

5 | 2022

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

yhteislyvä

Paljonko on tarpeeksi?

VUODEN OSTOLAKKO MUUTTI LAURA FRIMANIN
SUHTEEN KULUTTAMISEEN

**7 TAPAA
KANTAA EUKKOA**
Kuvareportaasissa
treenataan
MM-kisoihin

**PADAT
PORISEMAAN**
Sesonki-liitteessä
haudutetaan syksyn
maut uuniruoiksi

**MUSERTAVA
UUTINEN**
Syöpään sairastuneelle
on tarjolla henkistä
tukea



HOK-ELANTO



UUTUUS
Saatavilla 1.10.2022 alkaen

YLLÄTTÄVÄN PEHMEÄ

Maista uudet pehmeät
tummapaahdot.

SAMETTINEN
JA LEMPEÄ
SAATAVILLA
MYÖS
PAPUINA.



SAMETTINEN

HARMONINEN JA PEHMEÄ

HURMAAVAN
KESKITUMMAPAAHTOINEN



ROHKEA

INTENSIIVINEN JA ROTEVA

ERITTÄIN
TUMMAPAAHTOINEN



LEMPEÄ

RUNSAS JA PAAHTEINEN

TÄYTELÄISEN
TUMMAPAAHTOINEN

Juhla Mokka. Tekijöiden kahvi.

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

TÄSSÄ NUMEROSSA

Tervetuloa uuden Yhteishyvän pariin

38

Tommi Hasu haluaa viljellä peltojaan luonnonmukaisesti.



10 LISÄÄ, LISÄÄ, LISÄÄ
Himoshoppaaja Laura Friman päätti ryhtyä vaatteidenostolakkoon.

20 ITSELLE NAURAMINEN ON SUURI LAHJA
Näyttelijä Sanna Stellan pohtii huumorin merkitystä.

26 TERKUT TÄÄLTÄ HESOISTA!
Helsinkiin on matkattu luokkaretkillä jo monen sukupolven ajan. Millaisena pääkaupunki näyttäytyy?

30 PUOLIKSI TEHTY
Ruokapreppaus helpottaa arkea.

38 LUOMU RUOKKII MAAN OMAA KASVUVOIMAA
LuomuMattisen tilalla iloitaan kotimaisen ruoan arvostuksesta.

43 UUNITUORETTA HUOMENTA!
Pyöräytä taikina illalla jääkaappiin ja nauti aamulla kuohkeista porkkanasämpylöistä.

45 PÖYTÄ YHDELLE
Valmisruoat auttavat varsinkin, kun syödään pienellä porukalla.

48 MAUSTEKURKKUTAIVAS
Keskellä sesonkia linjaston läpi virtaa 10 000 kurkkua tunnissa.



VAKIOSIVUT

- 9 Lukijoilta
- 19 Lukupiiri
- 25 Kähkönen
- 117 Ilmoitustaulu
- 118 Etuja asiakasomistajalle
- 122 Ristikko
- 123 Hyvä päivä



"Pidän siitä, että asioita ei oteta liian vakavasti. Vaikka jutun aihe olisi tärkeä ja tavallaan vakavakin, sen voi esittää lähestyttävästi ja hymyilyttävästi", pohtii helsinkiläinen mainosohjaaja ja -kuvaaja **Lauri Tamminen**, joka kuvasi Yhteishyvän kannen. Jutussa puhutaan kuluttamisesta ja kannessa leikitellään **Laura Frimanin** valtavalla vaatevarastolla. "Kansikuvan asetelma ja Lauran ilme ovat ihana sattuma, kun paita laskeutui hetkeksi juuri täydellisesti Lauran pään päälle, ja siitä syntyi aito hymy." Lauri Tamminen on Laura Frimanin avopuoliso, ja se lisäsi kuvaustilanteen absurdiutta entisestään.

Sesonki-liitteessä haudutetaan
syksyisiä pataruokia ja pistetään
korvapuustit uusiksi.



58

Maria Veitola
kuluttaa harkiten.
Lempivaatteet
ovat kymmenen
vuotta vanhoja.



- 55** **PERINNEHITTIIEN SESONKI**
Suomalaiset pistelevät poskeen
erityisesti kotimaisia juureksia.
- 57** **KAHVISTA ON TULLUT ELÄMYS**
Herkkumestari Anna Huuskonen
paljastaa syksyn kahvitrendit.
- 58** **"AINA MIETITÄÄN, MITÄ
TÄNÄÄN SYÖTÄISIIN"**
Maria Veitolan perheellä on
boheemi aikataulu.
- 62** **RUOKAKOMERON SIIVOUSPÄIVÄ**
Rasiat tekevät kaapista toimivan.
- 66** **KARJALAN MAHTAVIN
MAJATALO**
Break Sokos Hotel Bomba
tarjoaa karjalaista tunnelmaa.
- 74** **LOPPUKEVENNYKSEN
SANKARIT**
Eukonkannossa vaaditaan kovaa
kuntoa.

- 82** **LEVON HETKI**
Jämijärveläisyriityksen tuotteet
peittelevät suomalaiset
laadukkaille unille.
- 85** **"RETKEN JÄLKEEN HALUAN
TUULETTUMAAN"**
Hengittävien kuorivaatteiden
oikeanlainen huolto lisää niiden
käyttöikää.
- 86** **INNOSTAVA SPARRAAJA TURUSTA**
SOK:n henkilöstöjohtaja Hanne
Lehtovuori käy shoppailemassa
Prismassa keskellä yötä.
- 90** **700 KILOA LASAGNEA
PÄIVÄSSÄ**
HOK-Elannon Herkkukeittiössä
tehdään valmisruokia käsityönä.
- 95** **KIILTÄVÄÄ VIIDESSÄ MINUUTISSA**
ABC Pesukadun esimies Miia
Vihanta lukee asiakkaan kanssa
ohjekirjaa, jos tilanne niin vaatii.

- 96** **KONKARI ARVOSTAA
SÄHKÖAUTOILUN
HELPPOUTTA**
Marko Saarenketo nauttii
ajamisen mukavuudesta.
- 98** **KÄTEISELLÄ VAI KORTILLA?**
Katso S-Pankin vinkit turvallisiin
ja käteviin maksutapoihin.
- 102** **POMPPIMINEN
EHDOTTOMASTI
KIELLETTY**
Rasivirran perhe hankki
Bonuksilla uuden sängyn,
jossa kelpaa pötkötellä.
- 107** **POHJOIS-SAVO HEHKUU
SYKSYN VÄREISSÄ**
Neuleohjeessa sukkien varsia
koristavat pihlajanmarjat.
- 110** **TUNTEIDEN RISTIAALLOKOSSA**
Syöpään sairastunut tarvitsee
monenlaista tukea.

Karl Fazer

ILMAN



EI OLISI
FAZERIN
SINISTÄ.

Ideoita pieniin kiltteihin tekoihin kääreen sisällä.
#kiltteyshaaste | www.fazerinsininen.fi

TAHDO HYVÄÄ. JAA SININEN HETKI.

yhteishyvä

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Sanna Suokko

Päätoimittaja HOK-Elanto

Tuomas Ahola

Sisältöpäällikkö, vt.

Satu Savela

Sisältöpäällikkö, ruoka

Sanna Autio

Sometuottaja

Suvi-Päivikki Jänkälä

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Medialiiketoiminnan johtaja

Anne Sassi

MEDIAMYYNTI SOK

smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

yhteishyva.toimitus@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

HOK-Elannon asiakas- omistajapalvelu

010 7660 210 (0,084 euroa/
min) auttaa kaikissa omista-
juuteen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi/hok-elanto

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-
ja asiakasrekisteri,

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

Osoitteenmuutokset

päivittyvät automaattisesti
väestörekisterijärjestelmästä.

Lehden jakelun keskeyttämi-
nen asiakasomistajapalve-
luun tai S-kanavalle:

www.s-kanava.fi

LÄHETTÄJÄ

Helsingin Osuuskauppa

Elanto, Tripla Workery West,

Firdonkatu 2 T 111,

00520 Helsinki

TOIMITUS SANOMA

MEDIA FINLAND

Sisältöpäällikkö

Leila Mehto

Tuottaja

Niina Mätkä

Art Director

Eeva Värtö

Junior AD

Laura Savioja

Graafinen suunnittelija

Reeta Kukkola

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

118. vuosikerta

Yhteishyvä-lehti ilmestyy

kuusi kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea

myös näköislehtenä

osoitteessa:

yhteishyva.fi/nakoislehti

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 706 443 (Media

AuditFinland, 2021)

Aikakausmedia ry:n jäsen



KAMMOTTAVAN HYVÄÄ!

Oreo-kummituskupit

15 kuppia

Raaka-aineet

1 pkt suklaamousse (n. 100 g)

2 dl kermaa

20 kpl Oreo Original -keksejä

1 pss Marabou Dots-suklaanappeja

Tee näin

Valmista suklaamousse pakkauksen ohjeen mukaan. Murskaa Oreo-keksit ja sekoita puolet murskasta 1 dl:aan kermavaahtoa. Annostele puolet jäljelle jääneestä keksi-murskasta lasisiin ja lisää suklaamousse. Annostele loput murskasta lasisiin. Viimeistele kermavaahdolla.

Käytä kummituksen silmiksi suklaanappeja.



SANNA SUOKKO

on Yhteishyvän
päätoimittaja, joka
luottaa ohjeeseen:
"Ole itse se muutos,
jonka haluat maail-
massa nähdä."



Tässä Yhteishyvä-lehdessä puhutaan kuluttamisen vähentämisestä. Eikö se ole tekopyhää kaupan alan mediassa? Eikö meidän pitäisi myydä?

Sitäkin, mutta ei hinnalla millä hyvänsä. Vastuullisuusohjelmassamme lukee selväsanaisesti: "Kohti kestävän kuluttamisen uutta normaalia – yhdessä askel kerrallaan."

Suomen ylikulutuspäivä oli tänä vuonna maaliskuun lopussa. Eli jos kaikki maapallon asukkaat kuluttaisivat kuten suomalaiset, maapallon yhdessä vuodessa uusiutuvat luonnonvarat olisi tältä vuodelta käytetty sinä päivänä. Karkeasti voidaan siis arvioida, että suomalainen elämäntapa nykyisellään vaatisi neljä maapalloa.

Viimeksi yksi maapallo riitti ihmiskunnan tarpeisiin vuonna 1970. Itse synnyin 70-luvun alkupuolella, ja elämä tosiaankin oli silloin erilaista, joskaan ei välttämättä huonompaa. Vaikka tavaraa, vaatteita ja muropaketteja oli vähemmän, muistan leikkineeni muillakin kuin käpylehmillä ja syöneeni hyvin ja ravitsevasti.

STOP KERSKAKULUTUKSELLE! -mantraa ei ole helppo niellä, koska koko länsimaisen identiteettimme on kietoutunut kulutuksen ympärille. Ostamillamme tavaroilla, ruoalla ja vaatteilla rakennamme kuvaa

itsestämme. Kuluttaminen on myös tapa kokea yhteyttä muihin.

Himoshoppaaja ja media-alan yrittäjä **Laura Friman** kertoo teemajutussamme, miten suitsi itsensä vaatteiden ostolakkoon vuodeksi, ja mitä siitä seurasi. Lauran innoittamana voimme itse kukin miettiä, olisimmeko valmiita pohtimaan suhdettamme omistamiseen uudelleen.

Monen kohdalla kiihtyvä inflaatio pitää osaltaan huolen siitä, että kuluttaminen vähenee joka tapauksessa.

PERHEELLISELLE vaikeinta ostamattomuudessa on usein ajatus siitä, että omat lapset jäävät jostain paitsi. Siksi ilahdun aidosti, kun teini-ikäinen kuopus porhaltaa kotiin ja esittelee kauan etsimänsä vintage- löytönsä: farkut, shortsit ja t-paidan.

"Testaa äiti, nää on hyvää materiaalia. Farkut on vähän isot, mutta laitan vyön! Ja kun en enää pidä näitä, pistän myyntiin."

En väitä, että kestävä kuluttaminen olisi 13-vuotiaalla kovin tietoista, mutta trendikästä se ainakin on. Merkitystä on myös sillä, että uutena ostettuna samaiset skeittifarkut maksaisivat kolminkertaisesti.

Ei rajoitteita!

KAHDET LASIT, YKSI HINTA.


**BONUS
TUPLANA**

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



VARAA AIKA [SILMÄASEMA.FI](https://www.silmasema.fi) TAI SOITA 010 190 200
(mpm/pvm)



SILMÄASEMA



Tarjous on henkilökohtainen ja koskee uusia silmä- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Tarjous ei koske lääkinällisiä hoitotuotteita. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista tuoteostoista, jopa 10 %, lisätietoa: bonusuplana.fi. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €. Tarjous on voimassa 20.11.2022 asti.



04/2022

Lukijoiden suosikit top 3

1. Uuteen maahan juurtumassa
2. Esplanadin puiston helmi
3. Mylläriperheen tarina jatkuu

Uuteen maahan juurtumassa -jutussa on koskettavia tarinoita. Se laittaa miettimään, kuinka hyvässä asemassa itse on ja kuinka kaikki voi muuttua yhdessä silmänräpäyksessä.

Noora Viiltola

Kotoutumisen teema on hyvin ajankohtainen, ja aihetta on hyvä tehdä tutummaksi suurelle yleisölle. Ukrainan sota on herättänyt ihmiset pohtimaan pakolaisten asemaa, huoltovarmuutta, ruokaturvaa ja kaikkea tähän asti itsestään selvytensä pidettyä.

Heli Hantula

Paras juttu on ehdottomasti *Uuteen maahan juurtumassa*! Siinä oli monen ihmisen elämänkohtalo muutamalla sivulla.

Melkein kyynel silmässä sitä luin. Tämä kaikkien suomalaisten olisi hyvä lukea.

Marjatta Marjamäki

Esplanadin puiston helmi on mielenkiintoinen juttu Kappelista ja sen historiasta. Hienot kuvat uudistuneesta ilmeestä. Seuraavalla Helsingin reissulla pitää mennä sinne lohisopalle.

Arja Jämsén



IHANIA MUISTOJA ISÄSTÄ

Isät hellivät ja kasvattavat. Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa rakkaista isistään.

OLEN AINA OLLUT isän tyttö – ja olen edelleen, vaikka olen jo 50-vuotias. Inhoan keitettyjen perunoiden kuorimista. Kun olen isäni luona, hän kuorii minulle edelleen keitetyt perunat, mieheni suureksi ihmetykseksi.

