



PIIRAKKAPOHJA PERUNASTA

Tee perunasta hauska ja herkullinen gluteeniton piirakkapohja.

1. Pese perunat ja leikkaa ne kuorineen mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi.
2. Kypsennä perunoita rypsiöljyssä pannulla muutama minuutti, kunnes ne pehmenevät taipuisiksi.
3. Lado viipaleet leivinpaperoituun vuokaan hieman limittäin.

RIKASTA RAASTEELLA

Raastetut kasvikset ovat leivonnaisten rikastus, sillä ne tuovat taikinaan kosolti makua ja mehevyyttä. Kasvisraaste myös keventää ja antaa lisäväriä. Lisää raastetta sämpylä- ja leipätaikinaan, piirakkapohjiin, kakkuihin ja muffineihin sekä vohvelitaikinoihin.



KÄYTÄ KOKO KASVIS

Hyödynnä leivonnassa myös pars- ja kukka-kaalin herkulliset lehdet. Pienet lehdet voit käyttää sellaisinaan koristeluun, isommat voit hienontaa piirakoiden täytteisiin tai taikinoihin. Jos saat käsiisi kesäkurpitsan kukkia, paista niitä vaikka salaattipiirakan komeaksi kruunuksi.



*Haukkaa empanada evääksi
tai leivo leffaillan iloksi
tomaattisalsan seuraan.*

KASVISEMPANADAT

Oikaise valmiilla taikinalla ja satsaa sen sijaan mausteiseen täytteeseen. Pasteijoita muistuttavat eteläamerikkalaiset empanadat syntyvät helposti suolaiseen leivontaan tarkoitusta pakastetaikinasta. Täytä taikinakuoret kasvispaistoksella, jossa on pieneksi pikottuja satokauden kasviksia, nyhtökauraa, tomaattipyreetä ja reilusti tuoretta korianteria. Limenmehu ja savupaparika viimeistelevät eksoottisen makumaailman.

Resepti: yhteishyvä.fi

*Salaattipiirakassa hurmaavat
rapea pohja, pehmeä täyte ja
tuoreet kasvikset.*



SADONKORJUUN SALAATTIPIIRAKKA

Kokoa sesongin maukkaimmat kasvikset salaatiksi piirakan päälle. Paista vain piirakan pohja, anna sen jäähtyä ja levitä kaurakermainen täyte pohjalle. Pyöräytä kasvikset kirpeässä salaatinkastikkeessa ja asettele piirakan peitoksi.

Resepti: Yhteishyvä.fi



Salaatti- piirakan kaava

1

PANOSTA POHJAAN

Leivo piirakkapohjaan lisämakua täysjyväjauhoilla ja kaurahiutaleilla. Voit myös raastaa mukaan desin tai kaksi kasviksia tai juureksia. Kokeile esimerkiksi palsterinakkaa. Vähennä hävikkiä sekoittamalla taikinaan pussinpohjalla olevat siemenet ja pähkinät. Hienonna ne veitsellä tai monitoimikoneessa.

2

PAISTA PAREMMAKSI

Koska salaattipiirakan pohja paistetaan ilman täytteitä, sen reunat kannattaa tukea, etteivät ne valahda paistaessa. Laita taikinan päälle leivinpaperi ja folio sekä painoksi kuivattuja herneitä. Paista 200 asteessa kymmenen minuuttia, poista paperi painoineen ja jatka kypsentämistä kymmenen minuuttia tai kunnes pohja on kypsä. Kuivatut herneet voit käyttää ruoanlaitossa.

3

TÄYTÄ TÄYTELÄISEKSI

Kun pohja on jäähtynyt kunnolla, levitä sille sitruunanmehulla, suolalla ja pipurilla maustettua kaurafraichea tai tuorejuuston kaltaista kauravalmistetta. Voit maustaa täyteen myös vaikkapa raastetulla piparjuurella tai hienonnetuilla tuoreilla yrteillä. Jos piirakan päälle lastaa rucolaa ja vihreitä vihanneksia, täytteen voi sekoittaa nokareen sinappiakin.

4

VIIMEISTELE VINEGRETILLÄ

Kruunaa piirakka erilaisilla salaatinlehdillä ja satokauden kasviksilla, jotka pyörittelet ensin herkullisessa vinegretissä. Voit käyttää kasvikset raakoina tai kypsentää ne ensin kevyesti. Viimeistele piirakka yrteillä ja halutessasi paahdetuilla siemenillä.



Salaattipiirakan
täytettä ei
paisteta.





*Upota kesän
sato viikon-
lopun suloisiin
herkkuihin.*

*Reseptit:
yhteishyvä.fi*

KESÄKURPITSAKEKSIT

Kaipaako kahvipöytään tai juhlahetkeen jotakin uutta hauskaa? Mausta kakkutaikina hienoksi raastetulla kesäkurpitsalla ja pursota siitä rinkuloita uunipellille. Kuorruta pikkuleivät paistamisen jälkeen tahnulla, jossa on tomusokeria ja sulatejuustoa. Ripottele koristeeksi limenkuorta, pähkinärouhetta tai kuivattuja marjoja.



KESÄKURPITSAMUFFINIT

Kun haluat leipoa nopeasti jotain tosi hyvää, tee kesäkurpitsalla mehevöitettyjä muffineja. Sekoita kakkusille helppo, kookoshiutaleilla rapeutettu tuorejuustokuorrute tai popsi maukkaat, pähkinärouhettakin sisältävät muffinit sellaisenaan. Nämä pikkukakut kestävät mainiosti myös pakastamisen.



MEHEVÄ KESÄKURPITSAKAKKU

Perinteinen amerikkalainen porkkanakakku on monelle satokauden ihanin herkku. Samalla taktiikalla syntyy amerikkalaistyylinen, tuorejuustolla kuorrutettu kesäkurpitsakakku. Raastettua kesäkurpitsaa sisältävä kakku säilyy mehevänä useita päiviä. Voit leipoa pohjan valmiiksi hyvissä ajoin ja kuorruttaa kakun juuri ennen tarjoamista.

UUSI
PAKKAUS

Uusi vielä parempi maku!



EI LISÄTTYÄ
SOKERIA



TEKEE HYVÄÄ.

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

Ruokailoa arjen taidoista

Vuoden kotitalousopettaja Fiia Lujasmaa puhuu hyvien valintojen ja tekemisen ilon puolesta.

"Kun oivaltaa, että valinta tekee hyvää itselle, läheisille ja maapallolle, siitä saa palkitsevan tunteen."

teksti **MARI SCHILDT** kuvat **VESA TYNI**

Kotitalousopettajan työtuihin kuuluu tieto, miten yhdessä tekeminen ja vastuun jakaminen kannattaa", sanoo vuoden kotitalousopettajaksi valittu **Fiia Lujasmaa**.

Hän viittaa perheeseensä, jossa on kolme harrastavaa teiniä. "Vauhtia riittää ja ruokaa kuluu. Ruokailut rytmittävät arkea, ja ruoanvalmistuspuuhissa vaihdetaan kuulumiset", Lujasmaa toteaa. Itse tehden ruoka tulee suuressa perheessä edullisemmaksi. Itse tehdystä myös tietää, mitä syö.

Salon Armfeltin yhtenäiskoulun kotitalouden lehtorina työskentelevä Lujasmaa on kotitalousopettaja toisessa polvessa. Omien kouluvuosiensa kotitaloudesta hänelle on jäänyt mieleen tekemisen ja kokeilemisen ilo. Epäonnistuaikin sai. Nyt hän välittää tekemisen iloa seuraavalle sukupolvelle.

"Menen joka päivä töihin intoa palaen. Tässä ammatissa pääsee innostumaan joka päivä uudelleen. Pienet oivallukset ja ajattelun kehittyminen palkitsevat. Voi vaikka syödä Itämeren tilaa paremmaksi kala kerrallaan", hän toteaa.

Lujasmaa kokee kotitalouden palkitsevana aineena opettaa, mutta näkee oppiaineen asemassa myös huolta: oppilaiden perustaidot ovat usein entistä heikompia, jolloin yhteisen kotitalouden rajalliset tunnit jäävät riittämättömiksi.

Kouluissa näkyy osaamisen polarisoituminen. On entistä enemmän sekä lahjakkaita menestyjiä että vähäosaisia. Lujasmaa uskoo, että kotitalousopetuksella on mahdollista vaikuttaa erojen tasaamiseen.

"Kun oppilas huomaa osaavansa, seuraa usein positiivinen syösykierre: herää uteliaisuutta, halua ymmärtää maailmaa ja tehdä itselle, toisille ja maapallolle hyviä valintoja. Näen sen vastavoimana negatiiviselle kehitykselle."

Lujasmaa on toiminut valtakunnallisessa Maistuva koulu -hankkeessa ja erilaisissa koululaisten hyvinvoinnin ja kouluruokailun sekä koulun digitaalisuuden kehittämisryhmissä.

1 Kotitalousopetusta tarvittaisiin alakouluun ja toiselle asteelle.

"Ihmisen identiteetti muotoutuu varhain. Lapsen suhtautuminen uusiin asioihin, esimerkiksi ruokaan, voi kehittyä hyväksyväksi ja uteliaaksi, tai sitten ei. Teini-iän kuuhiissa on vaikeaa lähteä muuttamaan käsityksiä, jotka ovat muotoutuneet varhaisina vuosina. Mielestäni kotitalouden opetus pitäisikin aloittaa jo alakoulussa. Meillä Salon Armfeltin yhtenäiskoulussa on saatu mainioita kokemuksia kotitaloudesta alakoulun valinnaisena aineena. Toivoisin, että lapset oppisivat jo varhain tiimityötä, tunnetaitoja, toimeliaisuutta ja valintoja, joita kotitaloustunneilla voidaan opettaa.

Kotitalousopetus olisi tärkeää myös toisen asteen koulutuksessa. Peruskoulunsa päättänyt oppilas on pikku hiljaa siirtymässä omilleen ja tarvitsisi →

"Kun oppilas huomaa osaavansa, seuraa usein positiivinen syösykierre."



Kotitalousopettaja Fiia Lujasmaa viihtyy työssään. "Tässä ammatissa pääsee innostumaan joka päivä uudelleen. Pienet oivallukset ja ajattelun kehittyminen palkitsevat."



Fiia Lujasmaan mielestä perheessä kaikkien kuuluu tehdä yhteistä työtä. Kolmen teinin äitinä hän pääsee itsekin välillä valmiiseen pöytään.

NÄIN SYÖN

JÄÄKAAPISSANI ON
AINA perunaa. Siitä on moneksi, ja se pelastaa ruoka-arjen. Peruna on kotimainen ja kehittynyt.

JOS OLISIN RUOKALAJI,
olisin mokkapalat. Jokaisen mokkapalat ovat erilaisia, mutta silti ne maistuvat ja onnistuvat aina. Kahviobuffetien mokkapaloihin kiteytyy yhteisöllisyyttä, jota ihailen.

80-VUOTIAANA
HALUAISIN ajaa rollaattorillani koulun ruokalaan syömään lasten kanssa vastuullisesti tuotettua, kiertotalouteen perustuvaa, jätteettömän ruokajärjestelmän koulu-ruokaa.

kotitaloustaitoja, jotka ovat ehkä jo unohtuneet seiskaluokalta. Konkreettinen kodin ja kuluttajuuden taitojen harjoittelu siinä kohdin olisi merkityksellistä. Kodin taloustaitojen puutteesta kertoo esimerkiksi kotitalouksien maksuhäiriömerkintöjen lisääntyminen. Kantapään kautta oppiminen ei aina ole helpoin tie.”

2 Ostokärryn kahvassa olet globaali vaikuttaja.

”On palkitsevaa huomata, että omilla valinnoilla on merkitystä. Ruoka koskettaa jokaista viisi kertaa päivässä, ja joka kerralla pystyy vaikuttamaan omaan ja maapallon hyvinvointiin. Kun jokainen tekee vähän, se on tarpeeksi.

Opetan, että ei ole paheita, on vain enemmän ja vähemmän hyviä valintoja. Kun oivaltaa, että valinta tekee hyvää itselle, läheisille ja kukkarolle, siitä saa palkitsevan tunteen.

Keskustelu esimerkiksi silakkapihveistä voi poikia monenlaisia oivalluksia.

Silakkaruoka auttaa Itämerta, koska silakan mukana merestä poistuu rehevöittävää fosforia. Jos silakka ei maistu, voi syödä silakkarehulla kasvatettua suomalaista kirjolohta. Myös maailman ruokapulasta ja kasvavan väestön ruoka-haasteista puhutaan kotitaloustunnilla.

Eräs oppilas ihan hehkui oivaltaessaan, että liharuoan ja kasvisruoan vastakkainasettelun sijaan ratkaisu voi olla niiden yhdistäminen. Suomalaisessa ruokaperinteessähän asia on keksitty jo ammoisina aikoina, kun esimerkiksi jauhelihipihviä on mehevöitetty lisäämällä juuresraastetta.”

3 Vahvuutta arjen taitojen hallinnasta.
”Arjen taitojen hallinnasta kumpuaa kyky luottaa omiin vahvuuksiin. Kaiken a ja o on se, että opitaan pitämään itsestä ja toisista huolta, iloitaan elämästä ja rakastetaan. Puhun mielelläni rakkauden reseptistä, enkä silloin tarkoita rakkautta vain läheisiin ihmisiin, vaan myös maailmaa kohtaan.

Kansantalouden pienin yksikkö on perhe. Sen määritelmänä voi käyttää samaa jääkaappia käyttäviä ihmisiä. Perhe on arjen keskiössä: jäsenet pitävät toisistaan huolta, ja jokaisen tehtävä on osallistua työhön yhteiseksi hyväksi. Perheen kanssa jaetaan ilot ja surut, pyykkivuorot sekä vessanpesuvastuu. Kun opitaan elämään omien resurssien mukaan ja niitä arvostaen, kotityöt eivät tunnu työltä, vaan luontevalta osalta elämää.

Kotitalouden keskeinen oivallus on, että itse tekemällä pystyy vaikuttamaan omaan ja toisten hyvinvointiin. Ei kuitenkaan ole vain yhtä oikeaa tapaa tehdä. Esimerkiksi yhden hengen taloudessa ei ole aina järkevää tehdä alusta lähtien itse, vaan voi olla järkevää hyödyntää puolivalmisteita tai palveluja. Itse tehdenkin voi olla äidin, isän tai mummon tapa tehdä, kaverin tai opettajan neuvo-ma tapa tai oma keksintö. Menetelmiä voi vertailla esimerkiksi jätteen tai hävikin kannalta tai sen mukaan, mihin kuluu vähemmän aikaa tai askeleita.” ■

LEIPURI-KALLEN PERINTÖ POHJANMAALTA

Maalahden makeanhapan nimikkoleipä yllättää. Sitä kun voi murustella vaikka kakkutaikinaan.

teksti **TUIJA HEIKKILÄ** kuva **ANNA HUOVINEN**

Bagar-Kalle eli maalahtelainen **Karl Malmberg** perusti pienen leipomon 1893. Aikalaistensa tavoin Bagar-Kalle kävi välillä Amerikassa, ja perusti leipomon sielläkin, mutta palasi pian Maalahteen ja alkoi leipoa leipää yhdessä **Anna**-tyttärensä kanssa. Parinkymmenen kilometrin päässä Vaasassa, jossa Anna kävi leipää myymässä, hyvin säilyvät ja maukkaat leivät alettiin tuntea Maalahden limppuina.

KUKA TEKEE? Maalahden Limpun valmistus on säilynyt katkea-

mattomana perinteenä yli sata vuotta. Vuonna 2001 vastuu leipomosta siirtyi nykyisille omistajille, **Latvasalojen** perheelle. Markkina-alue kasvoi, ja Vaasaan nousi uusi tuotantolaitos. Taikina tehdään silti yhä käsityönä salaisella ja alkuperäisellä reseptillä.

MILTÄ MAISTUU? Aitoon, vanhaan ruisjuureen leivottava leipä vaatii syntyäkseen useita vuorokausia. Valmistusprosessi takaa pitkän säilyvyyden ilman lisä- ja säilöntäaineita. Kotimaisen täysjyvärukiin lisäksi leivän aineksina

on vehnä jauhoja, siirappia makeutta antamassa, suolaa ja hiivaa. Tuloksena on miellyttävä makeanhapan maku, joka sopii niin suolaisten kuin makeiden ruoka-aineiden seuraan.

MINKÄ KANSSA? Maalahden Limppu maistuu sellaisenaan tai paahdettuna, runsaskuituisen tuhtina nälän karkottajana arkena mutta myös juhlapöydässä. Monikäyttöinen leipä käy yhteen erityisesti kalojen, vuohenjuuston, marjojen ja suklaan kanssa. Limppua voi murustaa kakkupohjaan tai kaalikääryleiden täytteeksi, kuutioita konvehteihin tai paahtaa krutongeiksi. Viipaleista voi tehdä herkullista dipattavaa iltapalaksi.

MISTÄ SITÄ SAA? Maalahden Limppuja myydään Prismoissa ja S-marketeissa kaikkialla Suomessa. ■



MIKÄ?
Maalahden
Limppu

Paahda leipätikut rypsiöljyssä, ja mausta valkosipulilla, persiljalla, suolalla ja pippurilla. Tarjoa lämpiminä.



”Suosikkijogurtit” NYT LAKTOOSITTOMINA

Hyviä uutisia! Koko Valiojogurtti® tuoteperhe on nyt laktoositon – uusista juotavista jogurteista tuttuihin klassikkomakuihin ja eksoottisempiin *Makuja maailmalta* -jogurtteihin.



Valikoima vaihtelee
myymälöittäin

Rakastettu Valiojogurtti® maistuu sukupolvelta toiselle.



Loppukesän parhaat

Vielä ehdit grillata kauden monipuolisia uutuuksia. Jälkkärinä tai välipalana maistuu helppo kolmen aineksen mustikkarahka.

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Mustikkarahka

KOTIMAISTA-TUOTTEET

1 prk (2,5 dl) vaahdoutuvaa vaniljakastiketta

1 prk (250 g) rasvatonta rahkaa

1 ps (200 g) mustikoita

LISÄKSI

kaneliässiä tai ruis-kauramuroja

Vaahdota vaniljakastike sähkövatkaimella. Sekoita rahka ja puolisolaneet mustikat joukkoon. Jaa mustikkarahka viiteen annoskulhoon ja murena pinnalle keksiä tai lisää välipalarahkaan ruis-kauramuroja.



Ravista vaahdoutuva vaniljakastike tasaiseksi ennen purkin avaamista. Vaahdota sähkövatkaimella.



Käytä laktoositonta rasvatonta rahkaa välipaloihin, jälkiruokiin ja leivontaan.



Sulata mustikoita huoneenlämmössä tunti. Kotimaiset ovat sellaisenaan käyttövalmiita.

pussillinen uutta

Naapurin Maalais-
kanan käsintehty-
jen Satay Style
-kanavartaiden
aasialaistyyppinen
mauste maistuu
pähkinäiseltä,
mutta on tehty
ilman pähkinää ja
muuta allergeeneja.