– Pia Kilpeläinen

OLEN OPPINUT tanssimaan niin, että sain seisoa isäni jalkojen päällä, kun hän tanssi. Varmaan juuri sen vuoksi tanssi on minulle edelleen todella tärkeää. Hän on aina ollut se tuki ja turva, jollainen isän kuulukaan olla.

– Tuija Heimonen

ISÄNI ON TUENUT minua elämän varrella monin tavoin. Äitini kanssa hän kasvatti minut ja siskoni tiimipelaaajiksi, luonnon ja eläinten ystäviksi, oikeudenmukaisuutta ja rehellisyyttä arvostaviksi ihmisiksi. – Annukka Katriina



ISU, 81 V, asuu 400 kilometrin päässä. Soitellaan usein, nähdään harvoin. Teitin tatuoinnin jalkaani, ja siinä on isun ja äitini nimien alkukirjaimet. Eli olivatpa he missä tahansa, niin kulkevat yhtä jalkaa minun matkassani. Sen jälkeen, kun isu näki tatuoinnin, hän on lopettanut puhelun aina itkua nieleskellen sanoihin: "Kuljen kanssasi".

– Terhi Juhala

ISÄ! KUN MINÄ olin pieni tyttö, äiti laittoit maitokahvia lasipulloon ja sujautti sen villasukkaan. Minä sain viedä sen sinulle, kun teit etelärinteessä parkkuuhoimaa. Sinä olit jo silloin "pehmoisä". Kun tulit metsästä, otit minut syliin, jos muita kylän miehiä ei ollut paikalla. Rakensit meille leluja. Iltaisin otit mandoliinin seinältä ja soisit silmät kiinni korvakuulolta keinutuolessa, kunnes meinasit nukahtaa. Onnellista päivää sinne taivaan tulille, isäni **Tauno**.

– Päivi Soikkeli

tägää kuvasi
#yhteishyvä



Yhteishyvän ohjeet ja reseptit inspiroivat



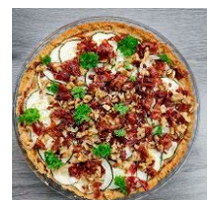
@sonja.nyk neuoi Yhteishyvän ohjeella Varsinais-Suomen sukat ja vaihtoi värin siniseksi.



@anumarttailee leipoi mustikkapiirakkaa Yhteishyvän vadelmapiirakan ohjeella.



Hatsapurista tuli niin hyvää, että @casadiniina aikoo tehdä sitä toistekin.



@kakkuillaan leipoi kesäkurpitsapiirakkaa, jossa on myös pekonia ja pähkinää.



Lisää, lisää, lisää

Kuluttaminen on tapa kokea yhteisöllisyyttä ja hyväksyntää. Yksi haalii uusinta teknologiaa, toinen vaatteita. Himoshoppaaja Laura Friman selvitti ilmiön taustoja ja kokeili itse, miltä tuntuu olla vuosi vaatteidenostolakossa.

teksti LAURA FRIMAN kuvat LAURI TAMMINEN tyyli ELINA ONKINEN meikki ja hiukset JUHO LEHIÖ

"Neuleiden määrä meni
överiksi viimeistään silloin,
kun aloin itse koronavuosina
neulaa. Muhkeat neuleet eivät
mahdu maltillisiin säilytys-
tiloihimme, vaan pursuilevat
joka laatikosta."





ähtötilanne: ”Hei, olen **Laura** ja olen shoppailuholisti.”

Tunnustus on nolo, mutta tosi. Olen vuosia rakastanut erityisesti vaatteiden ostamista kaikissa muodoissa: ostan halpaa ja kallista, kivijalassa, kauppakeskuksessa, verkossa.

Tahdon aina uutta. Minun mielestäni omalla ulko-asulla on ihana leikkiä ja vaatteilla voin ilmaista itseäni. Käytän rahaa vaatteisiin vähintään sata euroa kuussa, parhaimmillaan tonnin.

Minulla on siihen varaa. Olen nelikymppinen media-alan yrittäjä, ja tienaan mukavasti. Ymmärrän, että kaikilla ei ole varaa jäädä shoppailukoukkuun, koska ylimääräistä rahaa ei ole.

En käytä omaa etuoikeuttani viisaasti. Voisin hankkia eettisesti tuotettuja, pienten suunnittelijoiden yksilöllisiä vaatteita ja panostaa kotimaiseen. Teen minä niinkin, mutta sen lisäksi rakastan pikamuotia. Ostan, ostan, ostan.

SAMAAN AIKAAN tiedostan, että elämäntapani on suorastaan tuhoisa. Kerskakulutukseen ei ole varaa, jos planeetan tulevaisuus kiinnostaa. Kulutusvalintani eivät kuitenkaan kerro, että olen huolissani sekä ilmastokriisistä että ihmisoikeuksista.

Pikamuodin tuotantoprosessit eivät aina kestä päivänvaloa. Aasialaisten tehtaiden työntekijät ovat usein alaikäisiä ja lähes aina alipalkattuja ja ylityöllistettyjä. Vaateteollisuuden päästöt ovat yhtä suuret kuin rahtilaivojen ja lentoliikenteen päästöt yhteensä. Esimerkiksi puuvillavaatteen valmistus nielee valtavia vesimääriä –

erityisesti seuduilla, joista vedestä on jo valmiiksi huutava pula. Yhden puuvillaisen t-paidan valmistamiseen kuluu 2 700 litraa vettä.

UUDENVAIHTEEN kynnyksellä 2019 saan päähänpiston. Päätän ryhtyä vaatteidenostolakeroon. Idea syntyy, kun olen berliiniläisessä ketjuliikkeen vaatekaupassa keräämässä syliini pinoja halpoja neuleita. Kassan liepeillä katson sylillistä huonolaatuista neulosta ja viskaan pois kaikki paitsi yhden.

Samalla päätän, että minun on järkevoitettava kuluttamistani. Koska pidän tarkoista säännöistä ja haasteista, päätän karsia ostoja oikein kunnolla: minäpä olen vuoden ostamatta yhtäkään vaatetta!

Tukin itseltäni porsaanreiät. Ei yhtäkään vaatetta koko vuonna saa todella tarkoittaa sitä. En osta yhtäkään sukkaparia tai fiksua kumisaappaista, vaikka vanhoista tulisi varvas läpi. Ei myöskään kirppiksä eikä kierrätysryhmien löytöjä. Vaikka käytettyjen second hand -vaatteiden

suosiminen on parempi vaihtoehto kuin uuden ostaminen, sekin ylläpitää vaateriippuvuutta. Ja juuri kirpputoreilla kontrolli pittää välillä täysin. Kaikki on niin halpaa!

Haluun harjoitella eroon näistä ajatuksista. Tammi-kuun ensimmäisenä 2020 teen sen. Alan vuoden mittaiseen, täydelliseen vaatteidenostolakeroon.

EI IHME.

”Kuluttajuus on uskonnon kaltainen ilmiö”, tutkija **Mikko Kurenlahti** summaa.

Väite voi kuulostaa hurjalta, mutta Kurenlahti tietää, mistä puhuu. Hän on koulutukseltaan uskontotieteilijä ja perehtynyt tutkimaan kuluttajuutta maailmankatsomuksellisenä ilmiönä. Kuluttamisen vertautuminen uskontoon ei viittaa ainoastaan siihen, että kuluttaminen on meille kokonaisvaltainen, yhteinen elämäntekosoma. Kurenlahden mukaan yhteistä on yllättäen myös se, että kuluttaminen on sekä luonteeltaan että pyrkimyksiltään enemmän syvällistä kuin pinnallista.

”Kuluttamisesta puhutaan usein virheellisesti merkitysettömänä, materialistisena ja sisällöllisesti köyhänä ilmiönä. Olen siitä aivan eri mieltä.”

Kurenlahden mukaan kulutuskeskeinen elämäntapa kurkottelee inhimillisyyden ja ihmisluonnon syvyyksiin. Markkinavoimien dominoimassa maailmassa kuluttaminen on meille tapa kokea yhteisöllisyyttä, yhteyttä muihin. Ja kun haluamme uudet kengät, emme niinkään halua itse kenkiä kuin sen, mitä ne meille lupailevat ja edustavat. Tuliterät vaelluskengät – timmimpi ja onnellisempi minä!

Usein tavoittelemme kuluttajuuden kautta yksinkertaisesti parempaa elämää.

Ei kovinkaan pinnallinen haave.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita synninpäästöä meille, jotka tahdomme viestiä, heimoutua ja sulautua sydämemme kyllyydestä. Kuluttamisen ylikorostumisella on joka tapauksessa vissit seuraukset.

”Tiedämme nykyään kaikki, että kuluttaminen on planetaarinen ongelma, joka vaatii ratkaisuja”, Kurenlahti tiivistää.

”Kuluttamiseen tulee suhtautua kriittisesti.”

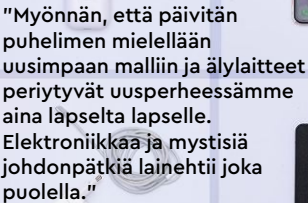
Hän painottaa kuitenkin myös armollisuuden merkitystä. Kyseessä ei ole pulma, jonka ratkaisun voi sysätä yksilön harteille. Kuluttajuus on monimutkainen ja vaikea yhteiskunnallinen kysymys.

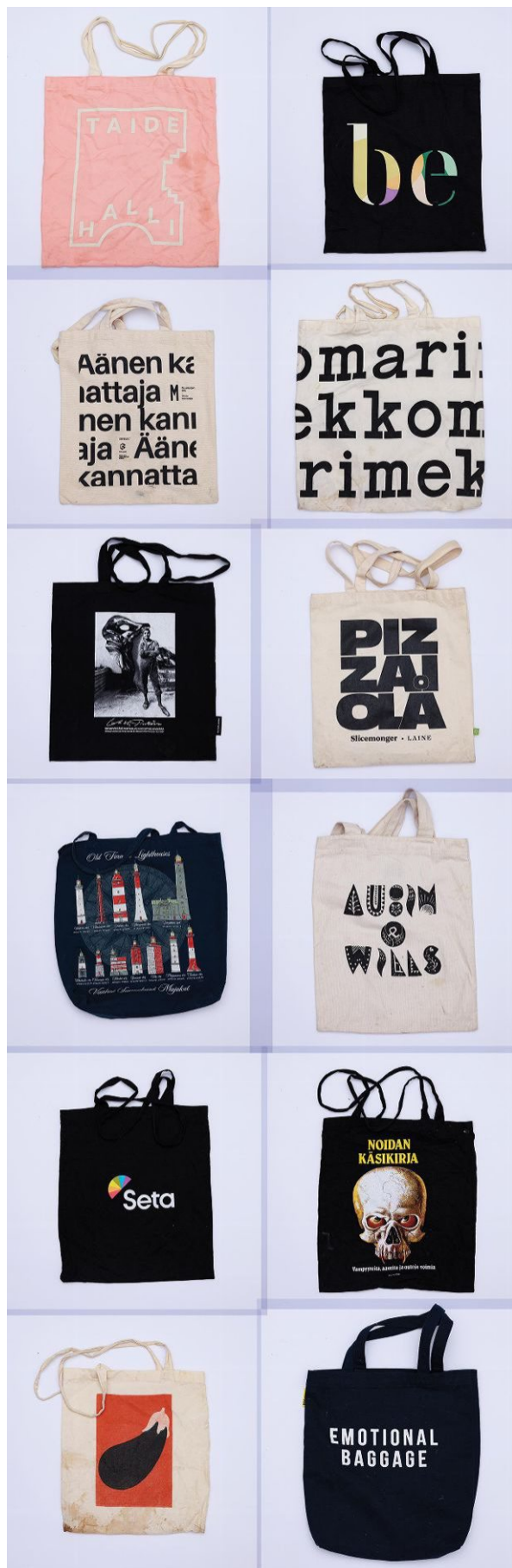
Yksioikoinen kuluttajuuden demonisointi ei ole välttämättä tehokkain ratkaisu tämän massiivisen solmun avaamiseen. ”Lopettakaa kuluttaminen!” -toivotus on ympäristön kannalta ymmärrettävää ja perusteltuaakin, mutta se ei välttämättä saa meitä muuttamaan käyttäytymistämme.

MIKÄ SITTEn saisi? Yhtä, taianomaista ratkaisua ei ole. Lähtökohtana voisi olla itsetutkiskelu.

”On kiinnostavaa pohtia, mikä meitä motivoi valinnoissamme”, Sitran Luonto ja arki -hankkeen johtava asiantuntija **Sari Laine** vinkkaa.

”TIEDOSTAN, ETTÄ
ELÄMÄNTAPANI
ON SUORASTAAN
TUHOISA.”





10 vinkkiä: Näin pienennät hiilijalanjälkeäsi ja säästät rahaa

1 YHDISTELE REISSUJA
Jos yhdistät työmatkoihin kauppareissuja ja vapaa-ajan matkoja, säästät rahaa ja ympäristöä. Yhdistelmäreissut merkitsevät puolittuvaa polttoainelaskua, ja kimpapakyydeillä hyvä vaikutus kertautuu.

2 VIIVÄHDÄ SUIHKUSSA LYHYEMMÄN AIKAA
Suihussakäyntiajan lyhentäminen kahdeksasta minuutista neljään puolittaa myös suihkuveden lämmityskustannukset. Lämmin suihku kuluttaa minuutissa neljä kertaa enemmän energiaa kuin sähkösaunan kiuas.

3 LÄMMITÄ ILMALÄMPÖPUMPULLA
Oikein asennettu ilmalämpöpumppu voi pienentää etenkin sähkölämmitteisten talojen lämmityskuluja sadoilla euroilla vuodessa ja pienentää hiilijalanjälkeä kahden edestakaisen Tukholman-lennon verran.

4 SUOSI LÄHELLÄ KASVATETTUA RUOKAA
Lähiruoan suosiminen pienentää polttoainekustannuksia. Jos valitset lautaselle lähiruokaa viidesti viikossa, hiilijalanjälkesi voi pienentyä 3400 autoilukilometrin verran.

5 VAIHDA LIHA VÄLILLÄ KALAAN TAI KANAAN
Jos syöt kolmesti viikossa punaisen lihan sijasta kanaa tai kalaa, se on hiilijalanjäljellesi sama kuin ajaisit autoa 2800 kilometriä vähemmän.