Atrian Artesaani-sarjan Toscanan
fermentoitu raakamakkara maus-
tetaan seoksella, jossa on muun
muassa fenkolia, muskottia,
tomaattia ja salviaa.



Kariniemen Kanan-
pojan minuuttipih-
veissä maistuu
raikas, mutta
hieman tulinen
appelsiinisalsa.



Meeatin Muu-
kasvigrillimak-
kara valmiste-
taan herneestä.
Sarjan uutuus-
makuna on
jalapeno-vuusto.
Vuusto on
vegaanista
"juustoa".

Atrian XXXL Black
Garlic -possun
grillipihvit saavat
voimakkaan ja
makean
makunsa mustas-
ta valkosipulista.



HK:n Rypsiporsas
Gourmet Dark
Rub -ulkoileepih-
vit on maustettu
täyteläisellä ja
hieman maltaisen
makuisella
mausteseoksella.

Hiilokselle tirisemään

Monipuolisista grilliherkuista
kokoat herkkupöydän
vaikka koko suvulle.

Sanna suosittelee

Kuin Napolissa

RAVINTOLATASOISTA PIZZATAIKINAA

saa nyt pakasteena. Dennisin pakkauksessa on
kaksi 00-jauhoista leivottua taikinapalloa. Sulata
ja kohota taikinat, ja muotoile pohjiksi leivin-
papereille. Kuumenna pelti uunissa ja vedä pa-
peri pizzoiheen pellille. Levitä maustettua to-
maattimurskaa ja parmesaanijuustoa pizzapohjal-
le. Paista 5 minuuttia, lisää mozzarella ja paista
vielä 3 minuuttia. Revi basilikanlehtiä päälle.

OHJE: YHTEISHYVÄ.FI > HELPPO NAPOLILAINEN PIZZA



Maidolla ja ilman



1 HELPPOA HERKUTTELUA

Valion valmiit, maus-
tetut kermaviillidipit
American ja Ranch
sopivat hyvin kasvis-
ten kaveriksi.

2 KALSIMUMIA KAURASTA



Plantin
kaurajuoma
valmistetaan
suomalaisesta
kaurasta. Nauti sellai-
senaan tai
käytä ruoisi-
sa. Kasvi-

pohjaiseen juomaan
on lisätty kalsiumia ja
D-vitamiinia.

3 GLUTEENITON GURTTI



Valion Odd-
ly Good
Greek-a-
licious on
kreikkalais-
tyyppinen,
kookosmaidosta ja
kaurasta tehty mansi-
kan makuinen välipa-
la. Gluteeniton gurtti
sisältää acidophilus-
ja bifidobakteereja.

4 PALJON PROTEIINIIN



Alpro
Greek
Style
-sarjan
soijaväli-
palassa

maistuu mango. Väli-
pala sisältää runsaasti
proteiinia ja siihen on
lisätty B2-, B12- ja
D-vitamiineja. Kokeile
myös leivontaan.

Kuva Anna Huovinen

MAKARONI MAISTUU

42 %

myydyistä pastakiloista on makaroneja. Spagetit ja kuviopastat ovat lähes yhtä suosittuja noin neljänneksen osuuksillaan. Muiden pastojen osuus on noin 8 prosenttia.



OSTETAAN VALMIINAKIN

Viimeisen 12 kuukauden aikana S-ryhmän kaupoista ostettiin

0,79 miljoonaa

kiloa lasagnea. Makaronilaatikkaa ostettiin 1,36 miljoonaa kiloa ja muita pasta-annoksia 2,15 miljoonaa kiloa.



Arjen suosikki

Rakkaalla raaka-aineella on monta muotoa. Suomalaisten pasta-suosikki on perinteinen makaroni.

teksti LEILA MEHTO kuvat HANNA RUUSULAMPI

S-ryhmän kaupoissa myytiin viime vuonna

11,8 miljoonaa

kiloa pastaa. Neljäsosa myydyistä pastakiloista on tummaa eli täysjyväpastaa. Tuorepastaa myytiin 616 000 kiloa.

KUVIOPASTOJEN MITALIKOLMIKKO



1. FUSILLI



2. PENNE



3. GNOCCHI



ARJEN VALINTA

Pastaa ostetaan melko tasaisesti ympäri vuoden. Siirtyminen joulun herkuttelusta takaisin arkeen näkyy kuitenkin pastan myynnissä: tammikuussa ostetaan lähes

20 %

enemmän pastaa kuin joulukuussa.

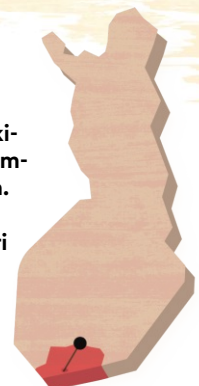
OTANIEMEN OPISKELIJOILLE?

Pastaa ostetaan pääkaupunkiseudulla suhteessa vähän enemmän kuin muualla Suomessa.

Kiloissa mitattuna pastaa ostettiin eniten Prisma Kaari Kannelmäessä,

207 000 kiloa.

Suhteessa ruokakorin painoon pastaa ostettiin eniten Alepa Otaniemessä.



Henna Laatikainen on työskennellyt Saarioisilla 14 vuoden ajan. Hänelle roiskeläppä maistuu sellaisenaan, ilman tuunaamista.

Rakastettu roiskeläppä

40 vuoden ajan Saarioisten uuneissa on paistunut kaikkiaan 700 miljoonaa valmispizzaa.

Kaikkien tuntema jauhelihapizza on niin suosittu, ettei sen reseptiin kannata koskea.

teksti TUOMAS MARJAMÄKI kuvat RIINA PEUHU



Saarioisten
mikropizzat eli
roiskeläpät ovat
alusta asti
maistuneet
skeittareillekin –
jopa kylmiltään.

Tuolta ne tulevat ja tuonne ne menevät, näteissä riveissä pitkin rauhallisesti liukuvaa kuljetinhihnaa. Vaihe kerrallaan taikina, kastike ja juusto muuttuvat tuotteeksi, josta ei voi erehtyä. 95 prosenttia kansasta tuntee klassikkopizzan ja keskimäärin jokainen suomalainen syö kaksi sellaista vuosittain. Saarioinen paistaa niitä 12 miljoonaa kappaletta vuosittain. Vuodesta 1981 alkaen pizzoja on valmistettu 700 miljoonaa.

Olemme Saarioisten Valkeakosken-tehtaalla, jossa työpäivä alkaa aina aamuvahdina. Koneet käynnistellään kuuden jälkeen, ja töitä paiskitaan kahdessa vuorossa iltayhteentoista asti, jolloin valmiit tuotteet siirretään keskuslähettämöön. Hihnat pyörivät lähes taukoamatta. Niiden päällä valmistuu viikoittain kymmeniä eri ruokia. Valmistusmäärät ja ajosuunnitelmat mietitään tarkasti muun muassa menekin mukaan.

”Olemme selvinneet koronan vaikutuksista hyvin. Kevään 2020 hamstrausvaiheen aikana kysyntä heilahteli kovasti, mutta sen jälkeen oikea taso on taas löytynyt”, tuotantopäällikkö **Teppo Ohramaa** kiittelee.

Olemme saaneet tehdasvierailuun poikkeusluvan, ja luonnollisesti noudatamme tiukasti turvaohjeita. Olemme pukeutuneet ohueen, kertakäyttöiseen haalariin, päässä on hiusverkko ja paperimyyssy. Kengissä on suojat ja kasvoilla maski. Kasvomaskin läpi puskee tuttu jauhelihakastikkeen ja juustoraasteen tuoksu. Jo niistä tunnistaa Saarioisten 200-grammaisen jauhelihapizzan.

Tuttujen kesken puhutaan roiskeläpistä.

Vain kääreet ovat vaihtuneet

Mikropizzojen historia Suomessa alkaa neljänkymmenen vuoden takaa. Maaperä valmispizzalle oli vuonna 1981 otollinen. Sitä tuki kaksi isoa trendiä. Suomalaiset olivat tutustuneet pizzaan 1960-luvulla ja oppineet syömään italialaisperäistä herkkua aluksi ravintoloissa – seuraavalla vuosikymmenellä pizzeriat alkoivatkin hiljalleen yleistyä. Samoin tuloaan tekivät mikroaaltouunit, joita 1980-luvun lopulla alkoi löytyä jo joka kodista.

Saarioinen hoksasi tuoda markkinoille mikrossa lämmitettävän valmispizzan, joka sai heti suuren suosion. Mikropizzaa pidettiin mitä mainioimpana yhden hengen välipalana. Lapsiperheet ostivat niitä pakastimet täyteen ja tarvittaessa koululaiset osasivat lämmittää pizzan mikrossa itsekkin.

Roiskeläpän suosio on ollut suurta myös opiskelijapiireissä sekä esimerkiksi pääkaupunkiseudulla nuorison skeittiskenenessä. Koska pizza on tehtaalla valmiiksi paistettu, ei sen lämmittäminen ole välttämätöntä.

SAARIOINEN OY

- Suomalainen valmisruokatalo, perustettu vuonna 1955 Sahalahdella.
- Liikevaihto 239,6 miljoonaa euroa (2020), työllistää yli 1 200 henkilöä.
- Pääkonttori Tampereella, tehtaot Kangasalan Sahalahdella, Valkeakoskella ja Huittisissa.
- Suosittuja tuotteita muun muassa erilaiset laatikkoruokat sekä jauheliha- ja kinkkupizzat.



mätöntä. Roiskeläpän voi hyvin nauttia sellaisenaan skeittirampin ääressä.

Pizzoja oli aluksi tarjolla kolmella eri täytteellä: jauhelihalla, kinkulla ja sienillä. Kaksi ensimmäistä vaihtoehtoa on edelleen valikoimissa.

”Kuluttajat ovat jauhelihapizzaan edelleen niin tyytyväisiä, että olisi jopa riski muuttaa sitä jollakin tavoin”, Saarioisten markkinointipäällikkö **Siiri Koivumäki** tuumii.

Pieniä muutoksia on sentään tehty, esimerkiksi suolan käyttöä maustekastikkeessa on vähennetty. Myös pakkauskääreet ovat vaihtuneet. Varttuneemat kuluttajat saattoivatkin alkuvuodesta huokaista nostalgista, kun Saarioinen myi roiskeläppää hetken aikaa alkuperäistä muistuttavassa, Italian lipun värein koristellussa pussissa.

Suurin muutos tuotannossa tapahtui vuonna 1988, mutta sitä tavallinen ateriotsija tuskin edes huomasi. Pizzatuotanto siirrettiin Sahalahdelta Valkeakoskelle.

Tunnin matka taikinasta kääreisiin

Tänään tiistaina Valkeakoskella on siis pizzapäivä. Vielä hetki sitten linjastolla valmistui kanapizzoja, nyt vuoroon tulevat jauhelihapizzat.

Roiskeläpän tunnin kestävä matka alkaa taikinahuoneesta, jossa taikina vaivataan. Muovauskoneesta siitä kaulitaan ohutta mattoa, josta muotti leikkaa pizzan kokoisia pyöreitä pohjia.

”Taikinasta syntyy hyvin vähän hävikkiä, sillä samaa pohjaa käytetään pizzojen kaikissa maku- vaihtoehtoissa”, Teppo Ohramaa kertoo.



Mikropizzojen historia Suomessa alkaa neljänkymmenen vuoden takaa.



Vuosittain Saarioisten
liukuhihnalta valmistuu
12 miljoonaa pizzaa.



Tuotantopäällikkö
Teppo Ohramaa
pitää tärkeänä
esimerkiksi hävikin
vähentämistä.



Juhlaroiskeläpän
maku on jauheliha ja
sourcream & onion.



Juustovalmiste raas-
tetaan blokeista juuri
ennen pizzerian päälle
ripottelemista.



Kaikissa mikropizzoissa käytetään samaa pizzataikinaa.



Markkinointipäällikkö Siiri Koivumäki toivoo, että Saarioisten klassikkopizzojen asema säilyisi uusillekin sukupolville.

Maustehuoneessa loihditaan jauhelihapizzojen ikioma kastike sekä muissa pizzoissa käytettävä tomaattikastike, jonka päälle lisätään myöhemmin liukuihin ripottelijasta vaihtelevat täytteet, kuten kana tai meetvursti. Viimeisenä päälle ropsahtaa juustovalmiste, joka saapuu Saarioisille suurina blokkeina ja raastetaan juuri ennen ripottelemista.

Täytetyt lätyt kulkevat liukuihin pitkästi uuniin ja sieltä saman tien jäädyttämöön. Kun pizzat ovat jäähtyneet, ne saapuvat pakkaamoon. Kone latoo pizzat pahvilautaselle ja pakkaa kääreisiin, joihin merkitään viimeinen myyntipäivä.

”Vähintään yksi ihmissilmäpari tarkistaa joka ikisen pizzan. Lisäksi valmiit pakkaukset kulkevat läpivalaisulaitteen kautta siltä varalta, että sekaan olisi eksynyt vaikkapa vieras esine. Lopuksi pizza-laatikot punnitaan, jotta yksikään pakkaus ei lähtisi jakeluun ilman sisältöä”, Ohramaa sanoo.

Maun suhteen Saarioisilla ollaan tarkkana, ja tuotteiden laatu käydään läpi viikoittain.

Sen seitsemää sorttia

Saarioinen tekee klassikkopizzoista tänä vuonna seitsemää erilaista versiota. Ylivoimaisesti suosituin on edelleen jauhelihapizza, kakkosena tulee kinkku. Alkuperäismakujen rinnalla on nykyään tarjolla kana-, tonnikala-, meetvursti- ja vegepizzat. Juhlavuoden kunniaksi kehiteltiin myös jauheliha sourcream & onion.

Vuosien varrella makuvariantteja on kehitelty ja

vaihdettu. Sienipizza poistui valikoimista kauan sitten – samoin tomaatti-mozzarella-kasvispizza, joka on eri tuote kuin nykyinen vegepizza.

”Edelleenkin pyrimme kehittämään uusia makuja laajalle kohderyhmälle, mutta jauhelihan voittanutta tuskin tullaan ihan heti keksimään. Trendit vaihtuvat koko ajan. Ja kun ennen tavoiteltiin koko kansaa, nykyään tuotteita räätälöidään pienemmille ryhmille”, Teppo Ohramaa miettii.


Saarioinen sai hyvän etumatkan ennen kuin muut valmisruokatehtaat toivat markkinoille omat mikropizzansa. Nykyään kilpailu on kovaa ja kiristyy edelleen sekä elintarvikevalmistajien että Saarioisten omienkin tuotteiden kesken. Kuluttajien odotukset pitää täyttää, mutta samalla huolehtia kustannustehokkuudesta.

Samoin huomiota on kiinnitettävä moneen muuhunkin tärkeään asiaan, kuten vastuullisuuteen.

”Siihen kuuluvat muun muassa energiatehokkuus, hävikin vähentäminen, pakkausten ympäristöystävällisyys ja tuoteturvallisuus. Nämä ovat tietenkin meille työntekijöillekin merkityksellisiä asioita, sillä olemme samalla Saarioisten asiakkaita”, Ohramaa muistuttaa.

Tärkeää on myös tuotteiden kotimaisuusaste. Suomalaisia raaka-aineita pyritään hyödyntämään Saarioisten tuotteissa mahdollisuuksien mukaan.

”Pizzamarkkinoilla on tällä hetkellä stabiilia, mutta haasteena on pitää pizzojen klassikkoasema myös uusilla sukupolvilla. Emme voi jumiutua



Mikropizzoja on nykyään tarjolla seitsemää eri makuvaihtoehtoa. Tässä valmistuu kanapizzoja.

Täytetyt lätyt kulkevat liukuhihnalla pitkään uuniin ja sieltä saman tien jäähdyttämään.

siihen, miten asiat on aina tehty”, Siiri Koivumäki sanoo.

Kuuluuko ananas pizzaan?

Pakkaamossa työskentelevä elintarviketyöntekijä **Henna Laatikainen** on viihtynyt Saarioisilla jo 14 vuoden ajan.

”Pakkaamo on kesähelteillä unelmapaikka, sillä siellä on koko ajan viileää. Ehkä 10–12 astetta”, Laatikainen kiittelee.

Sekä Henna Laatikaisella että Teppo Ohramaalla on kummallakin lämpimiä muistoja työpaikkansa valmistamista pizzoista jo ennen siellä työskentelyä.

”Roiskeläpistä jauhelihapizza on oma suosikkini. Varsinkin varusmiespalvelukseni ajalta muistan, että niitä tuli syötyä. Hinta-laatusuhde oli kohdallaan ja välipalana pizza oli erittäin nopea vaihtoehto. Kylmiltään ne minulla menivät”, Ohramaa muistelee.

Laatikainen puolestaan muistaa kavereiden olleen kateellisia, kun hän sai ostaa Saarioisten tuotteita edullisesti myymälästä – varsinkin niitä pizzoja.

”Kaikkihan tietävät roiskeläpän!” Laatikainen sanoo.

Valmispizzan syömiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa. Jotkut – kuten Laatikainen – syövät sen sellaisenaan mitään lisäämättä. Toiset – kuten Ohramaa – pitä-

vät sitä vain pohjana ja latovat päälle omat täytteensä: majoneesia, ekstrajuustoa, lihaa, vihanneksia tai vaikkapa sen eniten kansaa jakavan ainesosan: ananaksen.

Makuasioista ei sovi kiistellä, mutta pakkohan asiaa on kysyä saarioislaisilta.

”Kyllä ananas kuuluu pizzaan”, vakuuttavat Teppo Ohramaa, Henna Laatikainen ja Siiri Koivumäki yhdestä suusta.

Roiskeläppä englanniksi

Mutta vielä se tärkein: saako roiskeläppää kutsua roiskeläpäksi? Mikropizzoille annettiin kansan suussa rehvakas lempinimi jo varhain, eikä siitä varmaan koskaan päästä eroon. Aluksi nimi harmitti Saarioisilla, mutta nykyään siihen osataan suhtautua huumorilla.

”Juhlavuoden kunniaksi termi on otettu avoimesti käyttöön ja se lukee myös sourcream & onion -pizzan kääreessä”, Siiri Koivumäki kertoo.

Helsinkiläinen taiteilija **Rasmus Tikkanen** loi erikoispizzan pakkaukselle visuaalisen ilmeen, joka heijastelee 1980-luvun skeittimaailmaa ja graffiteja. Hän lisäsi siihen roiskeläpän lempinimen jopa kansainvälisessä muodossa.

Se kuuluu: ”Rally flaps!” ■

Valitse myös valkoista

Puolen kilon päivittäiseen kasvistavoitteeseen kannattaa kerätä myös valkoisia kasviksia. Niiden terveellisten tehoaineiden joukosta löytyy esimerkiksi antioksidantteja ja luonnon omia antibiootteja.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva ANNA HUOVINEN

Syö viittä väriä päivässä! Tutuksi tullut sanonta kannustaa syömään erivärisiä kasviksia, jotta ruokavalio sisältäisi runsaasti ja vaihtelevasti kasvien terveellisiä tehoaineita. Myös valkoisia kasviksia kannattaa valita mukaan, sillä ne ovat terveydelle yhtä hyödyllisiä kuin värikkäätkin vaihtoehdot.