6 NAUTI KASVISRUOKAA
Jo kolme kasvisruokapäivää viikossa voi pudottaa

hiilipäästöjäsi vuodessa viidellä prosentilla. Kokonaan kasvisruokaan siirtyminen voi pienentää vuotuista hiilijalanjälkeäsi edestakaisen Rooman-lennon verran.

7 PELASTA YLIJÄÄMÄRUOKAA
Ravintolasta ostettu ylijäämäannos on maukas tapa vähentää ruokahävikkiä. Kolme hävikkiruoka-ateriaa viikossa voi pienentää hiilijalanjälkeäsi prosentin verran vuodessa. Se vastaa noin 500 autoilukilometrin päästöjä.

8 VALITSE LOMAKOHDE KOTIMAASTA
Jos vaihdat kerran vuodessa viikon loman Espanjassa vaikkapa kaupunkilomaan Suomessa, hiilijalanjälkesi kutistuu edestakaisen lennon päästöjen verran eli lähes 15 prosentilla vuodessa.

9 MATKUSTA HARVEMMIN, MUTTA PITEMPÄÄN
Jos teet vuodessa yhden kaksi-viikkoisen matkan sen sijaan, että tekisit kolme lyhyempää, hiilidioksidipäästösi voivat pienentyä saman verran kuin keskiverto-omakotitalon puolen vuoden sähkölämmitys tuottaa päästöjä.

10 TILAA RUOKA-OSTOKSET VERKOSTA
Ruokien suunnitelmallinen tilaaminen kotiin vaikkapa kerran viikossa vähentää heräteostoksia ja polttoainekuluja. Sen myötä on mahdollista pienentää vuoden hiilijalanjälkeä noin viidensadan autoilukilometrin verran.

Koonnut: Kaisa Hako
Lähteet: Sitra, Hiilihelppi.fi, WWF, Lomalista.fi

Hän ottaa esimerkiksi kasvissyönnin. Joku haluaa valita kasvissyönnin eläinten oikeuksien tai ympäristöhuolten takia, toinen innostuu aiheesta koska ei halua, että ruokaa haaskataan. Toimiminen omien motiivien pohjalta on inhimillistä.

Laine on inhimillinen kuluttaja itsekkin. Hänen vegaanihaaveensa on toistaiseksi tyssännyt ihaniin juustolautasiin.

”Ajattelen, että ehdottomuus ei ole ainoa vaihtoehto. Mustavalkoisuuden sijasta kannustan kultaiselle keskittelylle. Uusimpien tutkimustemme mukaan 75-prosenttinen vegaanisuus riittää ilmastokriisin torjumistalkoissa.”

Omien kulutustottumusten pohtiminen onkin oivallista aloittaa juuri lautaselta. Ruoka on suuri osa jokaisen arkea ja muodostaa hyvän siivun hiilijalanjäljestämme.

Jos oma ympäristökuormitus on kysymysmerkki, Laine neuvoo tekemään netissä Sitran näppärän elämäntapatestin. Se kartoittaa vastuullisia valintoja paitsi jääkaapin sisällön myös asumisen, liikenne- ja matkailutottumusten sekä hankintojen pohjalta.

AI MITEN ostolakkoni eteni?

Vuoden aikana ehdin käydä läpi laajan skaalan tunteita. Ensimmäin puhkuin topakkana lakkoilun intoa, sitten alkoi sapettaa. Kun muut intoilivat festariasuistaan tai hankkivat kesän juhliin ihania mekkoja, minä pläräsin ankeita, ikivanhoja koltuttajani ja häpesin, kun puin joka synttäreille saman asun. Trendikkäiden vaatteiden ja asusteiden myötä on kiva viestittää, että on ajan hermolla.

Tätä piirrettä ei kannata typistää alentuvasti ”naisten jutuksi”. Miehet ovat ihan yhtä innokkaita ostamaan itselleen rahalla kiinnostavuutta, uskottavuutta ja modikkuutta, vaikka se heidän tapauksessaan tehdäänkin tyypillisemmin esimerkiksi teknologian, laitteiden tai autojen kautta. Ajurina toimii sama halu viestiä muille, kuulua joukkoon ja rakentaa ideaali-identiteettiä.

Kaikkein eniten lakkovuosi kismitti, kun koin ihan oikeasti tarvitsevani jotain: kun unohdin vaihtoalusaatteet kotiin asuntoautoreissulla (älkää kysykö, miten selvisin tästä, sillä vastaus ei ole siveä), juoksulenkkarit hajosivat jalkoihini ja syksyllä tajusin, että en omista yhtään vedenkestävää takkia. Silloin mietin, että ehkä typerän ehdottomuuden ja joko-tai-asenteen sijasta olisin voinut tehdä maltillisemman uudenvuodenlupauksen.

Sellaiset muutokset ovat ammattilaisenkin mukaan kestävimpiä.

”Isoja muutoksia lähdetään usein tekemään hampaat irvessä”, psykoterapeutti **Ilona Lammi** kertoo.

”Muutokseen lähdetään kieltojen ja rajoitusten, eli negatiivisen, kautta. Yleensä odotukset ovat epärealistisia: halutaan liian paljon, liian nopeasti. Pelkkä itsekuuri ei kuitenkaan riitä.”

Sen sijaan Lammi kehottaa satsaamaan itsemyötäntuntoon ja joustavuuteen. Ne vievät pidemmälle.

Kuluttamisen muuttamisessa on paljon samaa kuin esimerkiksi ruokavaliomuutoksissa.

”Kotimme on täynnä epämääräisiä ruttupalloja, jotka koostuvat tusinasta rytättyjä kangaskasseja. Niitä saa joka paikasta ja ne näyttävät hauskoilta, joten en osaa karsia tai kieltäytyä niistä.”



Omistamisen sijaan jakamista

Futuristi Perttu Pölönen muistuttaa, että maapallo on meidän yhteistä omaisuuttamme.

Tulevaisuudentutkija **Perttu Pölönen** on kirjoittanut ja luennoinut sivu- ja tuntikaupalla siitä, miten ihmiskunnan pitäisi muuttaa kulutuskäyttämistään. Hänen mielestään kaikki lähtee siitä, että omistamisen sijaan siirrytään jakamaan.

"Oli kyse porakoneesta, suksiboksista tai tila-autosta, monet tavaramme ovat käytössä naurettavan pienen osan ajasta. Onko meillä silloin mitään tarvetta omistaa niitä yksin?" Pölönen kysyy.

Hän on itse muuttanut erityisesti työmatkaliikkumistaan. Vaikka hänellä on toista sataa keikkaa vuodessa eri puolilla Suomea, hän kulkee nykyään aina julkisilla. Jos ilmaantuu välttämätön tarve henkilöautolle, hän vuokraa sellaisen yksityiseltä autonomistajalta naapurista. Pölönen toteaa tällaisten tekojen olevan jakamistaloutta parhaimmillaan ja kannustaa muitakin samanlaisiin ratkaisuihin.

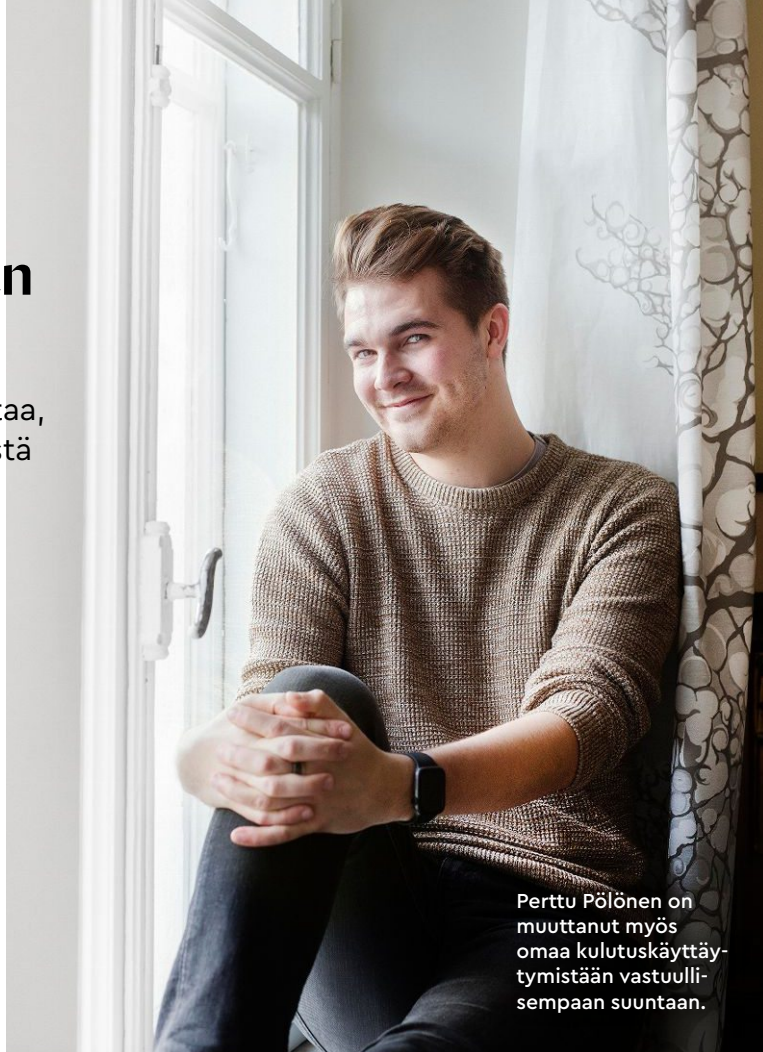
PÖLÖSEN MIELESTÄ omistajuus on kulttuurissamme lähinnä statuskysymys. Jakamalla ja kierrättämällä on mahdollista käyttää resursseja järkevämmiin, jotta ylikulutusta voisi hillitä.

Pölönen huomauttaa, että omaisuusajattelun juuret ovat syvällä. Ne versovat jopa vuosituhansien takaa, kun ihmiskunta keksi piirtää maahan rajoja, jotka ilmaisevat henkilön tai hallinnon omistamia alueita.

"Oma on pyhää, mutta muiden omasta emme välitä. Siksi erityisesti meri ja ilma ovat pulassa, koska niihin emme ole piirtäneet rajoja. Nyt meidän on opittava ymmärtämään, että koko maapallo on yhteistä omaisuuttamme ja meidän vastuullamme."

Jos haluamme, että 50 vuoden päästä olemme välttämättömissä ilmastotavoitteissa, ihmisen täytyy tehdä ratkaisuja jo ennen kuin ongelmat näkyvät omassa kotipihaassa.

"Meillä Suomessa on joskus vaikea nähdä tilanteen kiireellisyyttä. Mutta jos



Perttu Pölönen on muuttanut myös omaa kulutuskäyttämistään vastuullisempaan suuntaan.

"MONET TAVARAMME OVAT KÄYTÖSSÄ NAURETTAVAN PIENEN OSAN AJASTA."

Australiassa riehuu metsäpalo, myös meidän on siihen reagoitava."

PERTTU PÖLÖNEN on yksi Suomen tunnetuimmista tulevaisuusasiantuntijoista. Hän vihkiytyi tulevaisuudentutkimukseen käytyään Piilaaksossa Singularity Universityn järjestämän koulutuksen, jossa opetettiin tulevaisuuden teknologioita. Nykyisin hän työskentelee luennoitsijana ja kirjoittajana.

Vaikka Pölönen on titteliltään futuristi, hän ei haaveile utopistisesta tulevaisuudesta, vaan yksinkertaisista kehitysaskeleista kestävämpään suuntaan.

Kynnyskysymykset liittyvät arkisiin asioihin, kuten liikenteeseen, ruokaan ja energiankäyttöön. Niistä hänellä on konkreettisia esimerkkejä.

Helppona askeleena ruokakulttuurin muuttamisessa kestävämpään suuntaan Pölönen mainitsee annoskokojen kohtuullistamisen. Vaikka tarjolla on buffet, syömisestä tavoitteena ei tarvitse olla tuskainen ähky.

Energiankäytössä avain on teknologiaan panostaminen.

"Auringon ja tuulen hyödyntäminen entistä pidemmälle on välttämätöntä, jotta ihmiskunta voi vapautua fossiilisista polttoaineista. Tuulivoima tekeekin jo hurjaa nousua."

Etätöiden lisääntyminen on saanut ihmiset kyseenalaistamaan tekemiensä matkojen tarpeellisuutta.

"Tulevaisuudessa turha liikennöinti vähenee todennäköisesti entisestään." ■

Näetkö?

Se on lähes huomaamaton.



Invisalign on miltei näkymätön oikomishoito.
Lue lisää ja varaa aika maksuttomaan hoitoarvioon
osoitteessa **oral.fi/invisalign**



Aina aikaa sinulle



Isän jälkeen

Toimittaja **Riku Siivosen** esikoisromaanin *Kaikki isäni tavarat* tarttuu monelle samastuttavaan kuvaan. Keski-ikäisen konsultin isä kuolee ja jättää jälkeensä järjettömän määrän tavaraa. Roinaa läpi käydessään päähenkilö joutuu kohtaamaan itsensä ja menneisyytensä. Ytimekäs kerronta ja riveillä välähtelevä ironia pitävät lukijan otteessaan. Henkilökohtaisista lähtökohdista ponnistava kirja laajenee välillä kiertoon kasvaneen yhteiskunnan analyysiksi.

Riku Siivonen: Kaikki isäni tavarat. Wsoy 2022.



Sinnikäs siivooja

Köyhä yksinhuoltajaäiti alkaa elättää itseään siivoamalla yläluokan koteja. Kirjailija **Stephanie Landin** omaan elämään perustuva *Palveluksessanne* pui yhdysvaltalaisista köyhyyttä ja sosiaaliturvajärjestelmän koukeroita. Taloja puunnatessa paljastuvat rikkaiden salaisuudet, ällöttävät tavat ja tragediat. Yhdysvalloissa kirja oli hitti, jonka pohjalta tehtiin Netflix-sarja *Maid*. Suomalaiselle lukijalle teos näyttäytyy osin melko epäloogisena ja sekavana. *Stephanie Land: Palveluksessanne. Duunariäidin selviytymistaistelu. Tammi 2022.*



Raija Orasen uutuuskirja on romaani Mäntän suurmiehestä, jolla oli iso vaikutus koko Suomen historiaan.

Kuva Liisa Valonen

Lempilauseeni

"Minä taidan olla aika julma mies. Julma mies vielä julmemmassa maailmassa."

RAIJA ORANEN: "Tehtailija Gösta Serlachius kasvatti Mäntän puunjalostuslaitosta vuosikymmeniä ja taisteli suhdanteita, pulaa ja sotien aiheuttamia kriisejä vastaan. Hän joutui koviin taisteluihin myös ihmisten kanssa. Sisällissodassa Gösta valjasti tehtaansa valkoisen armeijan palvelukseen.

Valitsemani sitaatti on Iso-romaanin loppupuoletta. Gösta joutuu torjumaan työväen oikeutettujakin vaatimuksia. Hän ymmärtää tekonsa, mutta ei voi muuta. Vaihtoehtona on tuotannon alasajo. Hellämielisyys ei vetele isojen päätösten edessä. Sellaisessa tilanteessa hän toteaa sarkastisesti julmuutensa."

Raija Oranen: Iso. Otava 2022.



Rahapuhetta lapsille

Nyt lastenkin kanssa voi harrastaa rahapuhetta, sillä somevaikuttajat **Natalia Salmela** ja **Jasmin Hamid** ovat kirjoittaneet talousasioita kattavasti käsittelevän lastenkirjan. Kuten kaikessa rahapuheessa, myös *Raha*-kirjassa haikahtaa vienosti keskiluokkaisuus. Kirjailijat käsittelevät rahaa ja sen liikkeitä kuitenkin varsin hauskaasti ja lapsilähtöisesti. Teos sopii sekä ajanvietteeksi että talouskasvatukseen tueksi eri-ikäisille lapsille ja kannustaa puhumaan rahankäytöstä myös lasten kanssa.

Natalia Salmela, Jasmin Hamid ja Anna Salmisalo: Raha – Missä se kasvaa ja mihin se katoaa. Wsoy 2022



Itselle nauraminen on suuri lahja

Näyttelijä Sanna Stellan löytää jatkuvasti huumoria omasta elämästään. Hän ei enää panikoi, jos yleisö ei naura jokaiselle vitsille.

teksti **LEENA LUKKARI** kuvat **SATU KEMPPAINEN**

Tarkoitus

Naurulla haemme yhteyttä muihin ihmisiin. Hymyn voi teeskennellä, mutta naurua ei. Siksi nauru on myös hyvin paljastavaa. Uskon, että naurulla on ollut evoluution kannalta erityinen tehtävä. Se on kertonut esi-isillemme, keihin voi luottaa ja keihin ei. Minulle nauru on selviytymismekanismi ja tapa päästellä liikoja höyryjä. Opin tavan jo lapsuudenkodissani. Koska maailma on kova, tarvitsemme vastapainoksi kepeyttä, jota saamme huumorista.

Kohde

Usein ihmiset nauravat toisilleen. Nauramme, kun joku mokaa, ja samalla mietimme, että onneksi se en ollut minä, joka nolasi itsensä.

”KOSKA MAAILMA ON KOVA,
TARVITSEMME VASTA-
PAINOKSI KEPEYTTÄ.”

Toisaalta itselle nauraminen on suuri lahja, joka toisilla on ja toisilla ei. On raikasta, kun ihminen ei ota maailmaa, elämää eikä itseään liian vakavasti. Se on myös tosi turvallista huumoria, koska pilkan kohteena olet sinä itse: omat hullunkuriset piirteesi, hassut sattumuksesi ja häpeäsi.

Olemus

En valinnut komediaa, vaan se on aina kulkenut matkassani. Kun teatterikoulussa tein traagisen roolin sydänkohtauksen jälkeen pyörätuoliin joutu-neesta mummosta, yleisö ei itkenyt vaan ulvoi naurusta. Silloin tajusin, että tässä taitaa olla jotain. Jonkun verran huumoria voi opetella, mutta kyllä sen *fynny bonen* (vääräleukaisuuden) täytyy olla sinussa jo valmiiksi.

Huteja tulee aina. Kun livetilanteessa tempaiset vitsin eikä kukaan naura, on se ihan hirveää. Onneksi kokemus on tuonut kykyä käsitellä sellaisia tilanteita. Sitä vaan miettii siinä hetkessä, että paska juttu, nyt täytyy vain mennä eteenpäin. Televisiossa ei haittaa, jos ohjelman kaikki sketsit eivät naurata. Se on ihan ymmärrettävääkin.



SANNA STELLAN

KUKA

47-vuotias näyttelijä, joka muistetaan esimerkiksi tv-sarjoista *Siskonpeti*, *Syke*, *Roba* ja *Keihäsmatkat*.

ASUU Sipoossa.

Uusperheeseen kuuluu kolme lasta Sannan edellisestä liitosta ja vuonna 2019 syntynyt lapsi tuottajapuoliso Timo Suomen kanssa. Puolisolla on edellisestä suhteestaan neljä lasta, joista kolme vanhinta asuu omillaan.

AJANKOHTAISTA

Tänä syksynä Sanna Stellan nähdään Aleksanterin teatterissa *Kaikki ystäväni* -näytelmässä. Sanna on myös yksi näytelmän kirjoittajista.

Ensi-ilta on 28.9.

Sanna Stellan on aina kokenut komedian omaksi lajikseen.

"On tärkeää, että yhteiskunta sallii huumorin, joka kohdistuu valtarakenteisiin", sanoo Sanna Stellan.



"IHMISELLÄ, JOLLA ON KYKY NAURATTAA, ON MYÖS VALTAVA VASTUU."

Näkökulma

Katsojana rakastan omaperäistä komediaa. Hollywoodin komediat tai komediaelokuvat ylipäättään naurattavat minua aika harvoin.

Enemmän nautin jostain standup-koomikosta, joka on jotenkin hyvin erilainen kuin minä, vaikka pa kerronnaltaan todella hidas. Nautin, kun tajuan, että tuohan puhuu totta. Joku muu on tunnistanut omasta arjestani asioita, joita itse en ole huomannut. Minua naurattaa, kun saan katsoa maailmaa jonkun toisen vinkkelistä.

Häpeä

Komedian tekeminen on häpeän suonsilmäkkeestä toiseen rämpimistä. Minulle sattuu ja tapahtuu, joten usein aiheet löytyvät omasta elämästä.

Olen esimerkiksi pakkoauttaja. Kannan ihmisten kasseja pyytämättä, ja nämä luulevat, että koetan ryöstää heidät. Kerran halusin välttämättä tarjota pullakahvit virolaiselle opiskelijalle ja avulialle naiselle, jonka ansiosta opiskelija vältti junassa tarkastusmaksun. Kun nainen kieltäytyi kohteliaasti kahvista, minä hain ravintolavaunusta pullot vichyä, koska pitihän minun jotain tarjota, kun olin luvannut. Tilanne oli äärimmäisen nolo. Loppuhuipennukseksi pidimme vielä mukanani olleiden **Pirjo Heikkilän** ja **Miitta Sorvalin** kanssa naiselle kiitospuheen. Onneksi tulimme perille ja itseni häpäisy saatiin näin päätökseen.

Vastuu

Ihmisellä, jolla on kyky naurattaa, on myös valtava vastuu. Huumori on voimakas tapa vaikuttaa. Me koomikot puhumme, että ei pitäisi koskaan nauraa alaspäin. Eli ei saa tehdä pilkkaa ihmisistä, jotka ovat jollain lailla haavoittuvassa asemassa. Silloin lopputulos on helposti enemmän koulukiusaamista kuin huumoria ja siksi raukkamaista. Valtaapitäville on aina naurettu, ja se on hyvä. On tärkeää, että yhteiskunta sallii huumorin, joka kohdistuu valtarakenteisiin. Huumori voi valaista paikkoja, jotka ovat muuten pimeässä. Se saa näkemään asioita, joita emme muuten näkisi. ■

Linnanmäki

REILUSTI RIEMUA

VALO KARNE VAALI

13.-23.10.2022

LINNANMÄKI TÄYNNÄ
RYTMiÄ JA VÄRiÄ!

RANNEKE



42€*
(NORM. 45 €)

*Vihreä hinta vain S-Etukortilla.
Etu osassa Prismoja, Sokoksia ja
S-marketteja sekä Pk-seudun Sokos- ja
Radisson Blu -hotelleissa majoituksen
yhteydessä 23.10.2022 asti.
Ei kerrytä Bonusta.

linnänmäki.fi



UUTTA

KELLOGG'S TRÉSOR®

MAISTA HERKULLINEN
UUTUUS TRÉSOR®
COOKIES & CREAM
FLAVOUR



RAPEAN MUROKUOREN SISÄLLÄ
VASTUSTAMATON KERMAINEN TÄYTE

Maista myös muut Trésor®-maut



Valikoima voi vaihdella myymälöittäin

**SIRPA
KÄHKÖNEN**

on historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittynyt kirjailija.



AJATTOMUUDEN ÄÄRELLÄ

Kaksitoista tuntia istuin höyrylaivan keulakanella ja katselin kaunista suomalaista järviluontoa. En kaivannut, enkä tahtonut. Huolet ja surut olivat hetkeksi kaikonneet. Oli vain matka, auringon kierto, aaltojen kohina laivan keulassa.

Kesä on jäänyt taa. Olemme jokainen omalla tavallamme varustautuneet talveen. Kesän rauha muodostaa muistiimme säteileviä lammikoita, jotka kuhisevat elämää ja uhkuvat valoa. Kesällä aika menettää hetkeksi voimansa.

Ajattomuuden kokemusta ei voi ostaa. Tutuista ympyröistä irrottautuminen kuitenkin auttaa pysähtymään ja tarkastelemaan omaa elämää ja omia rutiineja hieman kauempaa. Ja siihen tarvitaan yleensä ainakin rippunen rahaa.

MUTTA KUINKA pitkälle tarvitsee matkustaa päästäkseen irti? Kun pyöräilen kotoani viiden kilometrin päähän luonnonsuojelualueelle, löydän kalliolta opastaulun, jossa kerrotaan, että 1900-luvun alussa samassa paikassa oli nuorten ihmisten kesäviettopaikka. Kallioiden kyljellä yövyttiin pahvisissa tai vanerisissa majoissa. Maitoa, voita ja makkaraa varten oli kuoppa maassa, kotoa oli lainattu kattila perunoiden keittämiseen, ulkona pelattiin ja utiitiin. Kesäkoloniaan tultiin työläiskaupunginosaan ahtaista kodeista töiden jälkeen ja sunnuntaiksi.

Tuota sadan vuoden takaista kesäkoloniaa jäljitellen ostin riippumaton ja viritin sen puiden väliin puiston laitamalle. Kuuntelin kaupungin ääniä ja vähitellen

kuulin niiden läpi myös lehtien kahinan, lintujen siiveniskut ja hyönteisten hyörinän.

Ehkä matkustinkin kesällä enemmän ajassa kuin paikassa. Höyrylaivan kannella matkalla Savonlinnasta Kuopioon palasin ikaikaiseen tapaan liikkua vesillä: laivan reitti viistää Koloveden upeaa kansallispuistoa, jossa kaukaiset esivanhempamme ovat meloneet ja jonka jylhiin kallioihin he ovat maallanneet taidettaan.

Laivamatkalla oli myös hauska toteuttaa syvintä luonnettaan, jota Suomen matkailijayhdistyksen vuosikirjassa vuodelta 1926 kuvataan näin: ”Kun savolainen kulkee rakkaassa höyrylaivassaan, antautuu hän puheisiin vennon vieraankin kanssa aivan yhtä kepeästi kuin suurissa kulttuurimaissa matkustajien on tapana. Kun laiva on täynnä matkustajia, voittaa puheen porina potkurinkin jyskytyksen.”

Ja kun ystävä kutsui minut kesävierakseen ja souteilin helmenhohtoisena puolipilvisenä päivänä järvellä, näin kuinka joutsenpari johdatti poikasensa saareen ja kuinka koko perhe alkoi riipoa nokkiinsa mustikoita varvuista. Samalla tavalla vesilinnut ovat tehneet aina, riippumatta ihmisistä, oman viisautensa varassa. Pysähtyminen keskelle selkää, kumpupilvien hohteeseen, antoi välähdyksen ikuisuutta.

AJATTOMUUDEN HETKI tulee aina yllättäen ja usein lahjana. Ystävä voi jakaa rakkaan maisemansa kanssamme. Tai voimme löytää sen lähipuistosta, missä puut lahjoittavat meille hiljaisuutensa. ■

*”Tutuista
ympyröistä
irrottautumi-
nen auttaa
pysähtymään.”*

MUISTATKO TÄMÄN?

Arkistojen aarteita osuustoiminnan historiasta

1962

Luokkaretkeläisiä
Helsingin
ydinkeskustassa.

Terkut täältä Hesoista!

Pääkaupunki on pitkään ollut
luokka- ja opintoretkien suosituin kohde.
Millainen on retkikaupunki nimeltään Helsinki?

teksti ANNA KORTELAINEEN

Kuva Visa Mäkinen / Helsingin kaupunginmuseo



1965

Kiljavan opiston vuosikurssin 1964–1965 retkeläiset ovat päässeet perille Helsinkiin. Taustalla näkyy Harjun ruumishuone sekä taempana SOK:n alue Vallilassa.



O hjattu käynti pääkaupungissa on pitkään ollut osa suomalaisten kansalaistaitojen ja yleissivistyksen rakentamista. Vielä sotien jälkeenkin monille maakuntien lapsille, nuorille ja aikuisillekin ensikosketus Helsinkiin oli tiivistahtinen retki, josta palattiin kotiin mieli täynnä vaikutelmia. Moni huokaisi, miten kiireistä elämä Helsingissä oli, vaikka harvan helsinkiläisen arkipäivä on yhtä täyteen ahdettu kuin retkeläisen minuuttiaikataulu.

Tilabussin istuimilla kieppujat ja takapenkillä elämäijät eivät välttämättä tule ajatelleeksi, miten tärkeitä kasvatusopillisia tavoitteita luokkaretkelle on asetettu. Vuonna 1986 kouluhallitus linjasi, että luokkaretkellä opitaan elämyksellisesti, edistetään oppilaan itsetuottamuksen kehittymistä ja kehitetään yhteishenkeä. Ohjeiden mukaan erityishuomiota tulee kiinnittää ”ystävällisyyteen, kohteliaisuuteen ja hyviin käytöstopoihin”.

Tuolloin kouluhallitus suositteli yläasteluokille retkeä Helsinkiin, jolloin sovellettavina oppiaineina olisivat historia, äidinkieli, maantieto, kuvaamataito, musiikki, tekninen työ ja tekstiilityö. Ohjelmaksi ehdotettiin seuraavaa: Helsingin keskusta ja sen arkkitehtuuri, Seurasaren ulkomuseo sekä käynti elokuvissa, teatterissa tai konsertissa.