”Kaikenlaisten kasvien syönti monipuolistaa kuidun saantia, mikä ruokkii hyviä suolistomikrobia ja edistää suoliston hyvinvointia”, sanoo ravitsemustieteilijä ja vegaaniruokakouluttaja **Charlotta Hyttinen**.

PAVUISSA ON PALJON KUITUA JA PROTEIINIA

Erityisen reippaasti kuitua saa valkoisista pavuista, jotka sisältävät kuidun ohella runsaasti terveellistä kasvipäristä proteiinia. Desilitrassa keitettyjä valkoisia papuja on yhtä paljon kuitua kuin kahdessa viipaleessa jälkiuuniruisleipää ja yhtä paljon proteiinia kuin kahdessa viipaleessa keittokinkkua.

”Pavuilla voi korvata eläinperäisen proteiinin lähteitä, kuten punaista lihaa”, Hyttinen mainitsee.

Pavuista saa lisäksi B-vitamiineihin kuuluvaa folaattia, jonka määrä jää aikuisten suomalaisten ruokavaliossa usein liian vähäiseksi.

SIPULEIDEN ALLISIINI ON LUONNON OMA ANTIBIOOTTI

Muiden kasvikunnan tuotteiden tapaan myös valkoiset kasvikset sisältävät vaihtelevan joukon yhdisteitä, jotka toimivat elimistössä antioksidantteina suojaen sitä haitallisilta hapettumisreaktioilta. Monilla näistä yhdisteistä on lisäksi tulehdusta lievittävää vaikutusta.



”On viitteitä siitä, että osa yhdisteistä antaa suojaa myös syöpää, sydän- ja verisuonisairauksia sekä tyypin 2 diabetesta vastaan”, Hyttinen kertoo.

Sipuleista saa flavonoideihin kuuluvaa kversetiiniä, joka on paitsi antioksidantti myös luonnollinen antihistamiini eli allergisia oireita lievittävä yhdiste. Kelta- ja valkosipulit sisältävät lisäksi allisiinia, joka on luonnon oma antibiootti. Se estää muun muassa bakteerien kasvua.

”Allisiini hajoaa herkästi kuumennuksessa, joten sen teho on paras, kun sipulia ja valkosipulia syödään kuumentamattomana. Murskattujen valkosipulien allisiini säilyy korkeintaan 16 tuntia.”

Ravitsemuksen kannalta kiinnostavia ovat myös sipuleiden sisältämät sulfidiyhdisteet. ”Ne parantavat viljojen sisältämän raudan ja sinkin hyväksikäytettyä ruoasta, kun sipulia syödään samalla aterialla viljojen kanssa”, Hyttinen kuvailee.

PALSTERNAKASSA ON ENEMMÄN KUITUA KUIN PORKKANASSA

Kukkakaali ja palsternakka ovat monikäyttöisiä kasviksia, joista saa runsaasti kuitua, folaattia, seleeniä ja kaliumia. Maultaan pähkinäisessä palsternakassa on kuitua tuplasti enemmän kuin sen sukulaiskasvis porkkanassa.

Kukkakaali taas on hyvä C-vitamiinin lähde. Sadassa grammassa kypsentämätöntä kukkakaalia on saman verran C-vitamiinia kuin vastaavassa määrässä appelsiinia.

Kukkakaalin sisältämiä terveydelle hyödyllisiä flavonoideja ovat esimerkiksi kversetiini ja kemferoli. Ne toimivat elimistössä antioksidanteina, mutta lisäksi niillä saattaa olla muun muassa syövältä ja sydäntaudeilta suojaavaa vaikutusta.

PIPARJUURI ON ERINOMAINEN C-VITAMININ LÄHDE

Voimakkaan makuista piparjuurta hyödynnettiin ennen vanhaan C-vitamiinin puutteesta johtuvan keripukin ehkäisyssä ja hoidossa. Piparjuuri sisältäkin todella runsaasti C-vitamiinia. Sadassa grammassa piparjuurta on C-vitamiinia kolminkertaisesti kukkakaaliin tai appelsiiniin verrattuna.

”Piparjuuri on niin vahvan makuinen, että sen käyttömäärät ovat aika pieniä. Säännöllisessä käytössä sillä on kuitenkin merkitystä C-vitamiinin lähteenä”, Hyttinen sanoo.

Piparjuuri on lisäksi hyvä folaatin, kaliumin ja kuidun lähde. ■

Kokeile ja maista näitä

1 Valmista valkoisista säilykepavuista herkulista paputahnaa. Sekoita sauvasekoittimella yksi pakkaus valutettuja papuja, kourallinen aurinkokuivattuja tomaatteja ja loraus rypsi- tai oliiviöljyä. Lisää mausteeksi mustapipuria ja basilikaa tai oreganoa sekä ruokalusikallinen sitruunamehua. Nauti levitteenä leivän päällä.

2 Sekoita murskatusta valkosipulista ja rypsiöljystä maustekastike grillattaville kasviksille. Sivele kasvikset valkosipuliöljyllä juuri ennen grillausta.

3 Paahda kukkakaalia uunissa kokonaisena tai kukinnoiksi paloiteltuna tai grillaa sitä isoina viipaleina.

4 Lisää palsternakkaa raastettuna uunissa valmistuviin kiusausiin sekä sämpylä- tai kakkutaikinaan. Käytä palsternakkaa myös kaikenlaisiin keitto- ja pataruokiin.

5 Kokeile piparjuurta tomaatin makuparina. Kasaa leivälle tomaattia viipaleina ja lisää päälle hiukan raastettua piparjuurta. Piparjuuren maku sopii hyvin yhteen myös punajuuriruokien kanssa.

”Kaikenlaisten kasvien syönti monipuolistaa kuidun saantia.”



Kaikkea arkeen.



Oral-B®
Lasten sähköhammas-
harja Spiderman

16⁹⁰



Finlux
55" 4K UHD Android
Smart-TV
55-FAF-9160

4K UHD Smart Led-TV.
Android TV-käyttöjärjestelmä.
Google Play kaupan laaja
sovellustarjonta. WiFi ja
bluetooth. HbbTV.
DVB-T2/C/S2-digiviritin.
Neljän vuoden takuu.

449⁰⁰

Android nyt kaikissa Finlux TV
kokoluokissa 24"-65".



Wello2
Care-hengitysharjoituslaite

Yhdistää säädettävän hengitysvastuksen
sekä höyryhengityksen. Puhdistaa keuhkoja
tehokkaasti edistämällä liman ja pien-
hiukkasten poistumista. Wello2 auttaa
hengityselimistöä kestämaan tilanteita,
joissa se joutuu koville. Takuu 2 vuotta.

229⁰⁰



House
Mikroaaltouuni MW1720S

Tilavuus 20 L. Teho 700 W,
6 tehoaluetta ja 30 min. ajastin.
Takuu 2 vuotta.

49⁹⁵

prisma.fi



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



Nokia 1.4 Älypuhelin

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

99⁹⁵



HP

Kannettava tietokone 15,6" Full HD IPS

Musta. Kannettavan pitkä akun-kesto ja pikalataus takaavat, että yhteydessä koko päivän. Mukana Office 365 -lisenssi. Digabios ABIT-TI2106S -yhteensopivuus. Prosessori: Celeron N4020. Muisti 4 Gb DDR4. Kovalevy: SSD 128 Gb. Kahden vuoden takuu.

379⁰⁰



Samsung

Näyttö 24"

24 tuuman kehyksetön IPS-paneeli, virkistystaajuus 75 Hz, AMD Freesync.

119⁰⁰



Polar

Ignite 2 Fitnesskello

Tyylikäs ja monipuolinen fitnesskello. Tarkka sykkeen, unen- ja palautumisen seuranta sekä muut ominaisuudet, kuten musiikin hallinta, säätiedot ja push-ilmoitukset, auttavat sinua palaamaan normaaliin arkeen entistä vahvempana.

229⁰⁰



JBL

Langattomat nappikuulokkeet T225TWS

Täysin langattomat bluetooth-nappikuulokkeet. Kuuntelu-aikaa jopa 25 h mukana tulevalla latauskotelolla, pikalataus.

69⁰⁰



JBL

Langattomat kuulokkeet T570BT

Kokoontaittuva rakenne. Akun kesto jopa 35 h. Mikrofoni HandsFree puheluille.

39⁰⁰

Opiskelijan ikioma talous

Nuoren muutto omaan kotiin on iso askel myös taloudellisessa mielessä. Omia tulojaan ja menojaan kannattaa silloin seurata tarkasti.

teksti SATU SAVELA kuvitus PINJA MERETOJA kuvat ANNA HUOVINEN

Suomalaisnuorten muuttohalu on vimmillaan 18-vuotiaana, selviää Tilastokeskuksen kyselystä. Taloudelliset realiteetit tulevat kuitenkin monelle vielä tuossa iässä vastaan, joten keskimäärin nuoret muuttavat omilleen 21,8-vuotiaana.

Yksi tärkeä askel onnistuneessa itsenäisessä taloudenpidossa on, että nuori ymmärtää rahan arvon ja merkityksen.

”Rahasta olisi tärkeää puhua kotona avoimesti jo pienille lapsille. Taloustaito on hyvin tärkeä kansalaistaito”, sanoo S-Pankin korttien tuoteryhmäpäällikkö **Marketta Lundell**.

ITSENÄISTYMISEN MYÖTÄ nuoren pitää ottaa vastuu omasta taloudestaan. Moni voi kuvitella pärjäävänsä, kunhan rahat vuokraan löytyvät.

”Rahaa pitää kuitenkin varata myös vakuutuksiin, sähköön, ruokaan, puhelimeen ja moniin muihin juokseviin kuluihin”, Lundell muistuttaa.

Lundell neuvookin nuoria seuraamaan tarkasti omia tulojaan ja menojaan. Mihin rahaa kuluu?

Monelle voi tulla yllätyksenä, että jos ostaa esimerkiksi erikoiskahvin joka päivä, siitä voi kertyä kuukaudessa jopa sadan euron lasku.

Joskus nuorelle, ihan kuten vanhemmallekin, voi tulla vastaan yllättäviä tilanteita, joihin ei ole voinut varautua edes tarkalla taloudenpidolla. Pesukone hajoaa tai tulee tarve uudelle tietokoneelle. Marketta Lundell kertoo, että S-Pankilla on opiskelijoille

tarkoitettu Visa-kortti, jolla saa joustoa talouteen erityistilanteessa.

”Luottokorttia voi hakea, jos on hoitanut rahasi ansia hyvin ja opiskelee korkeakoulussa. Korttia voi hakea ilman opintopistevaatimuksia.”

MONI NUORI ON KIINNOSTUNUT säästämään itselleen puskuria jo opintojen aikana.

Säästämistä ja sijoittamisesta puhutaan nykyään paljon julkisuudessa. S-Pankin säästämisen ja sijoittamisen tuoteryhmäpäällikkö **Annika Pohtila** uskoo, että keskustelu sijoittamisesta on lisännyt myös opiskelijoiden kiinnostusta aiheeseen. Hän haluaisi madaltaa sijoittamisen kynnyistä entisestään.

”Kuka tahansa voi aloittaa säästämisen ja sijoittamisen. Ei siihen tarvita mitään erityisosaamista. Opiskelija voi aloittaa säästämisen vaikka muutamalla eurolla viikossa.”

Pohtila huomauttaa, että mitä aiemmin säästämisen aloittaa, sen parempi. Pitkä sijoitus aika vähentää sijoittamiseen liittyvää ajallista riskiä ja tasaa osakkeiden arvon vaihtelua. Lisäksi nuori säästäjä ehtii nauttia pidempään korkoa korolle -ilmiöstä.

S-Pankissa säästämisen aloittaminen on Pohtilan mukaan tehty helpoksi. S-mobiilin Säästäjä-palvelussa voi valita itselleen mieluisan tavan säästää.

Pohtila suosittelee helppoa ja huomaamatonta vaihtoehtoa, jossa jokaisesta maksukorttistoksesta menee tietty summa säästöön.

”Palvelussa voi määrittää, että säästöön menee esimerkiksi 50 senttiä tai viisi euroa ostotapahtumaa kohti.”

”SÄÄSTETTY PUSKURIRAHASTO tuo myös opiskelijalle taloudellista turvaa, jos jotain yllättävää sattuu. Moni säästää myös esimerkiksi omaan asuntoon”, Pohtila kertoo.

Yksi suosittu säästämisen keino ovat rahastot, joiden kautta voi sijoittaa esimerkiksi osakkeisiin, asuntoihin tai metsään.

Osa sijoittamisesta kiinnostuneista nuorista seuraa sijoituksiaan päivittäin, mutta Pohtilan mukaan sijoitukset voi myös lähes unohtaa ja antaa ajan tehdä tehtävänsä.

”Jos opiskelija on S-ryhmän asiakasomistaja, hän voi halutessaan ohjata tilille kertyvät Bonukset Säästäjä-palvelussa suoraan rahastoon. Moni on tehnyt niin ja yllätynyt, kun sieltä on vuosien päästä löytynyt mukava pesämunana.”





EDVIN INGMAN, 22, HELSINKI

”Sijoitan opintolainan osakkeisiin”

” **OPIKSELEN** kauppatieteitä Aalto-yliopistossa. Olen aina ollut kiinnostunut kaupallista alasta, mutta myös visuaalisuudesta. Lähisuvussani on paljon taiteellisen alan ihmisiä ja isäni on kauppatieteilijä, joten olen kasvanut molempien maailmojen keskellä.

Muutin lapsuudenkodistani Espoosta opiskelija-asuntoon Helsinkiin viime vuoden elokuussa. Haimme lapsuudenkaverini kanssa yhteistä kaksiota, koska niihin oli paljon lyhyemmät jonot kuin yksiöihin, jollaista voi joutua odottamaan jopa vuosi. Kaksion vuokraan kuuluvat vesi ja netti. Jaamme 790 euron vuokran puoliksi.

Rahankäyttö on muuttunut aika radikaalisti, kun muutin pois kotoa. Nyt rahaa kuluu ennen kaikkea ruokaan ja kodin-tarvikkeisiin. Ruoka on yllättävän kallista. Yllätyksenä tuli sekin, että sähkön lisäksi pitää maksaa erikseen sähkönsiirrosta.

MUUTTOA HELPOTTI paljon se, että kaverini oli asunut jo vuoden omillaan, eikä jokaista haarukkaa tarvinnut hankkia varta vasten. Itse ostin huoneeseeni sängyn, pöydän ja valaisimia. Selailin ahkerasti tori.fi:tä, kun etsin huonekaluja. Isovanhemmillani on ollut sisustusliike, ja heidän varastostaan löytyi esimerkiksi kivoja tuoleja. Haluan, että kotona on viihtyisää, koska siellä ollaan nyt etäaikana niin paljon.

Rahaa on kulunut koronan vuoksi paljon vähemmän kuin normaalisti, koska monet hauskat tapahtumat ovat jääneet väliin.

Teen opintojen ohella töitä hackaton-tapahtumia järjestävässä yrityksessä, joten minulla on säännöllistä lisätuloa.

OLEN NOSTANUT opintolainaa, ja ne rahat sijoitan. Aion suorittaa opintoni määräajassa, jolloin saan hyödyntää opintolainalyhennyksen. Olisi hölmöä olla käyttämättä etua, jonka valtio tarjoaa.

En muista tarkalleen, mistä ajatus opintolainan sijoittamisesta lähti. Ehkä

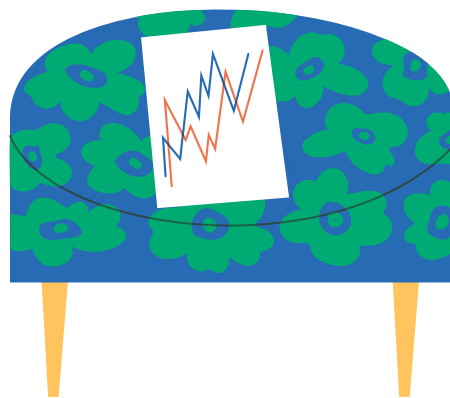
kuulin ideasta ohimennen kavereilta, ja lähdin selvittämään asiaa lisää. Juttelin myös vanhempieni kanssa, miten ja mistä lainaa kannattaa nostaa.

Aloitin sijoittamisen maltillisesti rahastosijoituksilla, ja edelleen laitan tietyn summan kuukausittain rahastoihin. Lisäksi sijoitan suomalaisiin yhtiöihin, kuten esimerkiksi F-Secureen, Nesteseen ja Marimekkoon. Yrityksen tunnuslukujen lisäksi on tärkeää, että pidän yrityksestä ja uskon sen tuotteeseen.

Tavoitteenani on oman asunnon tai sijoitusasunnon hankinta.

OLEN OPPINUT KOTOA säästämisen tärkeyden. Seuraan rahankäyttöäni melko tarkasti. Jos tuntuu, että johonkin menee liikaa rahaa, pyrin tekemään korjausliikkeen. On tärkeää huolehtia kunnolla raha-asioista, mutta olla myös armollinen itselleen. Johonkin illanviettoon voi joskus mennä vähän enemmän rahaa, mutta en ota siitä stressiä.

Nyt vähän jännitän, olenko tehnyt opintojen ohella liikaa töitä ja joudunko maksamaan opintotukea takaisin. Se ei olisi kovin kivaa.”




”Rahaa on kulunut koronan vuoksi vähemmän kuin normaalisti.”

Edvin Ingman arvostaa kotoa saamaansa talouskasvatusta, jossa säästämisellä oli iso rooli.







Jenna Valta
säästää yhdessä
aviomiehensä
kanssa omaa
asuntoa varten.

JENNA VALTA, 22, HELSINKI

”Rahaa pitää käyttää vastuullisesti”



MUUTIN POIS KOTOA heti kuvataidelukion jälkeen.

Muutto jännitti, mutta olin haaveillut omasta asunnosta jo pitkään. Ensimmäinen yö omassa kodissa oli samaan aikaan ihana ja kauhea. Nukuin pehmolelu kainalossa.

Olen aina ollut säästäväinen ja tarkka rahan kanssa. Sain ensimmäisen pankkikortinkin jo 12-vuotiaana. En yhtään pelännyt, ettenkö osaisi hoitaa talouttani itse.

Ensimmäisen vuoden ajan pidin Excelissä tarkkaan kirjaa kaikista tuloista ja menoista. Se oli hyvä keino päästä kiinni siihen, mihin rahaa oikeastaan menee. Isoimpana yllätyksenä itselleni tulivat harrastuskulut, jotka nyt piti maksaa itse.

Lapsuudenkodissani puhuttiin avoimesti rahasta, ja muistan jo ala-asteikäise-

nä olleeni kiinnostunut esimerkiksi vanhempieni asuntolainan lyhennyksistä.

VALMISTUIN LUKION JÄLKEEN ammattikoulusta graafiseksi suunnittelijaksi ja sain harjoittelupaikan mainostuimistosta. Viime vuonna palasin koulun penkille, ja opiskelen nyt Metropolia Ammattikorkeakoulussa lisää graafista suunnittelua. Teen koulun ohella keikkatöitä mainostuimistoon, mistä saan pientä lisätuloa.

Laitoin töissä ollessani suuren osan palkastani säästöön joko matkatilille tai ASP-tilille. Siksi hyppyy työssäkäyvän käyttöbudjetista takaisin opiskelijabudjettiin ei ollut niin raju, vaikka tulot tippuivatkin parista tuhannesta eurosta muutamaan sataan euroon. Jos minulle



”Ensimmäinen yö omassa kodissa oli samaan aikaan ihana ja kauhea.”

tulisi taloushuolia, voisin ottaa rahaa matkatililtäni, mutta onneksi sitä ei ole tarvinnut tehdä.

Asun aviomieheni kanssa opiskelija-asunnossa Viikissä. Minä olen rahasta miestäni tarkempi, mutta riitoja aiheesta emme juurikaan saa aikaiseksi. Koronan takia rahaa on kulunut paljon enemmän erilaisiin herkkuihin, mikä vähän ärsyttää. Välillä tuntuu tylsältä olla ilonpilaaja ja sanoa, että ei ostettaisi herkuja tällä kertaa.

MIELESTÄNI RAHA tuo mukanaan paljon vastuuta. Niiden, joilla on rahaa, pitäisi käyttää sitä vastuullisesti. Koen välillä ahdistusta kaikesta kuluttamisesta. Pyrin omassa elämässäni ostamaan harkitusti ja tukemaan kestävästä kehitystä. Pikamuotia

en ymmärrä ollenkaan, ja ostan paljon vaatteita ja tavaroita käytettyinä.

Suosin minimalismia. Ajattelen, että käyttöesine taipuu moneen tarkoitukseen, kun käyttää luovuutta. Minulla on esimerkiksi ruoanlaittoa varten taikinakulho, jossa on nyt multaa ja siemeniä itämässä.

Tiedän olevani etuoikeutettu, kun saan valtiolta tukea opiskelemiseen ja asumiseen. Ne auttavat pärjäämään vähällä rahalla.

Pyrin opiskelijanakin laittamaan 10–20 euroa kuussa säästöön. Olen säästänyt jo pitkään Japanin-matkaan. Matkakassa on nyt koossa, mutta vielä ei pandemian vuoksi ole mahdollista matkustaa. Säästämme myös yhdessä mieheni ASP-tilille, jotta voisimme joskus ostaa oman asunnon.” ■

KESÄN DORO MATKAPUHELMET



Doro 8050

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



Doro 6041

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



Doro 1362

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



Josefina Nissilän mielestä rahastosäästäminen on vaivatonta. Uutta roskakatosta esittelemässä myös pitkäkarvainen collie Wenla.

Rahastosta roskakatokseen

Josefina Nissilä osti bonusrahoilla roskakatoksen omakotitalonsa pihaan. Bonusten säästäminen suoraan rahastoon on Josefinan mielestä helppoa.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuva **PETRI SAARELAINEN**

Omakotitalon tontin reunassa Rautjärven Simpeleellä seisoo uusi harmaa-valkoinen roskakatos. Hirrestä valmistettu katos sopii **Josefina Nissilän** ja hänen avomiehensä **Joni Hinkkasen** pihapiiriin täydellisesti.

Josefina ja Joni tilasivat katoksen viime joulukuussa imatralaiselta **Omar Lindiltä**, jonka Facebook-sivujen kuviin Josefina oli ihastunut jo aiemmin. Lind valmistaa erilaisia puutuotteita.

”Olimme suunnitelleet hankintaa alustavasti. Sitten huomasin, että meillä onkin tarpeeksi rahaa säästössä. Halusimme tukea lähialueen nuorta pienyrittäjää”, Josefina Nissilä kertoo.

KATOS RAKENNETTIIN juuri tätä perhettä varten. Se on kahden roskiksen katos, joka koottiin paikan päällä.

Aiemmin pihassa ei ollut lainkaan katosta, vaan roska-astiat olivat samassa kohdassa irrallisina.

”Katos on minun silmäni todella miellyttävä. Tulee hyvä fiilis, kun ajan auton pihaan ja näen siistin ja ryhdikkään katoksen”, Josefina sanoo.

”Olemme olleet ostokseen hyvin tyytyväisiä.”

Paikka löytyy sekä bio- että sekajätteelle. Muut jätteet kierrätetään kunnan kierrätyspisteessä.

Katos maksoi runsaat 500 euroa kotiin tuotuna.

”Nostin rahat rahastosta, johon Bonuksemme menevät S-Pankin Säästäjä-palvelun kautta.”

SÄÄSTÄJÄ-PALVELU on Suomen ensimmäinen mikrosäästämisen palvelu, jonka avulla rahaa voi laittaa säännöllisesti sivuun hyvinkin pieniä summia.

”Rahat menevät suoraan säästöön käymättä lainkaan käyttötilillä. Tiedän kuitenkin suunnitteen, paljonko rahaa siellä on, sillä mobiilisovel-

luksesta sen näkee helposti”, Josefina kertoo.

Rahastosäästäminen on hänelle tuttua muutenkin.

”Se on vaivaton tapa säästää, sillä rahaa kertyy melko huomaamatta. Sen avulla saa helposti hankittua jotakin järkevää.”

”Tulee hyvä fiilis, kun ajaa auton pihaan ja näkee ryhdikkään katoksen.”

Bonuksia kertyy kahden aikuisen ja kahden koiran perheessä 30–50 euroa kuukaudessa. Joskus Nissilä ja Hinkkanen käyttävät ne yllättäviin menoihin, mutta nyt he saivat tehtyä isomman hankinnan.

Tuleville bonusrahoille ei ole vielä mietittynä tarkkaa kohdetta. Mahdollisesti se on jotakin kotiin liittyvää, ja Josefina onkin nimennyt rahaston remonttirahastoksi. ■

KERÄÄ BONUSTA!

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

Lue lisää: s-kanava.fi

Akkunasta aukeaa kansallismaisema



Break Sokos Hotel Koli sijaitsee keskellä kultakauden taiteilijoiden ylistämää maisemaa, mutta ei hotellin sisälläkään hullummalta näytä.

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



Ukko-Kolilta näkyvät
Pielistä koristavat
pitkänomaiset saaret.



Onko tässä vierähtänyt viisi minuuttia vai kuusi tuntia? Ajantaju katosi saman tien, kun istahdin Ukko-Kolin kalliolle.

Edessä levittäytyvä kansallismaisema on käsittämättömän kaunis. Sen runoutta ei voi sanoin vangita. Millaiset lauseet tekisivät oikeutta suurelle auringossa kimmeltävälle Pieliselle, silmäkantamattomiin jatkuville ikimetsille ja karjalaisen taivaankannen sinelle?

Näkymä on ikaikainen ja muuttumaton, mutta samaan aikaan alati liikkeessä. On kuin Pielisessä uiskentelevat pitkulaiset sorjat saaret olisivat matkalla johonkin.

Kirjailija **Juhani Aho** vertaisi saaria aikoinaan proomuihin. Onnistunut vertaus kynämieheltä! Ovathan saaret pitkiä mutta matalia.

1890-luvulla taiteilijat olivat joutuneet kareliaanisen kuumeen eli karjalaisen innostuksen valtaan. Taustalla vaikutti Pariisista levinnyt kiinnostus kansallisiin ilmiöihin ja vieraiden kansojen eksotiikkaan. Kalevalan maa alkoi kutsua suomalaisia taiteilijoita, ja matkailusta tuli muodikasta näilläkin vaaroilla.

Niinpä **Eero Järnefelt** maalasi maisemat talteen kuuluisiin tauluihinsa. **Jean Sibelius** teki tänne häämatkansa ja tuli myöhemmin uudelleenkin.

Nykymatkailijat eivät ehkä elä kareliaanista trendiä, mutta paikallisuus ja kotimaan matkailu ovat nousussa. Ja siksi Ukko-Kolille nousee tänäänkin matkailijoita – hiukan puuskuttaen. Polku hotellilta korkeimmalle kalliolle on vain 400 metriä, mutta lopussa rinne muuttuu jyrkemmäksi.

Tämän ihmeellisen ihanan maiseman takia Kolille tullaan. Mutta ei sisällä hotellissakaan ole hassumpaa.

Kansallismaiseman runoutta ei voi sanoin vangita.

BREAK SOKOS HOTEL KOLIN

sisäänkäyntiä eli keskustoria kutsutaan sylinteriksi. Pyöreä, korkea tila toimii vastaanottona ja yhdistää hotellin vanhan ja uuden siiven.

Kolilla on ollut majoitustoimintaa 1800-luvun lopusta

alkaen. Ukko-Kolille rakennettiin ensimmäinen matkailumaja 1896, ja vuonna 1930 valmistui kaunis hirsihuvila. Sen jatkoksi rakennettiin 1967 kivinen hotellisiipi, ja 1970 uudistettiin puutalo nykyiseksi hotellirakennukseksi.

Hotellin suosio kasvoi. 2010-luvun alkupuolen remonteissa ravintolat, kokoustilat ja kylpylä kunnostettiin. Vuosikymmenen lopussa hotelli sai uusia huoneita ja maalämmön. Nyt huoneita on 82, mutta silti hotelli tuntuu pieneltä ja rauhalliselta.

”Tämä on sopivan pieni, ettei tule ruuhkan ja

→



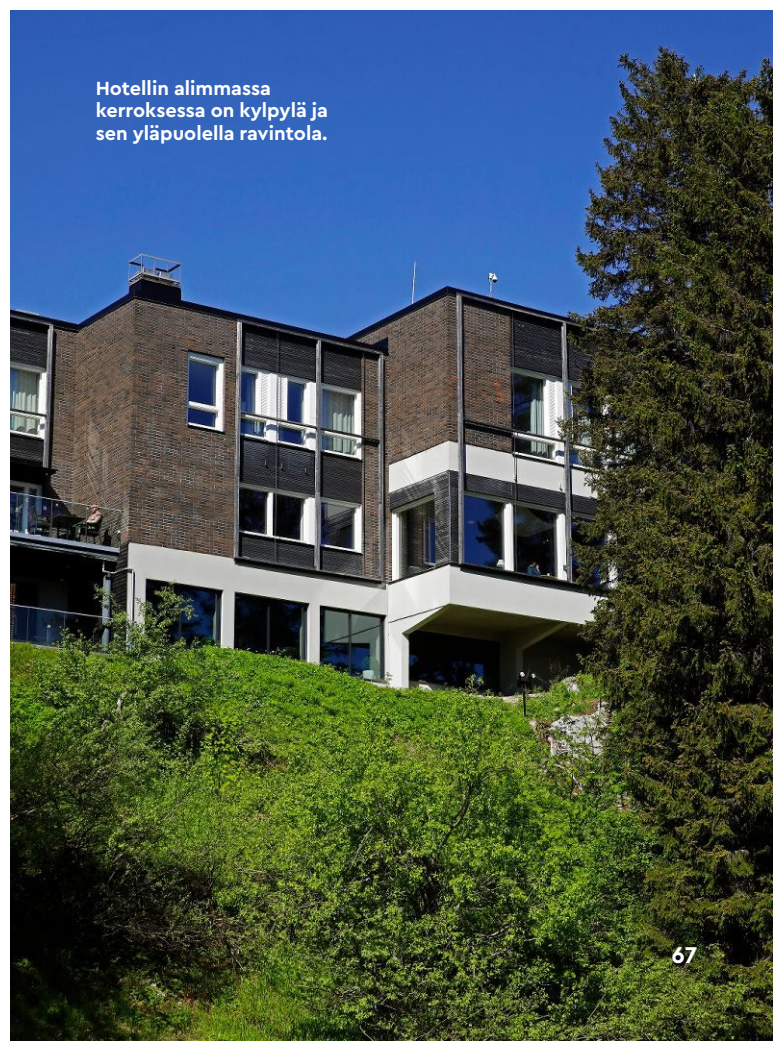
Kiviportaita
pitkin pääsee
Ukko-Kolille.



Break Sokos Hotel Kolin pyöre-
ää keskustoria halkoo silta,
jota pitkin pääsee liikkumaan
hotellin huonesiipien välillä.



Span sisustus on
yksinkertaisen
tyylikäs.



Hotellin alimmassa
kerroksessa on kylpylä ja
sen yläpuolella ravintola.



Kolilla on hiihdetty ja lasketeltu talvisin jo yli 80 vuoden ajan.

Romanttinen hirsihuvila valmistui matkalaisten majoitusta varten vuonna 1930.



Kolille pääsee myös vesiteitse.

tukkoisuuden tuntua”, Break Sokos Hotel Kolin hotellinjohtaja **Pasi Ripatti** sanoo.

”Moni asiakas ihmettelee, onko hotelli todella täynnä, kun ei ketään näy. Täällä saattaa yöpyä 200 ihmistä, mutta silti on fiilis, että hotelli on puolityhjä. Tilasuunnittelu on hyvin onnistunut.”

Hotellinjohtaja sanoo, että asukkaille hotelli Koli on kuin koti.

”Tämä on vilpittömästi kodikas hotelli. Meillä on esimerkiksi Reino-parkki, josta voi ottaa aamutohvelit jalkaan ja olla tohvelit jalassa kuin kotonaan. Tittelit ja arvonimet menettävät merkityksensä.”

Ripatti kertoo, että hotellin vieraat ovat vapaalla ja nauttivat siitä.

”Kolilla ollaan eri tavalla vapaalla kuin kaupunkihotelleissa. Meidän vieraamme haluavat nauttia

olostaan, eivätkä etsi puutteita. Vierailia ei ole stressiä, ja Kolin henki ja ympäristö luovat harmonisen fiiliksen.”

Joulu on yksi vuoden kohokohdista hotellissa.

”Myymme jouluksi kolmen päivän paketteja. Hotellin jouluun kuuluu esimerkiksi kuusenhakureissu. Joulurauha julistetaan Akka-Kolilla Hiljaisuuden tempelissä. Sinne tulevat kyläläiset ja hotellin asukkaita. Ihmiset tulevat tänne rauhan ja hyvän ruuan vuoksi – ja joulun perimmäistä ajatusta kokemaan.”

Heinäkuu on hotelli Kolilla superkuukausi. Viime vuoden heinäkuussa hotellilla tehtiin historiaa.

”Hotellin jokainen huone oli koko kuukauden ajan käytössä. Sellaista ei ole ollut koskaan aiemmin, vaikka aina heinäkuu on ollut hyvä.”

OSA HUONEISTA katsoo alas Pieliselle, ja juuri sellaisessa minäkin yövyn. Huone on yksinkertaisesti sisustettu, mutta olen siellä kuin taivaassa. Melkein koko illan katselen ulos ikkunasta. Silmä ja sydän lepäävät, kun katse lipuu pitkin Pielisen aaltoja saarelta seuraavalle. Saarten kauniit siluetit kertautuvat lähes tyynestä veden pinnasta.

Kun laitan kuvia näkymästä Instagramiini, julkaisu saa enemmän tykkäyksiä kuin mikään ottamani otos ennen sitä. Koli saa seuraajani hulluuntumaan ympäri maailmaa.

Ja tekee näkymä vaikutuksen hotellinjohtajaan-

KOLIN VUODET

1750 Kolin kylä oli jo olemassa.

1892 Aino ja Jean Sibelius tekivät häämatkan Pieliselle.

1896 ensimmäinen matkailumaja rakennettiin Ukko-Kolille.

1938 ensimmäinen laskettelurinne valmistui.

1967 nykyisen hotelli Kolin toinen siipi valmistui.

1970 puinen matkailumaja purettiin, ja sen tilalle tuli ravintolasiipi sekä uusia huoneita.

2004 Kolista tuli Sokos Hotel Koli.

2012 hotellin ravintolat ja kokoustilat saneerattiin.

2013 hotellin kylpylä eli Koli Relax Spa valmistui.

2018 uusia huoneita rakennetaan ja hotelli saa maalämmön.



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

*”Koli saa seuraajani hulluuntumaan
ympäri maailmaa.”*



kin, vaikka hän saa katsella sitä työkseen.

”Järvi on taas ihan peilityni”, Pasi Ripatti sanoo.

”Vaikka maisema on tuttu, se on joka kerta yhtä vaikuttava. Eikä sitä katsoessa ole kiire minnekään. Onneksi toimistossa ei ole ikkunoita, niin ei mene työaika pelkkään maiseman katsomiseen”, Ripatti sanoo ja nauraa.

MAISEMAN LISÄKSI hotellilla on toinenkin ylivoimainen vetonaula: kylpylä.

Siellä käy kuin Ukko-Kolin kalliolla – aika menettää merkityksensä. Hotellin spassa ei näy kelloja eikä kännyköitä, joten vieras voi keskittyä tärkeämpään, elämästä nauttimiseen.

Hotelli-interiöörin maestro **Jaakko Puro** on sisustanut kylpylän tyylikkään vähäeleisesti. Siellä on huolella valittuja kalusteita, koristeena muutamia keraamisia ruukkuja ja yhdellä seinällä mustia päreitä.

Sisustus on mietitty niin, että vieraan katse suunnataan ulos. Kansallismaisemaa voi ihastella samalla kun istuu saunassa tai lilluu lämpimissä altaissa tai poreammeessa. Saunoja on kolme erilaista, ja nekin on sisustettu tyylillä. Kuumimmasta saunasta näkyy Pieliselle saakka.

Suihkujakin on monta erilaista. Osassa niistä tarjoillaan esimerkiksi trooppista myrskyä ja karibi-alasta sadekuuroa. Urheimmat viihtyvät jääkylmässä suihkussa.

**Kävelyretken,
kylpylähetken ja
illalliselämyksen
jälkeen kutsuu
vuode.**

Kolme pientä ulkoallasta ovat erityisen suosittuja. Varsinainen hittituote on sisäänpääsyn hintaan kuuluva saunakiulu, johon on laitettu pullo viiniä ja lasit. Niistä väki nauttii alkoholinsa elegantisti. Vaihdohteisesti kylpijä voi valita kosmetiikkatuotteita.

ILLALLISEN JÄLKEEN menen hetkeksi ravintolan terassille. Nyt taivas on yhtä utua ja purppuraa. Pielisessä kelluvat saaret ovat peittyneet usvaan kuin Välimeren helmi, Caprin saari, kuumina ke-säiltoina.

Vieressäni seisoo rouva, joka kertoo käyneensä Kolilla viimeksi lapsena. Hän sanoo, että kyyneleet kohoavat silmiin, kun maisema on niin liikuttavan vaikuttava.

Sama täällä. Silmäkulmassa kimaltaa. ■

BREAK SOKOS HOTEL KOLI

- Break Sokos Hotel Kolissa on 82 huonetta. Junior sviiteissä on omat saunat.
- Hotellin pääravintola on Grill It! Siellä tarjoillaan esimerkiksi Pielisen kuhaa ja muikkuja. Ravintola on erittäin suosittu hääpaikka.
- Hotellin alakerrassa on Hiekka-pakka-kirjastobaari.
- Vastaanoton yhteydessä on Kahpitsa-niminen kahvila-pizzabaari. Pizzojen taikinassa käytetään tavalista enemmän ruista. Listalla olevia pizzoja ovat esimerkiksi Ukko-Koli, Paha-Koli, Aho ja Sinfonia. Viimeinen on saanut nimensä Jean Sibeliuksen neljännestä sinfoniasta, johon suuri säveltäjä sai tiettävästi innoituksen Kolilla käydessään.
- Vuoden tärkeimpiä tapahtumia Kolilla ovat syyskuun puolivälissä järjestettävä kahden päivän Ruska-blues, tammikuun Koli-Jazz, sekä loka-marraskuussa pidettävä Koli-Forum.