Olisiko kuitenkin niin, että varsin usein ohjelmassa oli sittenkin Linnanmäen huvipuisto? Mutta mitä oppiainetta siellä sovellettiin?

KÄYNTIKOhteet ovat pyrkinEet olemaan valistavia ja vakavahenkisiä.

1908

Jonottaminen
Tähtitorniin
Helsingin
Kaivopuistossa
vetää vakavaksi
Laatokan Karja-
lasta saapuneet
Hiitolan kansa-
koululaiset.

Valistavaa ja vakavahenkistä

Aikuisten opintokäynneissä, tyky- tai tyhy-toiminnassa ja vetäytymispäivissä on parhaimmillaan luokkaretken tunnelmaa. Monesti työpaikkojen tai aikuisopiskelijoiden käyntikohteet ovat kuitenkin pyrkinEet olemaan valistavia ja vakavahenkisiä.

Kesäkuussa 1926 Raahen opettajatar-seminaari, ”koko luokka kuin elävä elohopea”, seikkaili päiväkausia Helsingin kohteissa. Nuoret naiset pitivät visusti mielessä lehtorin varoituksen: ”Pitäkääpä silmänne auki, ettette vaan jää auton alle.” Ohjelmassa oli Kaivopuisto, yliopiston juhlasali ja kirjasto, Valtionarkisto, suurmiespatsaita, kasvitieteelli- →



1911

Yleisten rakennusten ylihallituksen herrat ovat lähteneet huviretkelle pääkaupunkiseudun hiekkarannalle.

RITUAALEIHIN ON KUULUNUT RYHMÄKUVAN OTTAMINEN.



Kirjoittaja on helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen

nen puutarha sekä Eläintieteellinen museo, Ateneum, Suomalaisen Kirjallisuuden Seura ja Ritarihuone.

”Vapaahetkinä, joita ei meillä paljon ollut, kävimme Elannossa ruumiillisesti vahvistumassa”, naiset muistelivat. Maja-paikka löytyi Kallion kansakoulusta.

Kuten lukemattomat retkeläiset, myös nämä tulevat opettajat toivoivat saavansa tilaisuuden piipahtaa ostoksilla ja hankkia tuliaisia. Taskussa saattoi olla kotoa saatu ostoslista tarpeellisista hyödykkeistä.

Nuorison Helsinki-retkiä ohjeisti jo 1920-luvulla Koulumatkailutoimisto. Se kannusti retkeläisiä laatimaan jälkikäteen matkaraportteja. Parhaat niistä lähetettiin Opetusministeriön retkeilylautakunnalle, joka palkitsi hyvät ainekirjoittajat *Suomen samoilijat* -kuntoisuusmerkeillä. Innokkaasti retkeilevä nuori saattoi hankkia Koulumatkailutoimiston oman, baskerimaisen ”teinilakin”.

Ryhmäkuva Eduskuntatalolla

Helsinki-retken rituaaleihin on aina kuulunut ryhmäkuvan ottaminen jonkin

näyttävän kohteen edessä. Yleisimmin taustana on ollut Eduskuntatalon portaikko ja pylväikkö. Mielellään on asetettu myös Kansallismuseon, Kolmen sepän patsaan tai Havis Amandan edustalle.

Osassa Helsingin retkikohteista ovat perinteisesti käyneet myös kaupunkilaiset itse. Jo kauan ennen käsitettä *staycation* helsinkiläiset ovat huvitelleet ryhtymällä turisteiksi omassa kotikaupungissaan ja tehneet virkistysretkiä erityisesti lähisaariin. Suomenlinna on ollut helsinkiläisten perinteinen saaristokohde. Seurasaareissa on perehdytty kansatieteeseen ja Korkeasaareissa tutustuttu eksoottiseen eläinmaailmaan, ja kummassakin on nautittu meren läheisyydestä. Helsingin kalliorannat ovat olleet jokamiehen ja -naisen rantaloma. Nimitystä ”eväsretki” käytettiin sujuvasti ennen kuin muodikas lainasana ranskan kielestä – *pique-nique* – yleistyi. ■

Lähteet: Koulun ulkopuolella annettava opetus. Pedagogisia ohjeita. Kouluhallitus 1986; Retkeilykirja. Koulumatkailutoimisto, Helsinki 1929; Yhteishyvä 1921 ja 1957.

Palatsi Vilhonkadulla houkutti vieraita

YHTEISHYVÄN LUKIJAT pääsivät aika ajoin tutustumisretkille SOK:n kohteisiin Helsingissä. Suuri retkisesonki alkoi syksyllä 1921, kun SOK:n uusi pääkonttori valmistui Rautatien torin kulmaan. Vuosikymmenten varrella osuuskappojen väki ja monenlaiset ammatilliset ryhmät eri puolelta Suomea ovat käyneet tutustumassa SOK:n tiloihin ja toimintaan.

MYÖS NUORET LUKIJAT otettiin huomioon. Kesäkuun alussa 1957 koulutyöt Polvijärveltä, Hartolasta sekä Varsinais-Suomen Metsämaalta ja Pohjois-Pohjanmaan Paavolasta pääsivät kolmeksi päiväksi Yhteishyvän vieraiksi Helsinkiin. He tutustuivat SOK:n pääkonttoriin ja siellä erityisesti Yhteishyvän toimintukseen. He kiertelivät tilausbussilla ympäri Helsinkiä, kiipesivät Stadionin torniin ja laskivat kukkakimppun Mannerheimin haudalle. Lisäksi tytöt ehättivät käydä Seurasaaren ulkomuseossa, Korkeasaarella, Suomenlinnassa sekä Sokoksen tavaratalossa, jossa liukuportaat herättivät suurta ihastusta. Yleisradiossa he saivat istua Markus-sedän tuolissa ja tutustua kuunnelmien äänitehosteisiin. Tytöt vietiin katsomaan myös SOK:n tekstiili- ja trikootehtaita. Lauantaina he pääsivät Linnanmäelle, Peacock-teatteriin sekä leffaan katsomaan *Sissi, nuori keisarinna* -elokuva. Viimeisenä retkipäivänä tehtiin vielä visiitit Kansallismuseoon ja Eduskuntataloon. Retki oli tyttöjen ensikäynti pääkaupungissa ja yhdelle heistä myös elämän ensimmäinen junamatka.

1933

Martat
vierailevat SOK:n
pääkonttorissa.



Kuva SOK

MUISTA O'BOY, KUN MIELESI TEKEE HYVÄÄ!



Sopii myös leivontaan!

O'BOY-PALLOT

20–25 palloa

TARVITSET:

250 g	normaalisuolaista voita
2,5 dl	O'boy-kaakaojauhetta
8 dl	kaurahiutaleita
1–2 dl	raesokeria tai kookoshiutaleita



TEE TAIKINA NÄIN:

Vatkaa huoneenlämpöinen voi ja O'boy sähkövatkaimella kuohkeaksi. Lisää seokseen kaurahiutaleet ja vatkaa suurella nopeudella. Osa kaurahiutaleista saa rikkoutua. Näin saat kermamaisia ja maukkaita palloja. Valmiin taikinan tulee olla hiukan tahmeaa, mutta pyörítettävissä palloiksi.

VIIMEISTELE:

- Pyörittele taikina 20–25 palloksi.
- Kaada raesokeri/kookoshiutaleet lautaselle ja pyörittele palloja rakeissa.
- Syö vähintään yksi heti!



O'boyn kaakao on 100 % vastuullisesti Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen vastuullisuusohjelmamme.

RENNOSTI KEITTIÖSSÄ

Fiksut ideat arkikokkaukseen

PUOLIKSI TEHTY

Teksti ja kuvausjärjestelyt **SANNA KEKÄLÄINEN**
Kuvat **REETTA PASANEN** Kuvausavustaja **IITA NISKANEN**

Pilko tai paahda kerralla kolmen päivän kasvikset. Hauduta kastiketta kokonainen kattilallinen ja pakasta annoksiksi. Puolivalmiista aineksista kokkaat nopeasti terveellistä ja monipuolista arkiruokaa.

Jos tuntuu, että aika ei mil-lään tahdo riittää arkikok-kaamiseen, apu löytyy ravin-tolakeittiöstä. Nyt emme kuitenkaan puhu ruoan tilaamises-ta ravintolasta, vaan esivalmistelu-jen tekemisestä ravintolakokkien tapaan: puolivalmiiksi, isoissa erissä ja hävikkiä välttäten.

Sama idea on käytössä myös ruokapreppausta eli meal preppin-gia harrastavilla. Ruokapreppaus tarkoittaa ruokien tai niiden osien valmistamista etukäteen ja jaka-mista sopivan kokoisiksi annoksik-si. Ruokapreppaus on etenkin

ahkerasti treenaavien suosiossa, mutta idea sopii hyvin myös lapsi-perheiden ja pienten talouksien arjen helpottajaksi. Etukäteen suunniteltujen ja esivalmisteltujen ruokien avulla on helppo syödä terveellisesti ja monipuolisesti.

Ruokien esivalmistelulla pari kertaa viikossa voi säästää paljon aikaa ja rahaa. Pieni alkupanostus tiiviisti sulkeutuviin, pinottaviin säilytys- ja pakastusrasioihin kan-nattaa ehkä tehdä. Pinottavat rasiat on helppo latoa jääkaappiin järke-västi, ja tiiviissä rasiassa ruokia on helppo ottaa mukaan evääksi.

Viiden kerroksen purkkisalaatti

Kokoa evässalaatti korkeaan astiaan kerroksittain. Alimmat ainekset saavat maustua kastikkeessa, päällimmäiset pysyvät rapeina.

SALAATINLEHDET

ja yrtit pysyvät rapeina ja ryhdikkäinä, kun ladot ne muiden aineiden päälle.

PROTEIINIA

on hyvä olla mukana, jotta jaksaa. Paista salaattiin esimerkiksi kanaa tai lisää siihen tofua, papuja tai pähkinöitä.

KASVIKSET

lisäävät salaattiin kuituja ja maistuvat herkullisilta. Paahda iso määrä kasviksia etukäteen jääkaappiin ja käytä niitä myös muihin ruokiin.

SALAATINKASTIKE

maustaa muut ainekset, kun kumoat tiiviskantisen astian hetkeksi ylösalaisin juuri ennen syömistä.

TÄYSJYVÄPASTA

sisältää kuitua ja pitää kylläisenä pidempään kuin vaalea pasta.



PAAHDETUT KURPITSAT

Kurpitsat ja muut uunissa paahdetut kasvikset ovat herkullinen pohja moneen tuttuun ruokaan: sosekeittoon, pastakastikkeeseen, lasagneen, risottoon ja salaattiin. Maista paahdettua kurpitsaa myös dipin kanssa. Mausta kermaviili, ranskankerma tai maustamaton jogurtti yrteillä, hunajalla ja suolaripauksella. Viimeistelee kurpitsat ja dippi salaatinlehdillä ja paahdetuilla kurpitsansiemenillä.

NÄIN PAAHDAT SIEMENET

Kurpitsansiemeniä ei kannata heittää pois, sillä niistä saa herkullisen makulisan keittoon, salaattiin tai leivän päälle. Tai napostele niitä pähkinöiden tapaan. Huuhtelee ja kuivaa siemenet hyvin, jotta ne paahduttuvat varmasti rapeiksi. - Levitä siemenet leivinpaperille pellille ja paahda 200-asteisessa uunissa 10-15 minuuttia. Voit maustaa paahdetut kurpitsansiemenet suolalla ja kuivatulla chilillä.



**PIENI
TEKO**

Suunnittele
uuniruokapäivä.
Säästät aikaa ja energiaa,
kun valmistat ruokaa uunin täydeltä.
Jos harrastat yrttien tai sienten kuivaamista,
hyödynnä myös jälkilämpö.

Kokkaa käyttövalmiiksi

Käsittele kaali tai kurpitsa valmiiksi jääkaappiin, niin saat niistä nopeasti herkullista arkiruokaa.

SATOKAUDEN upeat ainekset voivat pistää mielikuvituksen koetukselle. Miten saisi käytettyä kokonaisen kurpitsan tai kaalin, joka ei mahdu jääkaappiin? Jos mieleisin ratkaisu ei ole kattilallinen kaalisoppaa tai kulhollinen kurpitsasosetta, paahda tai keitä kasvikset vain puolivalmiiksi.

Ohueksi suikaloidun kaalin voit esikypsentää pannulla öljytilkassa tai omassa nesteessään. Kurpitsa kannattaa kypsentää uunissa, koska paahtaminen tiivistää sen makua ja rakennetta.

Voit säilyttää kypsennettyjä kasviksia jääkaapissa pari kolme päivää ja lisätä niitä esimerkiksi keittoihin ja salaatteihin.



Kolme ruokaa kurpitsasta

Paahda pellillinen kurpitsapaloja. Tee niistä tänään salaatti, huomenna ohratto ja loppuviikoksi maukas keitto.



SOSEKEITTO

on helppo tehdä kypsästä kurpitsasta, kasvisliemestä ja ranskankermasta. Mausta valkosipulilla ja paahda pinnalle kurpitsansiemeniä.

OHRATTO

valmistetaan ohrasta risoton tapaan. Mausta valmis ohratto yrteillä ja juustoraasteella ja lisää mukaan paahdettua kurpitsaa.

LOHISALAATTI

syntyy, kun paahdat uunissa kurpitsaa, punasipulia ja kirjolohta. Salaatiksi sopii maukas rucola. Salaatinkastikkeen voit maustaa sinapilla ja hunajalla.

Kerralla enemmän

PAKASTIN on ennakoivan kokin paras apulainen. Kokkaa kerralla iso satsi keittoa tai kastiketta ja pakasta se kerta-annoksina, niin saat kiireessäkin ruoan nopeasti pöytään.

Jäähdytä ruoat hyvin ennen pakastusta. Silloin ne jäätyvät nopeasti ja pysyvät hyvälaatuisina. Merkitse rasioihin, mitä ne sisältävät ja milloin ruoka on tehty. Pakastetut ruoat kannattaa popsia kuu-kauden tai kahden kuluessa, sillä pakastetunkin ruoan maku ja ravintoarvot heikentyvät säilytyksen aikana.

Jos et pidä pakastetun perunan mausta tai rakenteesta esimerkiksi keitoissa, voit vaihtaa perunat täysjyväpastaan tai keittää potut ruokaan vasta sulattamisen jälkeen.

KATTILALLINEN KASTIKETTA

Tomaattipohjainen jauhelihakastike on keittöön todellinen moniottelija. Hauduta padallinen kastiketta suosikki-reseptilläsi, pakasta annoksina ja ota sulamaan tarpeen mukaan. Kokkaa vaikka paimenenpiirasta eli levitä sulanut kastike vuokaan, peitä perunamuusilla ja ruskista uunissa.