Barnavårdsföreningens Pia Sundell ja Silve Serenius-Sirve pohtivat, että korona-ajan nuorten sukupolvikokemukset ovat hyvin erilaisia kuin normaalisti. Tavallisesti esimerkiksi omia rippi- ja ylioppilasjuhlia muistellaan läpi elämän. Nyt niistä monet on jouduttu jättämään väliin.

Huomaa hyvä nuoressa

Teini-ikäisten vanhemmilta vaaditaan sinnikkyyttä. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset arvelevat, että koronan jälkiä korjataan nuorisotyössä vielä pitkään.

teksti **LEENA LUKKARI** kuvat **PANU PÄLVIÄ**

Vanhemman pitäisi olla kuin muuri, joka ottaa nuoren tunteet vastaan ja pysäyttää ne siihen.

Näin kuvailee teini-ikäisen vanhemman roolia lastensuojelujärjestö Barnavårdsföreningenin toiminnanjohtaja **Pia Sundell**.

Nuoren stressihormonien tasot ovat luonnostaan koholla, mikä aiheuttaa tunnekuohuja ja ylireagoimista vaikkapa vanhemman sanomisiin tai ilmeisiin.

Riidoilta harvoin vältytään, mutta turhia nekaan eivät ole.

Barnavårdsföreningenin psykologi **Silve Serenius-Sirve** muistuttaa, että itsekkyys on nuorelle keino irtautua vanhemmistaan. Se on hyvin tärkeä osa nuoren kehitystä.

Jos vanhemmalta palaa pinna, on tärkeää pyytää nuorelta anteeksi. Se opettaa nuorta käsittelemään vaikeita tunteita. Hyvä esimerkki opettaa myös empatiaa.

NUORTEN VANHEMMILTA vaaditaan myös sinnikkyyttä. Erityisesti sitä tarvitaan, jos keskusteluyhteys nuoreen katkeaa.

”Kuulumisia pitää kysyä yhä uudestaan, vaikka vastausta ei tulisi. Tarvittaessa voi lähettää vaikka WhatsApp-viestejä tai pistää lappua huoneen oven alta”, Serenius-Sirve sanoo.

Kun nuori sitten tekee lähestymisyrittä, vaikka kompelöstikin, aikuisen täytyy siihen tarttua, ammattilaiset neuvovat.

Sundell ja Serenius-Sirve ovat työssään aktiivisesti tekemisissä teini-ikäisten ja heidän perheidensä

kanssa. Barnavårdsföreningen tarjoaa nuorille ja heidän vanhemmilleen kursseja, keskusteluryhmiä ja luentoja.

KORONAN AIHEUTTAMAN poikkeustilan jälkimainingeissa eletään nuorten kannalta kriittisiä aikoja.

Viime vuoden keväällä korona eristi suomalaiset koteihinsa. Nuorten elämä mullistui, kun koulut siirtyivät etäopetukseen, harrastustoiminta lakkasi ja ystävien tapaamista rajoitettiin voimakkaasti.

”Päätöksillä turvattiin lasten ja nuorten oikeus fyysiseen suojaan, mutta unohdettiin oikeudet sosiaaliseen ja psyykkiseen suojaan”, Pia Sundell sanoo.

Vaikka päätökset vaikeassa tilanteessa olivatkin luultavasti oikeita, huomio pitäisi Sundellin mukaan saada pikaisesti jälkien korjaamiseen.

”Meillä on paljon lapsia ja nuoria, joita ei tavoitettu lainkaan etäopetuksen aikana. Tällainen lapsi tai nuori löytyi keskimäärin jokaisesta koululuokasta.”

Mycs eriarvoisuus kasvoi. Suurimmalla osalla suomalaisista lapsista ja nuorista asiat ovat paremmin kuin koskaan. Niissä perheissä, joissa oli ongelmia jo valmiiksi, tilanne on mennyt pahemmaksi. Perheissä on taloudellisia huolia, mielen terveysongelmia, päihteiden väärinkäyttöä ja väkivaltaa. Jos perheet tai nuoret olivat löytäneet avun piiriin, koronarajoitukset katkaisivat tai hankaloittivat yhteydenpitoa ammattiauttajiin.

”Kaikki eivät kykene etäkohtaamisiin. Monet

→



Pia Sundell ja Silve Serenius-Sirve neuvovat kehumään nuorta aina, kun hän tekee jotakin yhteiseksi hyväksi.

PAREMMAN LAPSUUDEN PUOLESTA

- Barnavårdsföreningen on vuonna 1893 perustettu Suomen vanhin lastensuojelujärjestö.
- Voittoa tavoittelematon järjestö tekee työtä paremman lapsuuden ja vahvemman vanhemmuuden eteen.
- BF tukee lapsia, nuoria ja perheitä esimerkiksi erotilanteissa tai jos perheessä on neuro-psykiatrisia haasteita.
- Järjestö tarjoaa palveluita suomeksi ja ruotsiksi. Työntekijöitä on noin 130.
- Lasten Päivän Säätiö tukee järjestön toimintaa. SOK ja HOK-Elanto kuuluvat Lasten Päivän Säätiön pääyhteistyökumppaneihin.

”Lapset ja nuoret pitäisi nähdä investointeina, ei pelkästään kustannuksina.”

lapset ja nuoret jäivät heitteille. Veikkaan, että tulemme maksamaan tästä vielä kovan hinnan”, Sundell ennustaa.

POIKKEUSAIKANA nuoriin kohdistui valtavasti odotuksia, jotka heidän piti kohdata ilman oman viiteryhmän tukea.

Vaatimuksia tuli kotoa, koulusta ja yhteiskunnalta. Yhtäkkiä nuorten olisi pitänyt pystyä johtamaan itseään ja omaa työskentelyään kuin aikuinen, vaikka nuoren aivojen kehitys on vielä kesken.

”Nuorilta odotettiin itseohjautuvuuden tasoa, johon he eivät ole vielä biologisesti valmiita”, Serenius-Sirve sanoo. Neuropsykiatristen palveluiden yksikönjohtajana hän työskentelee nuorten kanssa, joilla on haasteita esimerkiksi oppimisessa tai tarkkaavuuden säätelyssä.

Myös nuoren kyky hahmottaa aikaa on erilainen kuin aikuisilla.

”Aikuinen osaa suhteuttaa, että tämä on nyt yksi erilainen vuosi elämästä. Nuorelle pelkästään yksi menetetty kevät on korvaamaton”, Sundell sanoo.

MYÖS KORONA-AJASTA normaalimpaan elämään siirtyminen voi tuoda haasteita, kun nuoren elinpiiri jälleen laajenee. Vanhemman huoli voi kasvaa,

kun nuori ei olekaan enää kätevästi kotona valvottavissa. Se saattaa johtaa sääntöjen kiristämiseen.

”Vanhemman on hyvä kertoa nuorelle, että kyse ei ole rangaistuksesta vaan huolesta. Se saattaa helpottaa sääntöjen hyväksymistä.”

Säännöistä voidaan keskustella yhdessä. Esimerkiksi kotiintuloaikaa voidaan katsoa ehkä uudestaan, jos nuori sitoutuu pitämään vanhemmat ajan tasalla menemisistään.

Serenius-Sirve neuvoo vanhempia harrastamaan ”hyvän käyttämistä”.

”Eli nuorta kannattaa kehua aina, jos hän tekee jotain yhteiseksi hyväksi, vaikkapa tuo tiskit huoneestaan tiskipöydälle.”

ON TILANTEITA, joihin vanhempien olisi aina hyvä puuttua. Jos nuori joutuu tekemisiin virkavallan kanssa, jää kiinni päihteistä tai näpistyksestä tai vanhempi havaitsee merkkejä väkivallasta, on aikuisen tehtävä tehdä selväksi, että niin ei voi jatkua.

”Se ei tarkoita, että peli on menetetty ja nuoren elämä on pilalla. Vanhemman on tärkeää katsoa kauemmas ja valaa nuoreen uskoa, että elämä kantaa”, Sundell kuvailee.

Vakavatkään haasteet eivät tarkoita, että vanhempi olisi epäonnistunut vanhemmuudessaan. Yksin ei tarvitse jäädä. Ammatillaiset osaavat ja haluavat auttaa, jos heille annetaan siihen mahdollisuus.

”Lapset ja nuoret pitäisi nähdä investointeina, ei pelkästään kustannuksina. Lapset ja nuoret eivät voi odottaa parempia taloudellisia aikoja ja seuraavaa hallituskautta. Heidän elämänsä on tässä ja nyt, joka päivä”, Sundell muistuttaa. ■

Vastuullista kahvia, teetä ja kaakaota

S-ryhmän omien merkkien valikoimissa on nyt ainoastaan vastuulliseksi varmennettua kahvia, teetä, kaakaojauheita ja suklaita.

HALUATKO NAUTTIA kahvisi, teesi tai kaakaosi varmasti vastuullisena? Nyt valinta on entistä helpompaa. S-ryhmän omien merkkien valikoimissa on ainoastaan vastuulliseksi varmennettua kahvia, teetä, kaakaojauheita ja suklaita.

S-RYHMÄN MARKETKAUPPA hyväksyy kahvin, teen ja kaakaon vastuullisuuden varmentamiseen Reilu kauppa-, UTZ- ja Rainforest Alliance -sertifioinnit, joiden kriteerien toteutumista seurataan kolmannen osapuolen auditoineilla.

KAHVIN, TEEN ja kaakaon tuotanto on keskittynyt maihin, joissa lainsäädännön noudattaminen ja viranomaisvalvonta saattaa olla heikommalla tasolla. Vastuullisuussertifiointien avulla varmistetaan, että tuotannossa on kunnioitettu sekä työntekijöitä että ympäristöä. Omien merkkien tuotteita ovat Rainbow-, X-tra-, Herkku- ja Kotimais-ta-sarjojen tuotteet.

1,5 miljoonaa

suomalaista käyttää S-mobiilia. S-Pankin ja S-ryhmän palvelut yhdistävällä sovelluksella on noin 850 000 viikoittaista käyttäjää.

Silakka on kiilannut muikun ohi toiseksi suosituimmaksi kotimaiseksi kalalajiksi.



KOTIMAISEN KALAN SUOSIO JATKUU

S-ryhmä ryhtyi toukokuussa 2019 ponnisteluihin kotimaisen kalan puolesta. Suomu nousuun -kampanjan myötä kotimaisen kalan myynti kasvoi 20 prosentilla. Kasvu jatkuu: myös viime vuonna kotimaisen kalan myynti kasvoi noin 20 prosenttia edellisvuoteen verrattuna. Myydyimpiä kalalajeja ovat kirjolohti suikaleena ja fileenä sekä silakkafilee.

S-ryhmä on Suomen suurin aurinkosähkön tuottaja.



ARVOSTUSTA S-RYHMÄN ILMASTOTYÖLLE

Arvostettu talouslehti Financial Times on listannut 300 parhaiten ilmastopäästöjään vähentänyttä eurooppalaisyhtiötä. S-ryhmä löytyy sijalta 41.

Vastuullisuusjohtaja Nina Elomaan mukaan sijoittuminen kovassa seurassa Euroopan ilmastajohtajien joukkoon on pitkäjänteisen työn tulosta. "Olemme parantaneet energiatehokkuuttamme jo kauan ja panostaneet uusiutuvaan energiaan. Seuraava iso tavoite on vuodessa 2025, jolloin S-ryhmän on määrä olla hiilinegatiivinen", hän sanoo.

Signe Wickström kirjoittaa kirjettä vuonna 1932. Tavallisen kansalaisen oli helpompi kirjoittaa tiedustelukirje tutun lehden toimitukselle kuin tuntemattomille, etäisille viranomaisille.



Helmikuussa 1923 Yhteishyvä-lehdessä aloitettiin uusi palsta. Toimitus rohkaisi lukijoita lähettämään tiedusteluja mieltään vaivaavista pulmista. Kysymys- ja vastauspalstan toivottiin hyödyttävän lukijoita ”heidän moninaisissa edesottamuksissaan”. Palsta sai nimekseen *Kysyvää ei tieltä eksy*. Palstalla esiinnyttiin aina nimimerkillä, ja kysyjän nimi ja osoite jäivät vain toimituksen tietoon. Toimitus etsi tietoa ja laati vastauksia tai rekrytoi asiantuntijoita vastaamaan. Palstasta tuli heti valtavan suosittu.

Alkuun palstalla selviteltiin kotitalouteen liittyviä käytännön asioita, kuten siivousta, tahrannoitusta ja käsitöitä, mutta myös rakennus- ja korjausasioita sekä tapakulttuuria. Palstan kyljessä julkaistiin *Pieniä kotitalousneuvoja ja -keksintöjä* eli lukijoiden käteviä käytännön niksejä.

KOTIA KOSKEVIEN tiedustelujen rinnalle alkoi nopeasti tulla yhä enemmän ammatinvalintaan ja koulutukseen liittyviä kysymyksiä. Lukijat kysyivät, missä voi saada koulutusta opettajaksi, poliisiksi, sairaanhoitajaksi, kättilöksi, sotilassoittajaksi, vanginvartijaksi, merimieheksi, ompelijaksi, lukkariksi, kunnankirjuriksi, arkkitehdiksi, hierojaksi, taidemaalariksi, postivirkamieheksi, kotitalousneuvojaksi, valokuvaajaksi, muusikoksi, lastentarhanopettajaksi, insinööriksi tai veturinkuljettajaksi.

Tai miten voi päästä siirtolaiseksi Yhdysvaltoihin? Nuoren itsenäistyneen Suomen uusi sukupolvi etsi omaa paikkaansa.

Yksi ammatinvalintakysymys toistuu palstalla vuodesta toiseen: naislukija kysyy mahdollisuuksistaan päästä poliisiksi.

Syyskuussa 1932 vastaus kuuluu: ”Kysymys naispoliisien asettamisesta ja valmistamisesta on vielä ratkaisematon. Siis: naisia ei oteta vastaan poliisikoulun oppilaiksi.”

Kymmenen vuotta myöhemmin lukija saa samaan kysymykseen vastauksen: ”Naispoliiseja varten on kyllä aikomus järjestää kursseja jonkin ajan kuluttua, mutta mitään varmaa siitä ei voi vielä sanoa.”

Parahin nimimerkki ”Vastauksesta kiitollinen”!

Miten tietoa haettiin silloin, kun tarvittiin nopeasti ajantasaista faktaa, jota ei ollut tietosanakirjoissa? Mistä saatiin apua, neuvoja ja yhteystietoja, kun ei vielä ollut internetiä eikä hakukoneita? Tietenkin Yhteishyvän kysymyspalstalta.

teksti ANNA KORTTELAINEN

HUOMATTAVA OSA 1920–1930-lukujen kysymyksistä koski laki- ja sopimusasioita: työntekijöiden oikeuksia, verotusta, maanvuokrausasioita sekä velka-, ulosotto- ja köyhäinhuoltoasioita.

Perheasioissa korostuvat perintöriidat, avioliiton ulkopuolella syntyneiden lasten asema sekä anopin elättämiseen liittyvät kysymykset.

1930-luvun alussa uusi avioliittolaki herätti paljon kysymyksiä, ja tällöin nimimerkki saattoi olla suorasukainen: ”Uusi vaimo tiedossa” tai ”Vapauteen”.

Varatuomari **Anton Jotunin** vastaukset ovat tarkkoja ja perusteellisia. Tavallisen kansalaisen oli vaikea saada lainopillista neuvontaa, joten palsta paransi yleistä oikeusturvaa.

Kansalaisilla ei ollut tietokanavia ja he arkailivat lähestyvä viranomaisia. Vas-

tauksista käy ilmi, että Yhteishyvän toimittajat ovat soittaneet virastoihin, ministeriöihin ja oppilaitoksiin ja tehneet tiedusteluja lukijoidensa puolesta.

Kansanvalistajalle tehtävä oli ihan teellinen, sillä Yhteishyvän levikin ansiosta vastaukset saivat valtavasti lukijoita.

Palsta oli varmasti erittäin luettu, sillä kysymykset olivat samantapaisia kuin mitä monet lukijat mielessään

pyörittelivät. He tutkivat palstaa kuten nykyään luetaan verkkosivustojen Q&A-palstaa, suomalaisittain UKK:ta, ”usein kysyttyjä kysymyksiä”.

SOTAVUOSINA KOROSTUIVAT ajan haasteet: kysymykset koskivat usein pula-ajan pulmia ja säännöstelyä sekä sotainvalidien ja -leskien asemaa. Monet jäljittivät sodan myllerryksessä

*Palstasta tuli
heti valtavan
suosittu.*



Kysymyspalstan ensimmäinen tunnus kertoi postin kiikuttavan tietoa syrjäseudullekin. 1930-luvulla tunnus uudistettiin virtaviivaisemmaksi.



Poliisiksi koulutautuminen kiinnosti monia Yhteishyvän lukijoita 1920–1940-luvuilla. Kuvassa poliisimies Valokuvaamo Säteen kuvassa 1930-luvulla.



Palstalla tiedusteltiin usein sosiaalialan työurista, kuten mahdollisuuksista päästä lastenkodin tai kunnalliskodin johtajattareksi. Kuvassa on SOK:n lastenkoti Mäntsälässä vuonna 1919.



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen

kadonneita omaisiaan ja tuttaviaan.

Heti sodan jälkeen ammatinvalinta oli jälleen tärkeä aihe, kun rintamalta palaa-
vat nuoret miehet pohtivat tulevaisuuttaan.

Vastattujen kysymysten määrä nousi pelkästään sotienvälisenä aikana viisinkertaiseksi. Ennen sanomalehtitilausten ja puhelinten laajaa yleistymistä ja ammatinvalinnanohjausta – tietoyhteiskuntaa – palstan tarjoama asiallinen tieto ja neuvonta muuttivat lukemattomien suomalaisperheiden vaihteita.

Palsta palveli pitkään myös sodan jälkeisinä vuosina.

Ja kyllä, edelleen palattiin kysymykseen naispoliiseista: ”Naispuolisten poliisien vakansseja on melko vähän ja vain suurimmissa kaupungeissa”, palsta kertoi heinäkuussa 1957. ■

Lähteet: Yhteishyvän vuosikerrat 1919–1923, 1925, 1932–1933, 1939–1945, 1948–1950, 1956–1958, 1963–1964, 1970, 1975; Suomen lääkärin 1935. Toim. Gunnar Soininen. Helsinki 1935.



Lääkärin vastaanottohuone Vallilan työterveysasemalla ennen sotia. Terveyspalstan kysyjät epäroivät hakeutua lääkäriin.

LÄÄKÄRI VASTAA

YHTEISHYVÄSSÄ alkoi jo vuonna 1919 ilmestyä kysymys- ja vastauspalsta nimeltään *Terveysdenhoito*. Siinä julkaistiin lukijoiden kysymyksiä ja lääkärin vastauksia. Alusta alkaen palstaa piti "TW" eli satakuntalainen tohtori **Toivo Vanhatalo**.

KYSYMYKSET koskivat enimmäkseen selkäkipuja, vatsa- ja suolistongelmia, hampasmaivoja, loisia, ihottumia, ulkonäköön liittyviä suruja, gynekologisia vaivoja, lapsuudessa sairastettujen tautien tai koettujen tapaturmien jälkivaivoja, raskauten ja synnytykseen liittyviä huolia sekä pikkulasten hoito- ja käytösongelmia. Vaimot pohtivat, miten he saisivat miehen lääkäriin, teinit kysyivät komplekseistaan. Köyhät perheet tiedustelivat, mistä he voisivat saada huokeaa hoitoa perheenjäsenelleen, jolla oli keuhkotuberkuloosi tai vaikeita mielenterveys- tai päihdeongelmia. Lastentauteihin liittyvät kysymykset muistuttavat, miten tärkeitä nykyinen suomalainen neuvolajärjestelmä ja kansallinen rokotusohjelma ovat.

VIKKOLEHTI pystyi vastaamaan kysymyksiin nopeasti, ja laajalevikkisyys takasi valituksen saavuttavan suuria massoja. Ennen terveyskeskuksia tällä oli tuntuvaa kansanterveydellistä merkitystä. Yhteishyvä painotti, että sen kaikkien kysymyspalstojen vastaukset olivat maksuttomia.

Kysyjän oli kehdattava kuvailla oireensa suorasukaisesti, samoin lääkärin oli vastattava kiertelemättä ja yksiselitteisesti. Vanhatalon vastaukset ovat hienotunteisia ja rohkaisevia. Hän ei tuomitse eikä kauhistele. Ajoittain välähtää huumori. Keväällä 1925 lukija kysyy parannuskonstia kaljuuntumiseen, ja tohtori vastaa: "Mitenkä voi toinen sokea toista taluttaa! Yhteishyvän lääkäri on myöskin itse kaljupäinen. Yhtä ja toista on koetettu, mutta mikään ei ole auttanut."

VANHATALON jälkeenkin palsta palveli pitkään sodanjälkeisinä vuosikymmeninä. 1970-luvun edistyksellisyyttä kuvaa se, että palstalla auttoi myös psykiatri.

Luonnollinen apu kuumiin aaltoihin

Menoforce Strong – kokeile neljä viikkoa ja tunne ero!*

Vain yksi tabletti päivässä



Valmistettu tuoreesta salviasta, ei sisällä tujonia. Saatavilla Prismoista, Sokos- ja Emotion-myyrmälöistä sekä hyvin varustelluista S-marketeista.

* Tutkimusviite: S. Bommer, P. Klein, A. Suter. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. Adv. Ther. 2011;28: 490-500.

Näin hienosti onnistuu
wokkaus, kun kokkeina
ovat Noora Koistinen ja
Vilma Loukonen.



KAURAPUURO JA SILAKKA-PIHVIT JUHLAVASTI

Leppävaaran koulun kahdeksasluokkalaiset voittivat tämän vuoden Ruokavisan. Kotimainen ja vastuullinen menu esiteltiin hausalla videolla, jossa ruoat ovat Linnan juhlien vieraana.

Ei haittaa, vaikka perunarieskoista tuli tällä kertaa pitaleipiä. Ahkerat kokit unohtivat rei'ittää rieskat ennen paistamista. Pääasia, että maku on tallella ja täytteet saa tässäkin versiossa helposti leivän väliin.

Olemme Espoossa Leppävaaran koulun kahdeksasluokkalaisten kotitaloustunnilla eli Ruokavisan voittajaryhmän vieraana. Ruokavisa on yläkoulujen ruokakasvatusohjelma, joka opettaa ruoan reittiä ja fiksua kuluttamista. Ohjelmasta vastaavat Ruokatieto, MTK ja Kotitalousopettajien liitto. Tänä vuonna Ruokavisan yhteistyökumppanina toimi S-ryhmä.

Ruokavisan kisaosioon osallistui 3 900 yläkoulun oppilasta.

Voiton vienyt ateriakokonaisuus on kohta valmis. Kaurapuurolautaselle lisätään vielä mustikoita ja omenasosetta. Perunat ovat kiehuneet perunamuusia varten, silakkipihvit on paistettu rapsakoiksi, ja kasviswokkia sekoitellaan.

VOITTAJALUOKKA IDEOI Ruokavisaan ateriakokonaisuuden, jonka he esittelivät itse tekemällään hausalla videolla. Siinä ateria on jaettu koko päivän menuksi ja aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala marssivat Linnan juhille kuin juhluvieraat. Kuuluttaja kertoo, kuinka ensimmäisenä sisään astuu kaurapuuro päällään aivan ihastuttavia itse poimittuja mustikoita ja anopin omenasosetta. Vierellään kaurapuurolla on keitetty kananmuna ja D-vitamiini. Kaurapuuro asetellaan videolla presidenttiparista otetun juhlallisen kuvan eteen.

”Se oli Sannin idea”, muistaa luokkakaveri **Anni Tuominen**.

”Ajatus syntyi, kun mietin, mitä televisio-ohjelmia suomalaiset katsovat. Linnan juhlista on tullut suosikki, ja ohjelman suomalaisuus sopi teemaan”, **Sanni Kaukonen** kertoo.

Ideaa jatkettiin miettimällä kokonaisuuteen sopivat ruoat.

Perusasiat olivat tällä luokalla hyvin hanskassa jo ennen kisaa. Kotona on kokattu esimerkiksi pastaa, risottoa, jauhelihakastiketta ja teeleipiä. Välillä on valmistettu koko ateria kasviksista. Ruoan hintoihinkin on tutustuttu. Vastuullisuuden ja kotimaisuuden suosiminen tuntuvat lähes itsestään selviltä.

KOTITALOUSOPETTAJA Leena Kaistinen ihailee nuorten luovuutta.

”Kisaohjelma on kokonaan oppilaiden tuotos. He suunnittelivat ateriat ja videon valmiiksi ja osasivat itse myös perustella valintansa. Omatoimiset nuoret nostavat innostuksellaan toinen toistensa tasoa.”

Näin oppilaat perustelivat esimerkiksi lounaan silakkipihvien, muusin ja juuristen valintaa: ”Ruoasta saa tarvittavat ravintoaineet, ja sen ainekset ovat Suomessa valmistettuja, mikä on ympäristöystävällistä. Kalaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa. Silakasta saa hyviä rasvoja sekä proteiinia. Silakka on halpaa, ja sen syönti on kuluttajalle paras tapa vaikuttaa Itämeren tilaan. Perunoista ja juureksista saa kuitua ja hyviä vitamiineja. Yli jäänyt perunasose käytetään iltapalaan, joten ei synny hävikkiä.”

Ja vielä: ”Kun ostaa Suomessa valmistettua ruokaa, tukee suomalaisten töitä ja tarjoaa työpaikkoja. Ruoka on myös terveellistä, joten se tukee ihmisten hyvinvointia.” ■

LEPPÄVAARAN KOULUN VOITTOISA MENU

AAMIAINEN Kaurapuuro mustikoilla ja omenasoseella, keitetty kananmuna, rasvaton maito, D-vitamiinipilleri (7,5 mikrogrammaa)

LOUNAS Silakkipihvit, perunamuusi, juureksia

VÄLIPALA Banaani, ruisleipä margariinilla siveltyinä (täytteenä juustoa, kalkkunaleikkeitä, salaattia, paprikkaa ja kurkkua), rasvaton maito

PÄIVÄLLINEN Kasviswokki täysjyväpastalla (wokissa tankoparsaa, broccolinia, papuja, kikherneitä, sipulia, selleriä, chiliä ja paprikkaa), rasvaton maito

ILTAPALA Perunarieska margariinilla siveltyinä (täytteenä kalkkunaleikkeitä ja kurkkua), appelsiini, sekoitus pähkinöitä

Sato talteen kaupungissa

Kaupunkilaiset haluavat upottaa kätensä multa ja syödä itse kasvatettuja porkkanoita, salaattia ja marjoja. Sanni Seppo kuvasi urbaania sadonkorjuuta Helsingin puistoissa ja palstoilla.

kuvat **SANNI SEPPÖ** teksti **NINA RIIHIMÄÄ**

VIHANNEKSET "OMASTA" MAASTA

Valokuvaaja Sanni Sepolla on ollut viljelypalsta Helsingin Kumpulassa jo kolmekymmentä vuotta. Tytär Siiri Matinpuro on kulkenut äitinsä mukana palstalla vauvasta alkaen. Madot ja etanat ovat tulleet tutuksi, samoin kylvön, kitkemisen ja sadonkorjuun salat. Sanni Sepolle satoakin tärkeämpää on rentoutuminen. Palstaa ympäröivät näkymättömät seinät, jotka sulkevat taaksensa ulkopuolisen maailman vaatimukset.







KAUPUNKI HALTUUN YHDESSÄ

Perunoita säkissä, yrttejä ja mansikoita viljelylaatikossa. Kaupunkilaiset, joilla ei ole omaa maata, innostuivat uusista viljelyn muodoista reilu kymmenen vuotta sitten. Jeanne Johansson korjasi satoa viljelysäkeistä ympäristöjärjestö Dodon hallinnoimalla alueella Helsingin Kalasatamassa samaan aikaan, kun taustalla rakennettiin kokonaan uutta kaupunginosaa. Nykyään Dodon pääpaikka Kääntöpöytä on Pasilan rautatieäismiljöössä.

Vapaiden kaupunkitilojen ottaminen viljelykäyttöön on hiljalleen levinnyt ympäri Suomen. Taloyhtiöidenkin pihilla on leikkivien lasten lisäksi asukkaita hoitamassa yhteisiä viljelylaatikoita. Yhteisöllisyys on tärkeää: yhdessä oppiminen ja tekeminen on hauskaa.



RIKKARUOHOISTA GOURMET-HERKKUA

Nokkosta voi pitää viheliäisenä, kaikkialle leviävänä rikkaruohona. Tai sitten vaihdat ajattelutapaa: nokkoset, vuohenputket ja voikukat ovat mitä mainointa gourmet-herkkua! Huippuravintolatkin ovat ymmärtäneet villiyrtyttien lumon. Edellytys villiyrtyttien hyödyntämiselle on niiden tunnistaminen. Oppia saa kokeneen luonnontuntijan matkassa tai villiyrtyttikursseilla, joita järjestää moni taho, myös etänä verkossa.

Anne Huutoniemi kerää töiden jälkeen nokkosia Helsingin Haagassa, riittävän etäällä suurista teistä. Anne ryöppää nokkosen lehdet ja lisää niitä tuoreeltaan lettuihin tai kuivattuna sämpylöihin.



PUISTOSTA OMPUT PIIRAKKAAN

Kaupunkilaisten iloksi puistoihin on istutettu muitakin kuin koristekasveja. Ja mikä parasta, julkisten tilojen hedelmä- ja marjasato on kenen tahansa hyödynnettävissä. On ystävällistä poimia vain yhden piirakan ainekset ja jättää syötävää toisillekin. Helsingissä julkiset hedelmäpuut ja marjapensaat on koottu Satokarttaan, jolla on sivusto netissä ja ryhmä Facebookissa.

Steve Baynes hyppäsi pyörän selkään ja haki omenat piirakkaan pitkävartisella poimurilla Helsingin Vallilasta. Steve yllätti iloisesti myös muutaman ohikulkijan jakamalla osan omppusaalistaan heille.



OMAN MAUN MUKAAN

Monelle viljelypalstojen paras puoli on se, että siellä voi kasvattaa itselleen mieleisiä lajikkeita. Tabitha Uyulu, Pelagie Kazanda ja Umaly Uyulu kasvattavat esimerkiksi amarantaa sekä suurilehtistä pinaattia. Ne ovat heidän kotimaastaan Kongosta tuttuja vihanneksia, joita ei Suomessa saa kaupoista. Perhettä viehättää palstaviljelijöiden vuorovaikutus. Ihmiset ovat kuin yhtä suurta perhettä.

Vuokrattavia viljelypalstoja on useimmissa kaupungeissa ympäri Suomen. Lähiruoan ja ruoan puhtauden arvostus näkyy palstojen suosiossa. Esimerkiksi Kumpulan vapautuneille yhdeksälle palstalle tuli tänä vuonna Hyötykasviyhdistykseen 381 hakemusta. Onnekkaita valittiin arvalla.

KESÄPARATIISI KESKUSTAN KUPEESSA

Viljelypalstat ovat kokeneet renessanssin. Kun niitä vielä vähän aikaa sitten pidettiin vanhanaikaisina, nyt ruoan kasvattaminen kiinnostaa nuoria aikuisiakin. Viljelypalsta-alueet ovat yleensä kaupungin puistoja ja avoimia kaikkille. Palstoille ei ole lupa mennä kuin kutsusta, mutta alueen risteävillä poluilla voi katsella, mihin kaikkeen pieni tontti taipuu.

Unkarista kotoisin olevalla István Birolla oli palsta Helsingin Maunulassa parikymmentä vuotta. Hän luopui siitä vasta 89-vuotiaana. "Rakastin sitä paikkaa. Siitä oli aineellista hyötyä, mutta etenkin henkistä!" Hän soittelee edelleen entisen palstakaverinsa kanssa ja tietää, mitä siellä tapahtuu.



SANNI SEPPE, 61

- Helsingiläinen valokuvataiteilija ja dokumentaristi, jonka tuotannon kantavana teemana on ihmisen ja luonnon suhde. Palkittiin tänä kesänä Helsingin kaupungin kulttuuripalkinnolla.
- Julkaissut useita valokuvateoksia, mm. kaupunkiviljelyä esittelevän Palsta-kirjan (Maahenki, 2010). Tekeillä suomalaisista luonnonmetsistä kertova Pohjoistuulen metsä -kirja yhdessä Ritva Kovalaisen kanssa.
- Lukuisia näyttelyitä Suomessa ja ulkomailla. Mukana valokuvanäyttelyssä Suomen itä, joka on parhaillaan esillä Pohjois-Karjalan museo Hilmassa Joensuussa.





Naisten viikkolehtien ykkönen – nyt upeasti uudistuneena!

Anna, naisten viikkolehtien kiistämätön Suomen ykkönen, on uudistunut entistä kiinnostavammaksi. Uudistuksen myötä Anna on entistä osuvampi lukuvalinta aikaansa seuraavalle aikuiselle naiselle. Anna – lehti kuin energisoiva luottoystävä, joka tuo väriä, sävyjä, iloa ja oivalluksia elämään. **Tilaa jo tänään!**



3 kk vain
39,90
+ lahja

Minkä lahjan valitset?

Nopeimmin tilaat netissä:
tilaus.anna.fi/tutustu

Tai Soita asiakaspalveluun
(09) 156 665 ma–pe 8–19

Tai Lähetä alla oleva
tilauskortti

Tarjous koskee vain uusia tilauksia, ulkomaan tilauksiin lisätään postimaksu. Tilajalla on oikeus peruuttaa tilaus 14 vuorokauden kuluessa. Jatkuva tilaus jatkuu automaattisesti kiinteän tarjousjakson jälkeen kulloinkin voimassaolevaan tilaushintaan. Seuraavan tilausjakson hinta on voimassaolevan hinnaston mukainen hinta vastaavalla tilauspituudella kuin ensimmäinen tarjousjakso. Tilaus voi päättyä aikaisintaan ensimmäisen kiinteän tarjousjakson lopussa. Voimassaolevan jatkuvan tilauksen voi kiinteän tarjousjakson jälkeen irtisanoa 30 päivän irtisanomisajalla. Tilaukseen liittyy maksuvelvollisuus, ellei sitä ole erillisesti määriteltä näytetilaukseksi.

LEIKKAA KATKOVIIVAA PITKIN JA POSTITTA JO TÄNÄÄN!

Tilauskortti

☒ **Kyllä kiitos!** Tilaan **3 kk Annat** (12 lehteä) **VAIN 39,90 €**
eli 2x 19,95 € (norm. 72,00)

Lahjavalintani:

- ☐ Lumi Oona-olkakassi, arvo 59,00 €
☐ Milla-helmikorusetti, arvo 78,00 €
☐ 1 kk lehdet kaupan päälle



Sukunimi Etunimi ID 91 811

Lähiosoite Puhelin

Postinumero Postitoimipaikka

Sähköpostiosoite

Antamalla sähköpostiosoitteesi saat tilausvahvistuksen sähköpostiisi ja ohjeet digipalvelun käyttöönottoon sekä tietoa asiakaseduista ja tarjouksista sähköisesti Otavamedia Oy:ltä ja sen kanssa kulloinkin samaan konserniin kuuluvilta yhtiöiltä. Voit halutessasi kieltää sähköisen tarjonnan vastaanottamasi tarjontaviestin kieltolinkistä. Katso tietosuojaseloste Otavamedia.fi/tietosuoja.

POSTI-
MAKSU
MAKSETTU

OTAVAMEDIA
Tunnus 5005030
00003 VASTAUSLÄHETYS



Arvo
59,00 €

Lumi Oona-olkakassi

Valmistettu GRS-sertifioidusta kierrätyspuuvillasta. Suljettavissa solmittavilla nahkahanauhoilla. Kulmissa ja olkahihnassa nahkaiset vahvikkeet

- Korkeus 46 cm, leveys 30 cm
- Olkahihnat 70 cm.

LUMI

Milla-helmikorusetti

Koruissa 10 mm helmiäishelmiä. Elastinen rannekoru. Kaulakorussa magneettilukitus.

- Kaulakoru 48 cm
- Rannekoru 18 cm

Arvo
78,00 €



Tai lisää luettavaa?

Kuukauden Annat tilauksesi jatkoksi.

Tilajalahjoja on rajoitettu määrä. Pidätämme oikeuden toimittaa tuotteen tilalle toisen vastaavan tuotteen, mikäli kysyntä ylittää varaamiemme tilajalahjojen määrän. Lahjat toimitetaan postitse noin 3 viikon kuluessa siitä, kun tilausmaksu on maksettu. Noutamatta jääneitä tilajalahjoja emme lähetä uudelleen.

Netissä lisää lahjavaihtoehtoja!

"Punalaputetut tuotteet määrittävät päivän aterian"

Radiojuontaja Janni Hussi herää varhain, jotta hän ehtii nauttia aamupalan rauhassa työpaikallaan. Arki-iltapäivisin lounas koostuu eineksistä, mutta viikonloppuisin panostetaan herkullisiin päivällishetkiin.

teksti ANNELI JUUTILAINEN kuvat ANNA HUOVINEN

"Aamuheräämiseni ovat venyneet pikkuhiljaa yhä myöhemmäs. Aloitin *Aamulypsy*-lähetyksen juontajana radio Suomipopilla viime syksynä. Alkuun laitoin herätyskellon soimaan tunnollisesti kello 4.30, sillä suora lähetyksemme alkaa aamukuudelta. Kuukausien aikana olen hivuttanut heräämisaikaa niin, että nyt nousen sängystä vasta kello 4.50.