KASTIKE KASVIPROTEIINISTA

Tee bolognesekastike linsseistä, pavuista, soijarouheesta tai kasvipohjaisesta jauhiksesta. Vertaile hintoja: palkokasvit ja soijarouhe ovat usein edullisempia kuin liha. Vaikka tekisit kastikkeen jauhelihasta, voit pienentää perheen ruokalaskua lisäämällä joukkoon kasviproteiinia.



**Lisää kasvien käyttöä
S-kokeilukeittiön tuote-
asiantuntija Hanne
Penttisen vinkeillä.**

KASVISTEN syönti lisääntyy lähes huomaamatta, kun otat jääkaapista esille tiiviisiin rasioihin valmiiksi pilkotut, värikkäät kasvikset. Paloiteltuja tuoreita kasviksia ja hedelmiä voi napostella sellaisinaan tai käyttää ruoanlaitossa. Paloittele eri kasvikset omiin rasioihin, jolloin esimerkiksi tomaateista irtoava neste ei pilaa muita kasviksia. Peruna ja muut tummuvat kasvikset sekä salaatti kannattaa säilyttää kylmässä vedessä. Oikein käsitellyt kasvikset säilyvät jääkaapissa hyvinä noin kolme päivää. Nahistumisvaarassa olevaa lehtikaalia, ylikypsiä päärynöitä ja banaaneita voit pilkkoa myös pakastimeen ja käyttää myöhemmin smoothiissa.



VÄRIKÄS KASVISPESTO

Valmista kasvispesto keitetyistä tai paahdetuista punajuurista, porkkanoista tai kurpitsasta. Myös keitetyt herneet ja pavut sekä kypsät tomaatit ja paprika toimivat hyvin pestona. Soseuta kasvikset rypsiöljyn, valkosipulin ja sitruunamehun kanssa. Mausta tarvittaessa suolalla ja lisää siemeniä tai manteleita sekä halutessasi juustoa, kuten perinteisessä yrttipestossa. Pakkaa kasvispesto tiiviisti purkkiin tai rasiaan ja peitä rypsiöljykerroksella, niin se säilyy hyvänä useita päiviä.

MAINIO MARINADI

Keitettyjen tai paahdetujen kasvien käyttöikä voi jatkua myös marinoimalla. Samalla saat niihin kosolti lisää makua. Helppo marinadi syntyy rypsi- tai oliiviöljystä, jota maustat sitruunamehulla tai viinietikalla sekä suolalla, pippurilla ja yrteillä. Paloittele mukaan myös valkosipulia tai chiliä. Lisää marinoituja kasviksia salaattiin tai munakkaaseen.

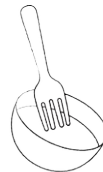
Vähennä hävikkiä

YLIJÄÄNEISTÄ kypsennetyistä kasviksista soseutat helposti herkullisen kylmän tahnan, joka maistuu levitteenä leivän päällä tai dippinä naposteluherkkujen kanssa. Lisää soseeseen hieman rypsiöljyä ja halutessasi mausteita. Kasvistahnat toimivat peston tapaan myös helppoina pastakastikkeina, kun lämmität tahnaa hetken kypsän pastan joukossa. Rypsiöljyllä notkistettuna kasvispesto on mainio salaattinkastike.

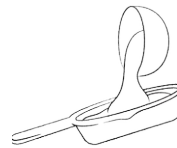
Pieni uunimunakas kaapista löytyvillä aineksilla



Riko munat kulhoon, lisää tilkka maitoa ja ripaus suolaa.



Sekoita kevyesti esimerkiksi puuharukalla.



Kaada seos pieneen uunivuokaan.



Lisää kasviksia ja paista 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN

Virkistävät välipalat

Useimmille ihmisille sopii syömisen rytmi, jossa aterioiden välit ovat kolme tai neljä tuntia.

KASVIKSIA, hedelmiä tai marjoja kannattaa syödä päivän jokaisella aterialla, myös välipalalla. Koululainenkin innostuu kasviksista, kun niitä on pilkottu valmiiksi jääkaappiin. Kermaviilistä ja yrttimausteista sekoitettu dippikastike maistuu mainiota esimerkiksi porkkana-, kurkku- ja kukkakaalipalojen kanssa.

KULHOLLINEN sesongin suosikkihedelmiä keittiön pöydällä tuo välipalalle väriä ja vitamiineja. Esimerkiksi smoothien sekaan katoaa helposti kourallinen jos toinenkin hedelmiä tai marjoja. Herkullisen hedelmäsalaatin voit valmistaa jo edellisenä iltana jääkaappiin.

PIENI pussillinen pähkinöitä tai manteleita hedelmän kanssa on kelpo välipala, jonka voit napata helposti

mukaan. Pähkinöistä ja manteleista saat muun muassa proteiinia, ravintokuitua ja terveellistä pehmeää rasvaa. Myös täysjyväisiä välipalakeksejä voit varata kaappiin käteväksi evääksi. Sydänmerkillä merkityt tuotteet ovat ravitsemuksellisesti suositeltavia valintoja.

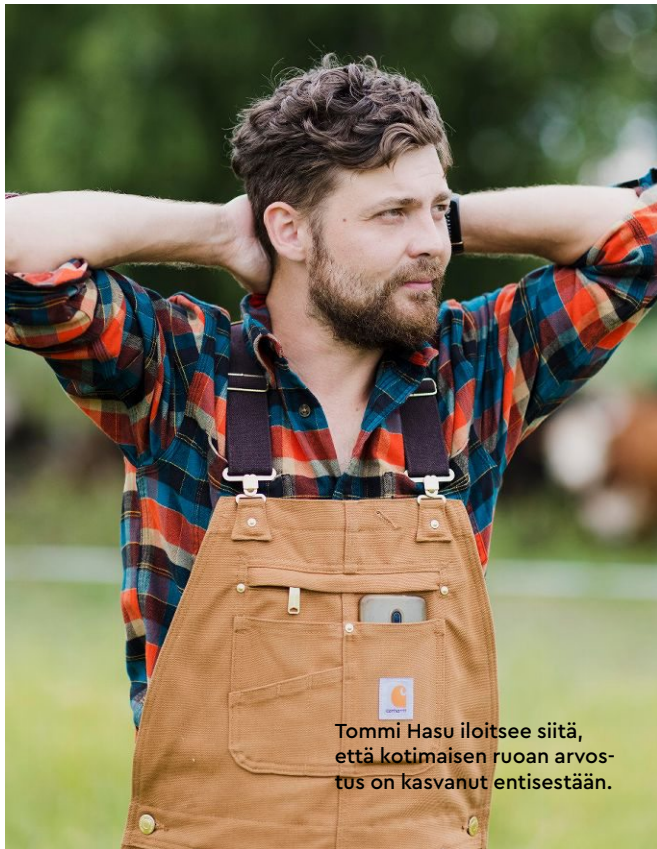
VÄLIPALAN koko voi vaihdella sen mukaan, miten runsas sitä edeltävä ateria on ollut. Jos lounas on kevyt tai se jää kokonaan väliin, kiinnitä huomiota riittävään proteiinin määrään. Lastaa leivälle esimerkiksi juustoa, hummusta tai keitettyä kananmunaa. Myös purkillinen jogurttia tai rahkaa marjojen ja myslin kanssa on mainio välipala. ■

Asiantuntijana laillistettu ravitsemusterapeutti Hanna Partanen.

VIIH- DOIN- KIN!

Teimme kylmässä säilytettävän iKaffen kaikille niille, jotka fanittavat sekä harjakattoisia tölkkejä että Oatlyn iKaffea, mutta ovat joutuneet tähän asti valitsemaan vain toisen – sekä kelle vaan, joka haluaa täysin vaahtoutuvan kaurajuomansa odottavan jääkaapissa aina niin tuoreena kuin mahdollista.





Luomu ruokkii maan omaa kasvuvoimaa

Ukrainan kriisi on nostanut omavaraisuuden uuteen arvoon. Luomutuotanto on yksi keino vähentää riippuvuutta Venäjän energiasta, sanoo luomuviljelijä **Tommi Hasu**.

teksti **ANU VALLINKOSKI** kuvat **TOMMI MATTILA**

Kouvolassa Oravalan kylässä levittäytyvien LuomuMattisen tilan peltojen historia juontaa kauas, aina 1300-luvulle. Saman suvun voimin maa on tuottanut ravintoa 1500-luvulta lähtien.

Nyt peltojaan mittailee nuori isäntä **Tommi Hasu**, 34.

”Menneet polvet ovat pitäneet huolta maasta ja sen kasvukunnosta. Nyt on minun vuoroni”, Hasu tuumii.

Hän tähdentää, että viljelijäksi ryhtyminen oli hänen oma tahtonsa. Perhe ei painostanut, vaikka sukutilalla onkin pitkä historia.

Nyt LuomuMattisen pelloilla kasvaa gluteenitonta kauraa, nurmea, hernetta ja ohraa. Laitumilla käyskentelee lihakarjaa, reilu sata emolehmää vasikoineen.

Hasu on halunnut viljellä maataan luonnonmukaisin menetelmin paljolti juuri maaperän hyvinvoinnin vuoksi. Monet luomun menetelmistä ammentavat monisatavuotisesta perinteestä.

”Tehoviljelyn hulluina vuosina maasta haluttiin nopeasti irti mahdollisimman paljon maaperän kunnosta välittämättä. Nyt virheistä on opittu ja meno on onneksi järkiintynyt”, hän sanoo.

1 Luomutuotanto tukee omavaraisuutta.

”Luonnonmukainen viljely perustuu maaperän kasvukunnosta huolehtimiseen. Kun maa on kuohkeaa ja multavaa, viljelykasvit pystyvät hyödyntämään tehokkaasti maaperän ravinteita kasvuunsa.

Emme käytä lainkaan keinolannoitteita, vaan huolehdimme maasta esimerkiksi vuoroviljelyn avulla. Samalla pellolla kasvaa vuoruvuosin erilaisia kasveja: välillä perinteisiä viljoja, välillä tyypeä sitovia palkokasveja, välillä nurmea ja syväjuurista maata kuohkeuttavaa apilaa. Nurmella käyskentelevä karja vielä parantaa maata omalla lannallaan.

Näin maa pääsee välillä lepäämään ja keräämään voimia. Vuoroviljelyn ja keinolannoitteista pidättäytymisen vuoksi ravinteita ei myöskään huuhtoudu pelloilta suurimääräiä rehevöittämään vesistöjä.

Perinteisten viljakasvien viljely samoilla pelloilla vuodesta toiseen on todella kuluttavaa maaperälle. Viljat vain ottavat ravinteita eivätkä anna mitään. Maata on pakko lannoittaa.

Keinolannoitteista suuri osa on tullut Suomeen Venäjältä, samoin lannoitteiden →



LuomuMattisen laiturilla käyskentelee lihakarjaa, yli sata emolehmää vasikoineen.

Näin syön

Jääkaapissani on aina luomumaitoa ja kotimaisia kurkkuja.

Jos olisin ruokalaji, olisin luomurotutarjan entrecôte eli välilikyljs. Se on hyvin monikäyttöinen ruhon osa. Se sopii kesään ja grilliin, mutta siitä saa maistuvaa myös uunissa.

Noloin ruoka-ostokseni on nakit, joiden lihapitoisuus oli 8 prosenttia. Kyllä hävetti. Ne maistuivat aivan karneilta. Ostin nakit ihan vain hinnan perusteella. Kokemus oli minulle jonkinlainen herätys.

80-vuotiaana haluaisin syödä taivaallisen hyvää ruokaa. Toivon, että tulevaisuudessa hyvä ruoka olisi vanhainkotien vetonaula.

valmistuksessa käytetty maakaasu on sekin Venäjältä.

Nyt Ukrainan sodan ja Venäjän pakotteiden myötä luomutuotannon riippumattomuus keinolannoitteista on noussut uuteen arvoon. Maan kasvukunnon suhteen luomu on omavarainen.

Täysin omavaraisia me luomutuottajakaan emme ole. Esimerkiksi maatalouskoneiden polttoaine on tuontituote. Energian hinnan nousu hirvittää myös meitä.”

2 Perinteiset perhetilat ovat suomalaisen maatalouden vahvuus.

”Meillä Suomessa maatilaa pyörittää yleensä edelleen yksi perhe tai yksi ihminen, ei suuryhtiö. Tämä on kansainvälisesti aika poikkeuksellista.

Meillähän on aivan päinvastoin kuin maailmalla. Täällä tilat omistavat isoja firmoja, kuten Valiota, HK:ta ja Atriaa.

Minusta tällainen perhetilamalli on suomalaisen maatalouden valttikortti, vaikka moni ei sitä sellaiseksi ole ymmärtänyt.

Perheet tai ne yksittäiset ihmiset ovat sitoutuneita omaan maahansa, eläimiinsä, tilaansa ja ympäristöönsä. Kun katsoo ikkunasta ulos, ympärillä levittäytyvät omat pellot ja laitumet.

”NUORET MAATALOUSYRITTÄJÄT OVAT HYVÄLLÄ TAVALLA YLPEITÄ OMASTA TYÖSTÄÄN.”

Perheet haluavat huolehtia tiloistaan mahdollisimman hyvin ja kestävästi. Tilan ja ympäristön pitää siirtyä hyvässä kunnossa tulevillekin sukupolville. Se on kunnia-asia.

Meillä ei ole maataloudessa sellaista voiton maksimointia hinnalla millä hyvänsä, mitä näkee maissa, joissa maatalous on hyvin yhtiövetoista.”

3 Suomalaisen maatalouden tulevaisuudessa on paljon valonpilkahduksia.

”Vaikka moni lukee suomalaiselle maataloudelle madonlukuja, minä suhtaudun tulevaisuuteen positiivisesti.

Suomalaiset kuluttajat ovat aina arvostaneet kotimaista ruokaa. Ukrainan kriisin vuoksi arvostus on noussut viime aikoina aivan uudelle tasolle. Uskon, että nyt kuluttajat myös ymmärtävät aiempaa paremmin, mistä ruoan hinta koostuu ja miksi se maksaa. Enää ei kuule ihmettelyä, miksi kylmäsä Pohjolassa ylipäättään viljellään mitään.

Arvostuksen ja kysynnän kasvu on lisännyt omaa työmotivaatiotani entisestään.