Nappaan herätyskellon nopeasti pois päältä, jotta avopuolisoni **Joel Harkimo** ja villakoiramme **Harri** eivät häiriinny. Hiippailen hissun kissun pesemään kasvoni ja hampaani.

Vartissa lähden ulos ovesta. Yleensä menen työpaikalleni kävellen, koska asumme Helsingin keskustassa. Matka studiolle Sanomataloon on lyhyt."

Rauhallinen aamiainen on päivän pyhä hetki

"Aamupala on minulle päivän tärkein ateria. Arkisin syön työnantajan tarjoaman aamiaisen töissä.

Herään mielelläni aikaisin, jotta ehdin nauttimaan aamiaisesta ennen kuin työkaverini kömpivät paikalle hieman ennen kuutta. Haluan syödä rauhassa ja lukea päivän uutisia. Se on minulle päivän pyhä hetki.

Useimmiten syön aamupalaksi puu-

roa raejuuston ja marjojen kanssa. Marjoja on välillä enemmän kuin puuroa. Pidän erityisesti herukoista.

Lisäksi juon pari kuppia kahvia kaura-maidolla. Saatan syödä myös voileipää. Usein lähetyksemme viimeisellä tunnilla, aamuyhdeksän aikoihin, minulle tulee uudestaan nälkä. Silloin syön välipalana lisää leipää tai rahkaa.

Suora lähetyksemme kestää kymmenen. Sen jälkeen pidämme palaverin ohjelman tuottajan kanssa. Käymme läpi aiempia lähetyksiä ja suunnittelemme tulevia.

"Toivoisin, että ruoka- ja treeni-rytmieni olisi säännöllisempi, mutta juuri nyt hektinen työtahti on sotkenut sen", Janni Hussi sanoo.

"Haluan syödä rauhassa ja lukea päivän uutisia."

Yleensä lähdän studiolta kotiin yhden-
toista aikoihin.”

Kaupan einesateriat toimivat nopeina lounaina

”Toivoisin, että ruoka- ja treeniryhtymäni olisi säännöllisempi, mutta juuri nyt hektinen työtahti on sotkenut sen. Alkuvuosi on ollut minulle yrittäjänä erityisen kiireinen. Pidän yritysluentoja työssä jaksamisesta ja juonnan televisio-ohjelmia. Sosiaalisen median päivitysten tekeminen ottaa oman aikansa.

Puoliltapäivän aloitan palaverirumman puhelimitse tai etäyhteyksillä. Sitä kestää pitkälle iltopäivään tai alkuiltaan.

Ennen palavereja syön lounasta. Usein nappaan lähikaupasta einesaterian matkalla töistä kotiin. Suosin perusjuttuja, kuten maksa- tai makaronilaatikkoo.

Iltopäivällä saatan tehdä välipalaksi voileipiä. Pidän myös erilaisista rahkoista sekä soijajugurtista ja myslistä.

Minulla on laktoosi-intoleranssi, mutta en välttele maitotuotteita vaan valitsen laktoosittomia vaihtoehtoja. Myös kaura- ja soijavalmistetut maistuvat minusta herkullisilta.”

Liikunnan tarkoitus on tuoda energiaa eikä viedä sitä

”Tällä hetkellä liikuntaharrastuksille jää arjessani turhan vähän aikaa. Saatan ehtiä lenkille vain kerran viikossa. Kiireinen työrytmi verottaa jaksamistani, ja olen opetellut suhtautumaan urheiluun stressittömästi.

Menen lenkille tai poljen kotona spinning-pyörää, jos jaksan. Liikunnan on tarkoitus antaa energiaa eikä viedä sitä.

Minulla oli aiemmin tapana käydä hölkkälenkeillä Harri-koirani kanssa, mutta se mursi hiljattain koipensa ja on toipunut hitaasti. Näyttää siltä, että yhteiset juoksumme on juostu. Olemme siirtyneet rauhallisiin kävelylenkkeihin.”

Arkilounasta syödään sohvalla telkkarin ääressä

”Syömme päivällistä yhdessä avopuolisoni Joelin eli Jollen kanssa viiden, kuuden kieppeillä. Teemme helppoja ja nopeita ruokia, kuten tortilloja. Kana tai jauheli-

ha paistuu pannulla nopeasti eikä vihan-
nosten pilkkomiseen mene kauaa. Tortil-
la-lätty lämpiää mikrossa hetkessä.

En ole keittiöhirmu, mutta teen yksin-
kertaisia arkiruokia. Teen usein makaro-
ni- tai kaalilaatikkoo. Joskus paistan
kanaa ja keitän riisiä. Arkisin syömme
päivällistä vieretysten sohvalla ja kat-
somme samalla televisiosta sarjoja.

Viikonloppuisin panostamme ruokai-
luun ja syömme pöydän ääressä. Usein
se tarkoittaa pöydän raivaamista läppä-
reistä, kuulokeista ja kaikenlaisista
lippusista ja lappusista. Emme erityisem-
min panosta kattaukseen, mutta joskus
sytytämme kynttilän ja avaamme viini-
pullon.



**Aikaiset aamu-
herätykset tuntuvat
toisinaan Jannista
vaikeilta. Radion
suorassa aamulähe-
tyksessä väsymys
kuitenkin unohtuu
ja puhe pulppuaa.**

JANNI HUSSI, 29

TYÖ Juontaja, somevaikuttaja
ja yrittäjä.

ASUU Avopuolisonsa Joel
Harkimon kanssa Helsingin
keskustassa. Perheeseen kuuluu
myös 8-vuotias villakoira Harri.

AJANKOHTAISTA Juontaa
Radio Suomipopin Aamulypsyä
ja tekee töitä yrittäjänä. Hussi
toimii Sokoksen ja Emotionin
kauneuden ja hyvinvoinnin
brändilähettiläänä.



”Arkisin syömme päivällistä sohvalla ja katsomme samalla televisiosta sarjoja.”

Puolisoni hifistelee mielellään viikonloppuisin ruoan kanssa ja näkee ruoan eteen paljon vaivaa. Hän jaksaa esimerkiksi hauduttaa koko päivän italialaista ragu-pastakastiketta. Tiedän olevani hemmoteltu.”

Kotiinkuljetuspalvelut pelastavat kiireisen päivän jälkeen

”Arkisin ruokakaupassa käy meistä se, joka ehtii. Viikonlopun ruokaostokset teemme perjantaisin yhdessä. Olen kaupassa hyvin määrätietoinen, ja eteen nopeasti hyllyltä toiselle. Jolle tutkii purnukoita hartaammin ja jää näpertämään uusia tuotteita. Hän viihtyy kauppareissuilla pidempään kuin minä.

En tee kauppalistaa, koska muistan, mitä tarvitsemme. Yritän ostaa kerralla sen verran aineksia, että ruoista riittäisi useammalle päivälle.

Lähes joka viikko tilaan aterioita ravintoloista kotiinkuljetuspalveluiden kautta. Ne pelastavat, jos tulemme molemmat kotiin nälkäisinä kiireisen päivän jälkeen.”

Suunnitelmat vaihtuvat lennossa, jos voi pihistää

”Panostan kahveihin. Minulla on kolme erilaista kahvikonetta. Yhdellä voi valmistaa erikoiskahvia, toinen on tavallinen kahvinkeitin ja kolmas on pressopannu. Saatan juoda melkein pannullisen kahvia päivässä. Käytän isoja mukeja, en koskaan pieniä kupposia.

Maistelen mielelläni erilaisia paahtoja ja papuja. Jos löydän jonkin uuden kiinnostavan kahvin, voin maksaa siitä vähän enemmänkin. Pidän erityisesti tummista paahtoista ja intensiivisistä mauista.

Osaan pihistää, ja hyödynnän tarjouksia. Valitsen mielelläni punaisilla tarroilla merkittyjä aletuotteita, joiden viimeinen käyttöpäivä on lähellä. Usein myös päättän tarjouksessa olevien tuotteiden perusteella, mitä sinä päivänä syödään. Suunnitelmat vaihtuvat helposti kana-

kastikkeesta makaronilaatikkoon, jos jauhelihan hinnasta tippuu kassalla 30 prosenttia.”

Varsi-imuri on maailman paras arjen pelastaja

”Siivoamisen osalta työnjako on jakautunut taloudessamme tasaisesti. Emme ole saaneet siitä riittävä aikaiseksi parin vuoden yhdessä asumisemme aikana.

Jolle hääriä enemmän keittiössä, minun vastuullani on pyykinpesu. Suh- teemme alkuaikoina hän pesi joskus pyykkiä ja työnsi kaiken kuivausrum- puun – myös urheiluvaatteeni ja silkki- paitani. Sen jälkeen sovimme, että minä hoidan pyykkäyksen.

Yritämme imuroida kerran viikossa. Varsi-imuri on maailman paras arjen pelastaja. Sillä saa näppärästi siivottua ulkoa tulevat roskat ja hiekat.”

Sinappisilli toimii jälkiuunileivän päällä

”Iltaisin olisi hyvä vähentää älylaitteiden käyttöä, mutta aika harvoin pystyn tekemään niin. Luen uutisia, koska se helpot- taa seuraavaa työpäivääni, jolloin minun täytyy pystyä keskustelemaan ajankoh- taisista asioista radiossa.

Rakastan leipää, ja syön sitä iltapalaksi. Ostan kaura- tai ruisleipää. Erityisesti sitkeämmät jälkiuunileivät ovat herkkua- ni. Jälkiuunileivän päällä sinappisilli toimii älyttömän hyvin. En syö silliä ihan joka päivä, mutta viikoittain.

Aikaisen herätykseni vuoksi yritän päästä nukkumaan iltakahdeksalta – tai ainakin aloitan iltatoimeni silloin. Usein nukkumaanmeno venyy iltaikymmeneen.

Yöuneni jäävät arkena melko lyhyiksi, mutta viikonloppuisin nukun helposti kellon ympäri. Se ei nollaa tilannetta, ja tiedän että tarvitsisin enemmän unta. Toisaalta tiedostan, että tämä on väliai- kainen elämäntilanne, eikä tämä rytmi kestä ikuisesti. Nyt painan täysillä ja otan iisimmin, kun sen aika koittaa.” ■



Reolink Go

Akkukäyttöinen 4G-kamera

Aidosti langaton valvontakamera toimii akullaan viikkoja, jopa kuukausia. Katso live-kuvaa ja tallenteita koska ja mistä vaan.

Mökille, varastolle, veneelle tai vaikka riistakameraksi.



Reolink Argus Eco

Akkukäyttöinen WiFi-kamera

Helppokäyttöinen langaton kamera esimerkiksi pihan valvontaan. Soveltuu sisä- ja ulkokäyttöön. Pitkä käyttöaika yhdellä latauksella, nopea ottaa käyttöön.



Reolink Solar Panel

Aurinkopaneeli akkukäyttöisten Reolink-kameroiden lataamiseen.

Kameroiden live-kuvaa ja tallennuksia katsotaan ilmaisilla Reolink App (Android ja iOS) ja Reolink Client (Windows ja macOS) -sovelluksilla, joissa suomen- ja ruotsinkieliset valikot.

ARKI-ILLAN PASTA

ALK.

115
/ ANNOS



LINSSIBOLOGNESE



4 ANNOSTA



30 MIN



YHTEISHYVA.FI

S MARKET



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

Tunneoppia lemmikiltä

Lemmikki on ystävä, jolta on paljon opittavaa. Se ei puhu pahaa selän takana ja osoittaa tinkimättä kiintymyksensä. Liikuttajanakin koira tai hevonen on vertaansa vailla.

teksti **NINA RIIHIMÄÄ** kuvat **GETTY IMAGES**

1

HYVÄ PALKITAAN

Lemmikki tekee ihmisen onnelliseksi. Jos suhde eläimeen on hyvä, myös lemmikki on tyytyväinen. Kyselytutkimuksissa koiranomistajat ovat osoittautuneet onnellisemmiksi kuin ne, joilla ei ole karvakaveria. Lemmikinomistajat myös sairastelevat vähemmän ja ovat harvemmin sairauslomilla kuin ne, joilla ei ole lemmikkiä.

Koira on ollut ihmisen kaverina jo ainakin 15 000 vuoden ajan. Koiran tekee ainutlaatuiseksi sen kyky tulkita omistajansa mielialoja pelkästä katseesta ja reagoida niihin. Koira myös oppii tulkitsemaan ihmisystävänsä sanoja ja äänensävyjä. Lemmikki opettaa, että tapa kommunikoida ja toimia vaikuttaa muihin: kun on hyvä toiselle, saa hyvää takaisin.

Lähde: Koiran silmälihas kehittyi miellyttämään ihmistä, tiede.fi

2

SURU HÄLVENEE

Lemmikki on ystävä ja kanssa-kulkija myös elämän vaikeissa vaiheissa. Eläin vaistoa omistajansa surun. Koira tai kissa painautuu lähelle lohduttamaan. Koira pakottaa masentuneen nousemaan ylös sängystä ja lähtemään ulos lenkille. Alakuloinen tunnelma muuttuu, kun huomaa, että jalat vievät, linnut laulavat ja elämä jatkuu.

Muikin kuin karvainen lemmikki lievittää masentuneisuutta ja ahdistusta ja tuo elämään merkityksellisyyden tunnetta. Akvaariokalojen seuraaminen ja hoitaminen rentouttaa ja kohottaa tutkitusti mielialaa. Tänä vuonna parhaan dokumentti-elokuvan Oscarin sai *Mustekala opettajana*, jossa työuupunut kuvaaja löysi sukeltaessaan yhteyden mustekalaan.

Lähde: Tanja Honkanen: Turpatapiaa ja karvaista kaveruutta -pro gradu, Tampereen yliopisto



3

KIVUT HELPOTTUVAT

Lemmikin kanssa oleminen rentouttaa. Erityisen rauhoittavalta tuntuu lemmikin koskettaminen. Eläimen karva tuntuu pehmeältä, ja sen korkeampi ruumiinlämpö mukavan lämpimältä.

Eläimen silittäminen saa stressihormonitasot laskemaan ja niin sanotut rakkaushormonit hyrräämään. Lemmikin katselun ja silittelyn nostamat dopamiini- ja oksitosiinihormonitasot saavat aikaan samanlaisen autuaan olotilan, joka vatsasyntyneen äidillä on hormonien ansiosta.

Eläimen läsnäoloa on hyödynnetty kivun hoidossa. Esimerkiksi leikkauksesta toipuvien potilaiden on huomattu tarvitsevan vähemmän kipulääkettä, jos he tapaavat terapiakoira. Samaa silittelyhoitoa kannattaa kokeilla vähäisempiinkin kipuihin.

Lähde: Helena Miranda: Ota kipu haltuun (Otava, 2016)



4

SYDÄN VAHVISTUU

Koiran ulkoiluttaminen on hyvä keino lisätä arkiliikuntaa. Tutkimusten mukaan koiran hankkiminen kasvattaa kävelyn määrää keskimäärin reilulla tunnilla viikossa, usein enemmänkin. Myös ratsastus on hyvää kuntourheilua. Tallilla touhutessa tulee liikuttua kuin huomaamatta.

Liikunta ehkäisee tunnetusti monia sairauksia ja helpottaa jo syntyneiden vaivojen hoitoa. Painonhallinnassakin lemmikki on hyvä kirittäjä. Päivittäiset kävelylenkit pitävät nivelet joustavina ja auttavat alentamaan verenpainetta sekä kolesterolia ja sokeriarvoja.

Sydäninfarktista selviämisen on todettu nopeutuvan, jos toipilaalla on lemmikkieläin.

Lähde: Pet Ownership and Cardiovascular Risk, the American Heart Association, ahajournals.org

Asiantuntija:
Heimo Langin-
vainio, lääketie-
teen tohtori.
Hän on tehnyt
Suomen Kennel-
liitolle tutkimuk-
sen Hyvää
elämää koiran
kanssa – Koiran
vaikutuksesta
koiranomistajan
hyvinvointiin ja
onnellisuuteen.

KOIRANOMISTAJAT
KÄVELEVÄT KESKIMÄÄRIN
22 MINUUTTIA ENEMMÄN
PÄIVÄSSÄ KUIN MUUT.

5

LAPSI RAUHOITTUU

Lemmikki perheessä opettaa lapselle vastuuta ja luonnon monimuotoisuutta: meitä on monenlaisia, ja kaikilla on omat tarpeensa. Moni lapsi – ja aikuinenkin – kokee lemmikin tuovan turvaa yksinäisinä hetkinä kotona tai ulkoillessa.

Kouluissa koiran läsnäolosta hyötyvät kaikki oppilaat, mutta erityisesti ne, joille rauhoittuminen ja paikallaanolo ovat vaikeita. Lukutaidon kanssa kamppailevalle avuksi on lukukoira, joka kuuntelee tarkkaavaisesti haparoivaa lukemista, mutta ei etsi virheitä tai arvostele.

Terapiaeläimien rauhoittavaa ja mieltä kohottavaa läsnäoloa hyödynnetään myös hoitolaitoksissa, sairaaloissa ja vanhusten hoidossa. Vaikka koira on suosituin apuri, hyviä kokemuksia on myös kissoista, alpaakoista ja hevosista – jopa karvaisista robotieläimistä. ■

Lähde: Ari Kinnunen ja Pia Nikkanen: Koira auttaa ja ilahduttaa, duodecimlehti.fi

Somen ulottumattomissa

NYT SEN KAI voi tunnustaa. Olin keväällä salaa Lapissa.

Olivathan siellä tuhannet muutkin – en ole sommittelemassa harteilleni sankarimatkaajan viittaa enkä kehumassa uhmalla tai uskalluksella. Olen päinvastoin hanakka noudattamaan ohjeita, ja siksi ihmettelen, että sain tempauduttua tuolle matkalle.

Puhe liikkumisrajoituksista alkoi lisääntyä juuri lähtöpäivän alla. Oli vaikea päätellä, millaiselle mökille voisi mennä. Tiedän, että moni ei lähtiesään mieti, mitä viranomainen sanoo. Jotkut pysähtyvät vain panssariesteeseen, jos siihenkään.

Mutta sitten on meitä, joiden mielen valtaa neuvottomuus, jos viestit ovat monimutkaisia. Erityisesti terveysvalistus on purrut minuun lapsesta saakka. Niinpä puhe tappavista virusmutaatioista ja lomailun vaarallisuudesta lamautti päätöksentekokykyni. Hengitys katkeili ja käperryin sikiöasentoon, jossa suunnittelin viettäväni ainakin pääsiäisen, jollen koko loppuelämän.

Viimeinen toimeliaisuuden kipinä syttyi juuri ennen kuin peruutin matkan. Menin tapaamaan lääkäriä. ”Ahistaa, en saa henkeä, syän hakkaa, ei tule uni silmään, peikko istuu rinnan päällä”, selostelin surkeana. Ja jatkoin: ”Vaen ethän sitä sinäkään voi sanoa, kannattaako lähteä vai jäädä.” Lääkäri sanoi: ”Tarvitset paikanvaihdon.” Ja jatkoi, että Lapissa on väljät alat ja voisin olla siellä tapaamatta ketään toisin kuin kotikaupunginosassani.

PELKO PEIKKOILI yhä, mutta luotin lääkärin sanan. Ja niin päädyin Muonioon, jossa ilman sano-taan olevan maailman puhtainta. En päivittänyt someen yhtään Lappi-kuvaa. Pelkäsin tuomiota. Monta päivää kuljin huolissani; espanjantaudin aikoina sata vuotta sitten kokonaiset kyläkunnat kuolivat Lapissa. Entä jos juuri minä toin taudin etelästä?

Hiljaa Lappi rauhoitteli minua. Kun tienmutkan takaa avautui näkymä lumipeitteiselle tunturille, sydämeni takoi toisin kuin ahdistuneina öinä. Nukuin, söin. Sitten retkeilimme ystävättären kanssa Pallakselle. Vuokratessamme lumikenkiä luontokeskuksen työntekijä varoitti: ”Pilviä kerääntyy. Sää voi tunturissa vaihtua hetkessä. Muistakaa katsoa taak-

senne ja tarkistaa, vieläkö luontokeskus näkyy.”

Kuljimme lumikengillä ylös Pallaksen kuvetta. Osa reiteistä oli merkitty punaisin kyltein lumivö-ryvaaran vuoksi. Tunturista hiihti alas nuoria päivettyneitä ihmisiä ahkiot perässään; he olivat vael-taneet kauas ja yöpyneet autiotuvilla.

VALKEUS, HILJAISUUS, vaeltavat pilvet. Tunturien ikuinen, pyhä välinpitämättömyys, leijahiihtäjä kisailemassa tuulen kanssa kaukana hangella.

Äkkiä sain rauhan. Kaikki tekemiseni asettuivat mittasuhteisiin. Yksi tunturin tuisku on kaikkia ihmisen voimia väkevämpi.

Tuuli voi tuoda tuhoisan myrskyn tullessaan. Mutta se voi myös rauhoittaa ahdistuneen ja tem-mata huolet hetkeksi mukaansa. Luonto vapauttaa ihmisen tajuamaan, kuinka pieni hän on.

”Ahistaa, en saa henkeä, syän hakkaa, ei tule uni silmään.”

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



TÄMÄ KIRJE VOI SÄÄSTÄÄ SINULTA 3 € / KK.

Lähestymme sinua tällä kirjeellä ihan vain siltä varalta, ettet ole vielä kuullut pian koittavaa muutosta. Siruton S-Etukortti Debit nimittäin muuttuu maksulliseksi 2021 lokakuussa. Mutta älä huoli – voit vaihtaa korttisi ilmaiseksi täysin maksuttomaan S-Etukorttiin.

Mutta koskeeko tämä muutos juuri sinun korttiasi? Kurkista kukkaroosi ja varmista vielä, löytyykö sinun S-Etukortistasi siru, Visa-tunnus tai Käteinen-teksti. Jos löydät vähintään yhden näistä, on korttisi maksuton nyt ja tulevaisuudessa. Voit siis jatkaa vanhan korttisi käyttöä ihan huoletta.

Entä jos omasta kortistasi ei sitten löydykään sirua tai Visaa eikä siinä lue Käteinen? Käsissäsi on todennäköisesti 1.10.2021 maksulliseksi muuttuva S-Etukortti Debit. Voit tuki jatkaa Debit-kortin käyttöä 3 € kuukausimaksulla, mutta halutessasi voit vaihtaa myös maksuttomaan ja näppärämpään korttimalliin.

Jos haluat käyttää S-Etukorttiasi vain Bonusten kerryttämiseen, vaihda se maksuttomaan Käteiskorttiin. Meillä on sinulle kuitenkin viero ja varsin kannattava ehdotus: mitä jos sittenkin ottaisit käyttöösi maksuttoman ja paljon monipuolisemman S-Etukortti Visan?

S-Etukortti Visa on näppärä pankki- tai luottokortti tai niiden yhdistelmä, jolla kerrytät Bonusta ja maksutapaetua S-ryhmän ostoista. Se käy kaikkialla maksuvälineeksi niin täällä kotimaassa kuin ulkomailla ja verkossa. Monesta pankista poiketen S-Etukortti Visasta ei peritä kuukausi- tai vuosimaksuja.

Jäikö jokin seikka vielä kaihtertamaan mieltäsi? Käännä katseesi oikeaan ja lue, miten S-Etukortti Debitin vaihto täysin maksuttomaan S-Etukortti Visaan tai Käteiskorttiin onnistuu.

Kiitos tästä pienestä vaivannäöstä, arvokas asiakasomistaja – ässällä tavataan!

Marketta Lundell – korttien tuoteryhmäpäällikkö, S-Pankki

Marketta Lundell

TÄSSÄ ON S-ETUKORTTI DEBIT, JOLLE TULEE KK-MAKSU 1.10.2021.

Maksulliseksi muuttuvia Debit-kortteja on siis kahdenlaisia: yksi perinteinen vaaka-kortti tai toinen jämäkkä pystymalli. Kortteja yhdistää se, ettei kummassakaan ole sirua, Visa-tunnusta tai Käteinen-tekstiä. Jos taskusasi on tällainen kortti, etkä halua maksaa 3 € kk-maksua, vaihda vanha korttisi S-Etukortti Visaan tai Käteiskorttiin nyt tai viimeistään 30.9.2021.



Vaihtamalla halpenee!

MITEN VAIHDAT S-ETUKORTTI DEBITIN MAKSUTTOMAAN?

Kerrataanpa vielä: siruton S-Etukortti Debit -kortti ilman Visa-tunnusta muuttuu maksulliseksi 1.10.2021. Halutessasi voit tietenkin jatkaa Debit-kortin käyttöä 3 € kk-hintaan, mutta pystyt myös vaihtamaan korttisi helposti maksuttomaan ja paljon näppärämpään korttimalliin.

Lopeta S-Etukortti Debit -kortti S-Pankin verkkopankissa tai S-Pankin sivuilla osoitteessa s-pankki.fi/lopeta-kortti minkä vain suomalaisen pankin verkkopankkitunnuksilla. Jos tämä ei onnistu, me autamme sinua mielellämme myös paikan päällä Asiakasomistajapalvelu ja S-Pankki -pisteellä. Varaa aikasi osoitteessa s-pankki.fi/ajanvaraus ja tule meille visiitille.

Lisätietoa kortin vaihdosta löydät helpoiten osoitteesta s-pankki.fi/mika-muuttuu.

1 Haluan vaihtaa maksuttomaan S-Etukortti Visaan.

Voit hakea S-Etukortti Visaan helposti S-Pankin verkkopankissa. Älä kuitenkaan huolestu, jos sinulla ei ole vielä tunnuksia – ota vain voimassa oleva henkilökortti tai passi mukaasi ja tule Asiakasomistajapalvelu ja S-Pankki -pisteelle. Me autamme sinua kortin vaihtamisessa.

2 Haluan tilata S-Etukortin vain Bonusta varten.

Jos et halua S-Etukorttiisi maksuominaisuutta, on Käteis-kortti kuin tehty sinun kukkarollesi. Uuden ja täysin maksuttoman S-Etukortin vain Bonusten kerryttämiseen voit tilata Omalta S-kanavalta kirjautumalla osoitteessa s-kanava.fi tai puhelimitse numerosta **010 76 5858** (ma-to 9-20 ja pe 9-18, 0,084 € / min).

S-Etukortit	Kerrytät tilillesi Bonusta	Voit maksaa S-Tililtä	Voit maksaa luotolla	Maksuton myös 1.10.2021 alkaen
S-Etukortti Visa Credit/Debit	●	●	●	●
S-Etukortti Visa Debit	●	●		●
S-Etukortti Visa Credit	●		●	●
S-Etukortti Käteinen	●			●
S-Etukortti Debit	●	●		

Tyyliä ja tehoa siivoukseen

Electrolux Pure Q9 Huippupitkä käyttöaika

PQ91-40GG

Huippuptylikäs ja tehokas 2in1 pikaimuri. Irroitettava käsi-imuri. Pitkäikäinen 21,6 voltin HD-litiumakku antaa jopa 50 minuutin käyttöajan tasaisen voimakkaalla teholla. Imuri kiinnittyy lataustelineeseen magneetilla ja liukuu helposti käyttöön.



Electrolux Well Q6 Monipuolinen ja tehokas

WQ61-46DB

Irrotettava käsi-imuri, jolla puhdistat myös huonekalut ja muut pinnat. Pestävät suodattimet ja irrotettava, pestävä pölysäiliö. Mukana herkkien pintojen harja ja teleskooppiputki + taipuva harjasuulake. Brush Roll Clean -puhdistus, LED-valot ja jopa 45 minuutin käyttöaika



Electrolux Pure D8.2 Hiljainen ja älykäs

PD82-4ST

SmartMode tunnistaa lattian ja säätää tehon automaattisesti matolle siirtyessä. OneGo Power Clean -suulaketta ei tarvitse säätää lattialta matolle siirtyessä. Allergialiitto on myöntänyt Pure D8.2 -imurille Allergiatunnuksen käyttöoikeuden.



Electrolux UltraOne Tehokas pölynpoisto

EUOC93IW

Miellyttävän hiljainen 65 dB(A). Manuaalinen tehonsäätö kiertokytkimellä, ergonominen kädensija ja FlowMotion -suulake.

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

MATKALLE

Kaupungin aurinkoisin terassi

S-Etu 2,50-5 e

S-Etukortilla Kaunis Kanava-reitti -saaristoristeily aikuiset 20 e ja lapset 6-15 v. 10 e (norm. 25/12,50 e). Lähtöjä touko-syyskuussa päivittäin Kauppatorilta.

Lähdöt: Helsingin Kauppatori, Kolera-allas, keltaiset liput.

Liput: etukäteen verkosta stromma.com/helsinki koodilla SETU.

Herkullinen pizzailta Helsingin saaristossa

S-Etu 4 e

S-Etukortilla Pizzaristeily aikuiset 32 e ja lapset 6-15 v. 21 e (norm. 36/25 e). Hinta sisältää risteilyn ja Katajanokanluodon pizzan. Lähtöjä kesä-syyskuussa ke-la iltaisin Kauppatorilta.

Lähdöt: Helsingin Kauppatori, Kolera-allas, keltaiset liput.

Liput: ennakkoon verkosta stromma.com/helsinki koodilla S-ETUP.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Joensuun kaupunginteatteri esittää

S-Etu 5 e

S-Etukortilla lippu 23 e (norm. 28 e) 9 hyvää syytä elää -esityksiin pe 24.9. klo 18 ja la 25.9. klo 13.

S-Etukortilla lippu 23 e (norm. 28 e) Kesäyön unelma -esityksiin ke 3.11. klo 18 ja to 4.11. klo 17.30.

Joensuun kaupunginteatteri, Rantakatu 20, Joensuu.

Liput ja lisätiedot: Carelicum palvelut puh. (013) 267 5222, carelicum.palvelut@joensuu.fi, joensuunteatteri.fi.

Varkauden teatteri esittää

S-Etu 3 e



S-Etukortilla perusliput Villit vuodet -musiikkinäytelmään 34 e (norm. 37e). Etu on voimassa 24.9.-17.12.

S-Etukortilla perusliput Erämaan kutsu -monologisiin 17 e (norm. 20 e) la 25.9. klo 18.

Varkauden Teatteri, Laivalinnankatu 29, Varkaus.

Liput ja lisätiedot: Varkauden Teatteri, puh. 044 364 8830, myynti@varkaudenteatteri.fi, varkaudenteatteri.fi ja ticketmaster.fi.

Valheen paikka Uittamon Paviljongissa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 25/27,50 e (norm. 30/33,50 e) Hulvatto-maan musiikkihupailun Valheen paikka Uittamon Paviljongissa 24.6.-13.8. Uittamon paviljonki, Rykmentintie 29, Turku.

Liput ja lisätiedot: toimisto@turunnuriteatteri.fi, puh. (02) 232 2812, lippu.fi.

Mestari/Margarita Musiikkiteatteri Kapsäkissä

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput 34 e (norm. 38 e) Mestari/Margarita-esityksiin syyskuussa.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hämeentie 68, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: lippu.fi, kapsakki.fi ja liput@kapsakki.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Linnanmäen rannekkeet edullisemmin

S-Etu 3 e

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 24.10. asti osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketeja sekä pk-seudun Sokos- ja Radisson Blu -hotelleista majoituksen yhteydessä.

Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: Puh. (010) 5722 200, linnamaki.fi/fi/rannekkeet-ja-liput/.

Päivälippu Jukuparkiin

S-Etu 2 e

S-Etukortilla päivälippu Vesipuisto Jukuparkiin 20 e (norm. 22 e). Voimassa kesäkauden 2021. Edun saa näytämällä S-Etukorttia lipunmyynnissä.

Jukupark, Kurrapolku 1, Turku. **Lisätiedot:** puh. 020 730 8500, jukupark.fi.

MUUT EDUT

Heijastava reppu koulutielle

S-Etu 4,90 e

S-Etukortilla vapaa-ajan heijastava reppu 35 e + toim. (norm. 39,90 e + toim.). Käteen kokoinen (tilavuus 15 l) heijastava reppu lisää turvalli-

suutta pimeässä. Repussa on hyvin säilytystilaa.

Tilaukset:

punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä koodin MESVMJ3V alennuskoodikenttään, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki (avoinna ma-pe klo 8.30-16).

Helpoin tapa oppia soittamaan netissä

S-Etu 29,90 e

S-Etukortilla ilmainen kuukauden kokeilujakso Suomen suurimmassa soittoverkko-palvelussa.

Lisätiedot: rockway.fi/etukortti.

Tutustu golfiin Naantalissa

S-Etu 10-30 e

S-Etukortilla veloitukseton tutustuminen golfiin TOK Golf -päivillä 29.6. ja 18.8. Aurinko Golfissa. Lisäksi 29.6. ja 18.8. green feet kentille vain 20 e/par72 ja 10 e/YSI+ (norm. 50/20 e).

Aurinko Golf Oy, Vengantie 58, Naantali.

Ennakkoilmoittautumiset: info@aurinkogolf.fi, puh. 0300 45 900, aurinkogolf.fi.



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

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

VASTAA 15.8.2021 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

ristikko

PETOJA		ULKO-NEVA	KÄY	↙					MAALAJI			1/3	
									TERÄL-LINEN				
ERIT-TYVIÄ													
MÖYK-KÄ									SORSA			1	
SORSA-LINTU	8								AASIAN JOKI				
						INNOKKAITA MÄSSÄILIJÖITÄ		TUTTU KETJU	↓	KOSISKELUJA			VAIK-KAKIN
MEG						7	SITÄ EI PITÄISI YLITTÄÄ						
RÄÄSY					PIIKI-KÄS								
HÄÄ-HU-MUSSA MU-KANA		AUKKO					EVÄKÄS STRA-VINSKY				KALJU-PÄÄ		VILLE
AVA-RUUS-ALALLA		6			MATKA PUU-MERKKI				FAI-JOJA		PIITU ENNEN TALVEA		2
PASSIN NOU-TOPAIKKA			TÄH-DILLÄ	SOITIN ↓				OPE-RAAT-TORI	VAPISE-MISTA				
						VOIVAT TUODA VOITON	ESI-TYS					GER-MAANI-HEIMO	
							YHDISTELMIÄ		KÖHII SEITSE-MÄSTÄ				
KAS-VA-VA		FAZE-RILTA VOHLA					SVEIT-SISSÄ VIMMA			---- VECTRA	FIATE-JA		OLI BIG BROTHE-RISSA
ELI					LAH-JOIT-TAA		4			↘			
VANHA WC								VÄ-HÄISIN				3	
ERI-PURA-R				5	-SUONI					HIUK-SISTA			

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen ristikon ratkaisu: TALLAILU

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

S	P	U	T	N	I	K	
U	N	I	H	O			
U	T	E	L	I	A	S	
T	U	T	I	V	A	T	E
O							
A	M	M	U	T	T	U	
M	I	E	S	O	T	S	O
O	T	A	N	I	T	A	
S	Y	S	I	M	A	R	K
L	A	N	S	I	M	A	R
V	A	N	S	I	M	A	R
K	A	S	S	A			
A	S	K	E	L			
M	A	S	A				
A	A	S	I				
T	V	I	L	L			
A	A	T	U				
N	A	M	U				
S	A	T	S	I			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

VASTAA 15.8.2021 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme kaikkien vastan-neiden kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

3.8.

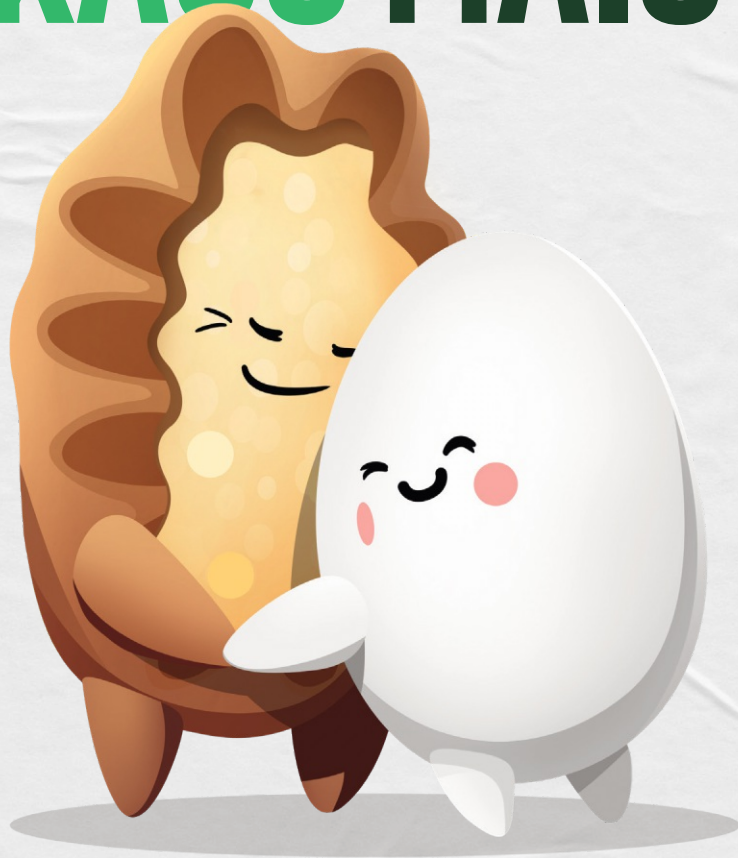
Vesimelonia aamupalaksi, vesimelonia lounassalaattiin, vesimelonia välipalaksi ja tietysti päivällisen jälkkäriksi. 3. elokuuta on punaisen kesäherkun oma juhlapäivä: vesimelonipäivä. Yli 90 prosenttia vettä sisältävää vesimelonia on viljelty Egyptissä jo yli 5 000 vuotta sitten. Meloneja on kuvattu hieroglyfeissä ja laitettu faaraoiden hautoihin.



S-ryhmän ruokakaupoissa myytiin viimeisen vuoden aikana 6,7 miljoonaa kiloa vesimelonia.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

SINÄ TIEDÄT, MILTÄ KOTISEUTU- RAKKAUS MAISTUU.



Asiakasomistajana ansiotasi on, että lähimyyrmälästäsi löytyy satoja paikallisia tuotteita.

 **OLET SINÄ**