Olen myös seurannut iloisena etenkin nuoren polven viljelijöiden omistautumista. Monet vihkiytyvät syvällisesti omaan erikoisalaansa, opiskelevat ja ottavat selvää. Yhä useampi viljelijä hyödyntää tilallaan digitalisaation ja robotiikan tuomia mahdollisuuksia. Esimerkiksi modernit navetat ovat hienoja. Nuoret maatalousyrittäjät ovat nyt hyvällä tavalla ylpeitä omasta työstään.

Viime aikoina myös luomuviljelyn ja tavanomaisen viljelyn välinen ero on kaventunut. Olen pannut merkille, että menestyneimmät tavanomaiseen tapaan maitaan viljelevät tilalliset ovat olleet tosi kiinnostuneita luomumenetelmistä, vaikka eivät olekaan vaihtamassa luomuviljelyyn. Monista meidän käyttämistämme keinoista on hyötyä heillekin.” ■

Herkulliset HERNEPOHJAISET UUTUUDET



Ilman soijaa,
gluteenia
ja maitoa.

GoGreen hernejauhisuutuuksien perustana ovat Ruotsissa viljellyt herneet täynnä kasvipohjaista proteiinia ja puhdasta herkkua makua! Uutuudet ovat vegaanisia eivätkä ne sisällä yleisimpiä allergeeneja. Löydät GoGreen uutuudet pakastealtaasta ja ne valmistuvat paistinpannalla muutamassa minuutissa. Niin helppoa ja niin hyvää!



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

GOGREEN.FI



Liha suomalaista, lihaliemi itse tehtyä, mausteet aitoja, maku kuten tulee ja pitää.

Saatavana Prismoista.

OSTOSKORI

Palstalla tehdään löytöjä ruokakaupasta

Kuva Nina Lindström

Uunituoretta huomenta!

Sekoita taikina illalla jääkaappiin ja paista
aamulla kuohkeiksi porkkanasämpylöiksi.

teksti **SANNA AUTIO** ja **NIINA MÄLKÄ**

Tätä taikinaa
ei tarvitse
vaivata.
Sekoittaminen
riittää.

Yön yli -porkkanasämpylät

20 kpl | 30 min + 12 t

300 g Kotimaista-porkkanoita
5 dl vettä
1 ps (11 g) kuivahiivaa
1 tl suolaa
1 rkl sokeria
½ dl Kotimaista-rypsiöljyä
14 dl Kotimaista-vehnäjauhoja

Pese, kuori ja raasta porkkanat hienoksi (noin 5 dl raastetta). Lämmitä vesi 42-asteiseksi. Sekoita hiiva, suola, sokeri ja öljy veteen. Lisää raaste ja jauhot, sekoita tasaiseksi. Peitä kulho ja pane jääkaappiin noin 12 tunniksi. Jos ehdit, ota taikina huoneenlämpöön tunti ennen paistamista. Muotoile se jauhotetulla pöydällä kahdeksi tangoksi ja leikkaa kumpikin 10 palaan. Pyörittele kevyesti. Paista leivinpaperilla pellillä 225-asteisessä uunissa noin 20 minuuttia.



KOKKAA KOTIMAISTA

Yhdistä Kotimaista-sarjan mehu-
kaat porkkanat, vehnäjauhot ja
miedonmakuinen rypsiöljy hel-
poiksi aamiaissämpylöiksi.



HERKULLISTA KAHVIA JA RAPEITA VOHVELEITA!

Täydellistä kahvia saat, kun jauhat pavut itse ja keität kahvit laadukkaalla kahvinkeittimellä. Kahvin kaveriksi sopii rapea ja herkullinen vohveli.



Wilfa
PAUSE
89€
CM35-A100



Wilfa
IL SOLITO
54,95€
CG-110B



Wilfa
TRADITION
SINGLE
34,95€
WSWA-516W

Wilfa PAUSE

Laadukas kahvinkeitin automaattisella tippalukolla. 1 L kapasiteetti ja optimaalinen kahvinvalmistuslämpötila. Automaattinen virrankatkaisu ja puhdistusmuistutus.

Wilfa IL SOLITO

Kahvimylly, jossa useita eri jauhatuskarkeuksia espressosta suodatinkahviin sekä kuppimäärän säätö (2-12 kupillista). Papusäiliön tilavuus 180g.

Wilfa TRADITION SINGLE

Valmistaa yhden 16 cm vohvelin kerralla. 750W teho ja ilmareiät takaavat rapean lopputuloksen. Termostaatin avulla voit säätää rapeuden mieleiseksesi.

ARKIAAMUJEN PELASTAJAT VIIDEN VUODEN TAKUULLA!



Wilfa
SMOOTH
59,95€
BL-1000S



Wilfa
XPLODE
VITAMIN
79,95€
BLP-1200W



Wilfa
XPLODE
ENERGY
99€
BLSP-1200S

XPLODE 2GO
(WX-2GO)
29,95€



Pullo ja terä XPLODE-sarjan tehosekoittimiin

Wilfa SMOOTH

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

Wilfa XPLODE VITAMIN

Tehokas, helppokäyttöinen kauniin valkoinen tehosekoitin jossa 1200W teho, säädettävä nopeus, erillinen sykästoiminto ja puhdistus ohjelma.

Wilfa XPLODE ENERGY

Tyylikäas teräsrunkoinen 1200W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Säädettävä nopeus, automaattiohjelmat smoothielle ja jäänmurskaukselle sekä puhdistusohjelma.

Pöytä yhdelle

Syksyn uudet valmisruoat palvelevat erityisesti silloin, kun ruokapöytään istahtaa yksin tai kaksin.



Rainbow Chicken Tikka Masala -ateriassa broileri on tarjolla pähkinäisen ja mausteisen kookosmaito-kerma-kastikkeen ja riisin kera.

Rainbow-sarjan Chicken Red Curry -ateriasa broileria mehevöittää mausteinen kookosmaito-currykastike. Annoksessa on myös kasviksia ja riisiä.



Saarioisten ja Vappu Pimiän kehittämä jauhe-liha-ohravuoka valmistetaan suomalaisesta ohraista. Väriä ja makua antavat porkkana, tomaatti ja timjami.



Kokkikartanon gyros-hampurilainen on täytetty Snellmanin porsaanlihalla. Se on ensin jauhettu, sitten savustettu ja vuoltu lastuiksi. Burgerin mukana tulee savu-chilikastike.



Kariniemen kana-pinaatti-nuggetit höystetään runsaalla pinaatilla. Kuumenna kypsät, paneroidut broileripalat pannulla, uunissa tai airfryerissa.



Knorilta tulee Spaghetteria Spinaci, helppo pasta-ateria kahdelle. Lisää vain kuuma vesi. Lisäaineeton ateria tehdään kestävästi kasvatetusta pinaatista.



3 x kauralöytö!

KAURAPOHJAISET "maitotuotteet" ovat nyt todella suosittuja. S-ryhmän tilastot kertovat, että pelkästään kaurajuomien kulutus on kasvanut muutaman viime vuoden aikana noin 50 prosentin vuosivauhdilla. Samalla on lisääntynyt erilaisten kauratuotteiden tarjonta niin maitohyllyllä kuin kaupan muillakin osastoilla. Kauran suosio näkyy myös Tilastokeskuksen taulukoissa: kauran kokonaiskulutus Suomessa on tuplaantunut 30 vuodessa. Määrä ei ole pois viljatuotteilta, sillä syömmme muita viljoja samaan tahtiin kuin ennenkin.



Tuttu Fazer Yosa on nyt Fazer Aito. Kotimaisesta kaurasta valmistettu, fermentoitu metsämarja-välipala on maultaan raikas uutuus.



Mintulla ja suklaalla maustettu Fazerin Pätkis-kaurajuoma valmistetaan Koriolla. Nauti vegaanin kaakaojuoma kylmänä tai kuumana.



Erikoiskahveista nauttivan kauramaito on Oatlyn iKaffe chilled -barista-juoma. Vaalea, neutraalin makuinen juoma säilytetään kylmässä.

TORTILLAN PARAS KAVERI

APETINA MANGO & CHILI

Pelasta jääkaapin perukoille unohtuneet kasvikset!
Pilko esim. tomaattia, paprikaa, kesäkurpitsaa ja
avokadoa. Pyöräytä pikaisesti kuumalla pannulla.
Ota lämpö pois ja lisää Apetina Mango & Chili.
Annostele tortilloille. Lisää punasipulia ja
korianteria. Taita ja nauti!

UUSI
MAKU





Mehukas muotovalio

PÄÄRYNÄ on jälkiruokien ja juustolautasten itseoikeutettu sesonkiherkku. Hienoaromisia päärynöitä kannattaa kokeilla myös salaateissa, voileivillä ja suolaisissa piirakoissa. Varsinkin silloin, kun ruoassa on juustoa, päärynän makeus on edukseen. Leivonnassa päärynöistä voi tehdä samoja herkkuja kuin omenoistakin. Korvaat vain reseptin omenat päärynöillä.



KATSO RESEPTI

Paista päärynöistä ja banaaneista välipalaksi tai jälkiruoaksi kaurapaistos omenahyveen tapaan.

Resepti: yhteishyva.fi > päärynä-banaanipaistos

Kuva Nina Lindström

Uusi silakkapihvi

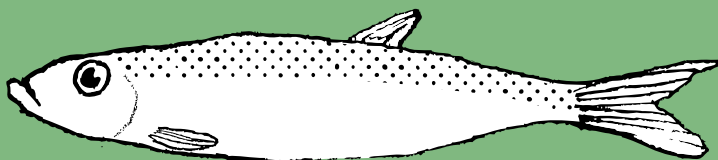
ITÄMEREN KALAPIHVI on Apetitin kotimainen uutuus, joka valmistetaan nahattomista silakkafilistä ja perunasta. Miedon makuiset pihvit on leivitetty rapealla, gluteenittomalla jauhoseoksella. Sydänmerkillä merkityt pihvit sisältävät hyviä rasvoja ja kuitua. Paista Itämeren kalapihvit uunissa ja tarjoa tartarkastikkeen kanssa. Helppo hillosipulitartar syntyy voileipäpikkelsistä, hienonnetuista hillosipuleista ja tillistä.

Resepti: yhteishyva.fi > hillosipulitartar

SANNA SUOSITTELEE

Pieni tehopakkaus

SILAKKA tekee monella tavalla hyvää. Sen sisältämät tärkeät rasvahapot edistävän sydämen hyvinvointia. D-vitamiini vahvistaa luustoa. Itämeressä silakkaa riittää, joten se on myös ympäristön kannalta hyvä ruokavalinta. Paista silakkafileet pannulla, hauduta uuniruokaan tai säilö ne mausteiseen etikkaliemeen.





Kurkkukausi on kiivaan
työnteon aikaa. Toimitus-
johtaja Tom Saurénin
ympärillä varastossa ole-
vat säilykkeet on pakattu
yhden viikon aikana.

TUOTTEEN TAKANA

Tutun elintarvikkeen tarina

Mauste- kurkku- taivas

Sauvon Säilyke on 60-vuotias perheyrittys,
joka luottaa perinteisiin resepteihin.
Nyt on meneillään siirtymä kohti
energiatehokkaampia tuotantotapoja.

teksti JUHA RIIHIMÄKI kuvat VESA TYNİ



Kokenut trukki-kuski Qerim Qerimaj kippaa kurkut puulaatikoista suureen pesualtaaseen.

Avustava työnjohtaja Marja Palin lajittelee kurkkuja, vastaa kausityöntekijöiden perehdyttämisestä ja nauraa paljon.

Vihreät kurkut ropisevat suureen altaaseen tehdasrakennuksen ulkopuolella. Eletään heinäkuun puoliväliä, ja Sauvon Säilykkeen pihalle on juuri saapunut kurkkukuorma puulaatikoissa.

Trukkipuski nostaa puulaatikon altaan ylle, heilauttaa tyhjäksi ja kiepauttaa lavan tukevasti piikeille. Kaikki käy kuin tanssi, eikä yhtään kurkkua putoa maahan.

Sauvon Säilykkeen toimitusjohtaja **Tom Saurén** seuraa toimintaa ja hymyilee.

”Työ kurkkujen kanssa on lähtenyt hyvin käyntiin. Kausi kestää vain kaksi kuukautta, joten pitää olla nopea. Helteiseen aikaan kurkkuja tulee paljon, mutta niiden säilyvyys on huono.”

Alkukesä oli viileä, joten nyt ollaan hieman takamatkalla. Kurkkuja on tullut 200 000 kiloa viikossa, kun vastaavaan aikaan vuotta aiemmin viikkotahti lähenteli puolta miljoonaa kiloa.

”Vuodet eivät ole veljeksiä keskenään. Onneksi tänään on kuuma. Se tarkoittaa, että huomenna tulee paljon kurkkuja”, Tom Saurén sanoo.

Hihna nostaa ja kuljettaa kurkut altaasta tasaisena virtana pitkään pesurumpuun. Puhdistetut kurkut lajitellaan koon mukaan ja viedään eri linjastoille kokonaisina tai viipaleina purkittamista varten.



Kurkun matka aamiaispöydän tai ravintola-annoksen herkulliseksi maustekurkuksi käynnistyy tästä.

60 vuotta perheyriksenä

Sauvon Säilykkeen tarina alkoi nimensä mukaisesti Sauvossa. Tom Saurénin isä **Toivo Saurén** ja kolme paikallista maanviljelijää alkoivat säilöä kurkkuja vanhassa meijerissä ja perustivat yrityksen vuonna 1962. Toivo Saurén oli tehnyt uransa elintarviketeollisuudessa, joten häneltä löytyi osaamista – ja intoa yrittää. Neljä vuotta myöhemmin hän osti liiketoiminnan yhtiökumppaneiltaan. Toiminta siirrettiin Turun naapurikuntaan Piikkiöön.

Tom Saurén on syntynyt vuonna 1968, ja kurkut ovat kuuluneet hänen elämäänsä lapsuudesta lähtien. Nuorena hän teki kesätöitä tehtaalla.

”Tuotantotyö on fyysistä. Ennen kurkut tulivat tehtaalle 30–50 kilon juutisäkeissä. Niiden nostelu oli kuumaa ja rankkaa, mutta siihen liittyy hienoja muistoja. Sesongin aikana purkkeja ladottiin yötä myöten.”

Tom Saurén opiskeli elintarviketieteiden maisteriksi ja aloitti yrityksen johdossa 1994. Mukana on alusta pitäen ollut myös vaimo, kauppatieteiden maisteri **Mia Saurén**, joka vastaa nyt yrityksen päivittäisestä operatiivisesta johdosta. Tomin kaksi vanhempaa sisarusta päätyivät muille aloille.

”Olemme alusta asti tehneet yhteistyötä SOK:n kanssa. Kasvu on ollut tasaista ja yhteistyö sujuvaa koko ajan”, Mia Saurén sanoo.

Pariskunnan molemmat tyttäret, **Lotta** ja **Mona Saurén** työskentelevät yrityksessä. Lotta Saurén aloitti noin vuosi sitten vakituksena laatuvastraavana. Mona Saurén opiskelee vielä.



LINJASTOJEN LÄPI VIRTAA PARHAIMMILLAAN 10 000 KILOA KURKKUA TUNNISSA.

Tältä linjastolta valmistuu 12 000 purkkia viipaloitua maustekurkkua yhden päivän aikana.

Ylisukupolvista yhteistyötä

Sauvon Säilykkeen sopimusviljelykset sijaitsevat noin sadan kilometrin säteellä tuotantolaitoksesta. Lähimmät ovat Paimiossa ja Sauvossa. Kurkunviljelijöitä on kaksitoista.

Myös osa viljelijöistä on jatkanut yrittäjinä vanhempiensa jalanjäljillä ja myös yhteistyötä Saurénin perheen kanssa. Pisimmät kumppanuudet ovat alkaneet 1960-luvulla.

Sauvon Säilyke valmistaa maustekurkkunsa avomaankurkuista. Tom Saurénin mukaan niiden kasvatusta kylvöstä lannoitukseen sekä oikea-aikaiseen kasteluun ja käsin poimintaan vaatii tarkkaa ammattitaitoa.

Linjastojen läpi virtaa parhaimmillaan 10 000 kiloa kurkkua tunnissa. Vuositasolla kurkkua säilötään yli 3,5 miljoonaa kiloa. Ei ihme, että tuotantotiloissa käy vilskke. Vakituksella tuotannossa työskentelee parikymmentä ihmistä, mutta kiireisimmän sesongin aikana jopa 80.

Työntekijät pakkaavat kurkut peltitölkkeihin tai lasipurkkeihin. Sen jälkeen tuotantokoneet pumpaavat astiaan mausteliemen ja sulkevat kannen. Lopuksi tuote kuumennetaan 85 asteeseen säilyvyyden varmistamiseksi.

Työntekijät vaihtavat paikkaa linjalla työpäivän aikana säännöllisesti, jotta työhön tulee vaihtelua.

”Muotoviolliset tai katkenneet kurkut erotellaan priimasta ja välisäilötään tynnyreihin kylmävarastoon. Niistä tehdään talvella kurkkusalaattia. Tuotantokoneita liikutellaan sesonkien mukaan”, Lotta Saurén kertoo.

Kurkkusäilykkeiden osuus on puolet Sauvon Säilykkeen liikevaihdosta. Kurkkukauden aikana punajuurien ja sienien säilömiseen tarkoitetut laitteet odottavat vuoroaan varastossa.

Tehtaalla työyhteisö on monikulttuurinen, ja yritys työllistää monia Suomeen esimerkiksi Thaimaasta ja Itä-Euroopasta muuttaneita. Työsuhteet ovat pitkiä: pisimmät ovat kestäneet yli 40 vuotta.



SAUVON SÄILYKE

VUONNA 1962 Sauvossa perustettu yritys, joka myy jalostettuja kasviksia vähittäiskaupoille, suurtalouksille ja teollisuuslaitoksille.

Tuotantotilat ovat Piikkiössä. Kasvikset tulevat sopimusmaantilajilijöiltä Varsinais-Suomesta.

MUUTTUI perheyrikykseksi 1966, kun yksi perustajista, Toivo Saurén, osti liiketoiminnan. Vuonna 1994 toimitusjohtajana aloitti Toivo Saurénin poika Tom Saurén. Yrityksessä työskentelee lisäksi vakituisesti vaimo Mia Saurén ja tytär Lotta Saurén. Vakituisesti 30 työntekijää. Sesonkiaikoina työntekijöitä on yli 80.

LIKEVAIHTO OLI edellisenä vuonna 10,4 miljoonaa. Kasvu on ollut tasaista, ja tämän vuoden ensimmäisellä puoliskolla yli 10 prosenttia. Puolet likevaihdoista tulee kurkkusäilykkeistä, loput punajuuri- ja sienisäilykkeistä.

VUOSITTAIN kurkkua säilötään 3,5 miljoonaa kiloa.

SAUVON SÄILYKKEELLÄ on ISO 22000 -sertifikaatti.

”Pysyvyys on meille tärkeä asia, koska se kertoo yrityksen arvomaailmasta. Haluamme, että työntekijät voivat olla ylpeitä työpaikastaan.”

Tujua tavaraa

Kurkkupurkeissa käytettävä mausteliemi keitetään jättimäisissä liemikattiloissa, joihin mahtuu kerralla peräti 7 500 litraa säilöntälientä. Sauvon Säilykkeellä on kymmeniä reseptejä, joten valinnanvaraa makuihin riittää.

”Vanhimmat reseptit ovat yrityksen perustamisvuodelta. Ne ovat tietenkin salaisia, eikä niitä kerrota lehdistölle”, Tom Saurén nauraa.

Säilöntäliemessä käytettävä etikka on vahvaa ainetta. Keittämisenstä syntyvä höyry tummentaa tehokkaasti lähellä olevat palkit, seinät ja ovet, joita pitää huoltaa usein.

Tom Saurén ei aina jaksa innostua voimakkaasta etikan tuoksusta, mutta maustekurkkuihin hän ei ole vielä kyllästynyt. Ne ovat hänestä erinomainen lisuke voileivän päälle tai vaikka pizzaan.

Mausteliemi pumpataan purkkiin. Erilaisia liemi-reseptejä on kymmeniä, ja vanhimmat niistä ovat 60-luvulta.



Perheyrittäjä Sauvon Sällykkeitä täyttää tänä vuonna 60 vuotta. Kurkuista huolehtii jo kolmas sukupolvi. Kuvassa Lotta (vasemmalta), Mona, Mia ja Tom Saurén.

Rakkaus kurkkuihin on siirtynyt seuraavalle sukupolvelle. Kaksi vuotta sitten kauppatieteiden maisteriksi valmistunut Lotta Saurén teki lopputyönsä Sauvon Sällykkeestä. Hän työskenteli jonkin aikaa Helsingissä, kunnes päätti palata Turkuun.

”Kaupallisen alan työ on usein abstraktia. Halusin tehdä jotain konkreettista. Minulle Suomessa tehty laadukas ruoka on merkityksellinen asia. Tahdoin myös auttaa vanhempiani.”

Yrityksessä valmistaudutaankin vähitellen sukupolvenvaihdokseen.

Kasvua haastavista ajoista huolimatta

Menneeseen kesään on mahtunut paljon haasteita ja ratkaistavaa myös säilyketehtaalla. Energian hinta on noussut huomasti, ja pakkausmateriaalin saataisuus on aiheuttanut päänsäryn.

”Olen odottanut lasipurkkitoimitusta jo kuukauden, mutta eipä ole näkynyt. Myös tuotantokoneiden toimivuus jännittää”, Tom Saurén sanoo.

Jos tuotantokoneiden automatiikka tai kylmälaitteet hajoavat, varaosien saanti ei ole yhtä varmaa kuin aikaisemmin. Lyhyen kurkkusesongin aikana ei ole varaa odotteluun.

Tom Saurén kertoo, että myös sopimusviljelijöillä on ollut poikkeuksellinen tilanne.



Kurkut pakataan aivan pöytäpintaan, jotta purkkiin ei sulkemissä vaiheissa jää ilmaa.

”HALUAMME, ETTÄ TYÖNTEKIJÄT VOIVAT OLLA YLPEITÄ TYÖPAIKASTAAN.”

”Yleensä Ukrainasta on tullut paljon kausityöntekijöitä viljelyksille, mutta nyt miehet ovat sodassa. Naisia on saatu apuun, mutta he eivät ole tottuneet käyttämään traktoreita tai muita työkoneita.”

Koronan aikana ravintoloiden myynti hiljeni, mutta vähittäiskaupan menekki kasvoi. Jopa niin paljon, että kaupoista loppui tavara, koska kuluttajakokoisista pakkauksista tuli pulaa kaupoissa.

Kulunut vuosi on opettanut Saurénin perheelle paljon. Globaalit ketjut ovat haavoittuvaisia, eikä tavaraa välttämättä saakaan silloin kun haluaa. Tämän vuoksi toimitusketjujen valintaan on kiinnitetty yhä enemmän huomiota ja päätöksenteossa suositaan paikallisia toimittajia, joilla on läpinäkyvät ja lyhyet toimitusketjut.

”Omavaraisuuden merkitys on korostunut, kun kriisit ravisuttavat maailmaa. Haluamme pitää yllä



Kausityöntekijä Emil Taskisella on meneillään viides kiireinen päivä töissä. "Kurkut eivät ole tulleet uniin ainakaan vielä."

kotimaista ruokatuotantoa ja työllistää lähialueen ihmisiä. Se on ollut yrityksemme tavoitteena alusta asti", Tom Saurén sanoo.

Ekologisuutta ja uusia, vihreitä tuulia

Sauvon Säilykkeessä halutaan olla mukana vihreässä siirtymässä. Hiilijalanjälkeä pienennetään esimerkiksi tehokkaampien tuotantomenetelmien ja energiansäästön avulla. Uusi sukupolvi on mukana ideoinnissa.

"Se on hyvä asia. Kehitykseen tarvitaan uusia ideoita, kun asiat on tehty tietyllä tavalla monta vuotta", Mia Saurén sanoo.

Ja kun perheyrityksestä on kyse, kaikki joustavat tarpeen mukaan. Tom Saurén kertoo esimerkin.

"Tällä viikolla tuotannossa tarvittiin pakkaajia, joten Lotta ja Mona menivät tekemään iltavuoron toimitustöiden päätteeksi."

Äänessä kuuluvaa isän ylpeyttä on turha yrittää kätkeä. ■



SAVUHOVI

Parasta vaativalle väelle



UUTUUS

LEIKKELEET

Nyt huippusuositut ja maittavat Savuhovin korputetut leikkeleet kätevissä pikkupaketeissa 80g ja 100g.

Saatavilla vain S-kaupoista.



... ja eikun herkuttelemaan | savuhovi.fi



VANHAT TUTUT KOOLLA

Suomalaiset ostivat S-ryhmän kaupoista vuoden aikana peräti 47 miljoonaa kiloa perunoita ja 18 miljoonaa kiloa muita juureksia.

teksti LEILA MEHTO
kuvitus HANNA RUUSULAMPI

SUOMESSA KASVANUT
S-ryhmässä vuoden aikana myydyistä juureksista peräti **95 %** oli kotimaisia.

Juurikasveja ostetaan keskimäärin **1,4 kg** kerralla.

Luomujuuresten myynti on tuplaantunut kymmenessä vuodessa. Luomuosuus on ollut viimeisen parin vuoden aikana noin **2,6 %** juuresten kilomyynnistä.



TASAISTA KULUTUSTA
S-ryhmässä juuresten myynti ei ole kasvanut kymmenessä vuodessa. Kilomyynti on pysynyt suurin piirtein samalla tasolla vuosikausia.



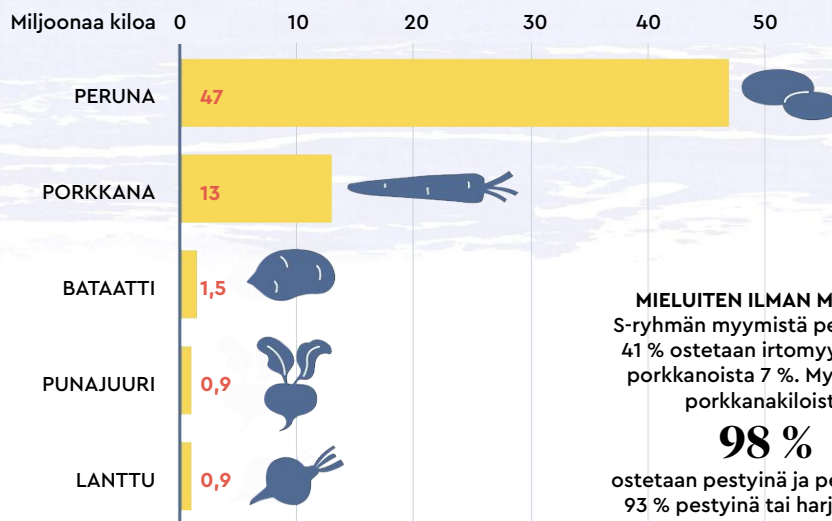
SENIORIT SUOSIVAT
Yli 65-vuotiaiden ruokakoreissa juuresten osuus on tuplasti suurempi kuin alle 35-vuotiailla.



JOULUN MAKUJA
Joulua edeltävällä viikolla myydään noin 50 prosenttia enemmän juureksia keskimääräiseen viikkoon verrattuna. Punajuuren ja lantun myyntimäärät yli viisinkertaistuvat tavanomaisesta viikosta.



Uudellamaalla ostetaan keskimääräistä vähemmän perunaa, mutta bataattia keskimääräistä enemmän. Itäisessä Suomessa lanttu on suositumpaa kuin muualla Suomessa.



MIELUITEN ILMAN MULTAA
S-ryhmän myymistä perunoista 41 % ostetaan irtomyyntinä ja porkkanoista 7 %. Myydyistä porkkanakiloista **98 %** ostetaan pestyinä ja perunoista 93 % pestyinä tai harjattuina.

HETKI TEHDÄ HYVÄÄ

0,20 € LAHJOITUS

jokaisesta myydystä Sensodyne-hammastahnasta
Roosa nauha -keräykseen*

*Kampanja-aika 22.9.-30.10.2022



UUTUUS

Ravitsee & vahvistaa jokaisella harjauksella

Valikoima vaihtelee
myymälöittäin



-  Vahvistavia,
bioaktiivisia
mineraaleja
-  Suojaa hampaita
vihlonnalta*
-  Minttua ja
eteerisiä öljyjä
-  Vegaaninen

SENSODYNE

*Harjaamalla kahdesti päivässä.
08/2022 PM-FI-SENSO-22-00026

Anna Huuskonen, paljonko juot kahvia?

Yleensä juon kahdesta viiteen kupillista päivässä. Ensimmäisen kupillisen teen kotona joko mutteri- tai pressopannulla. Kahvinkeitintä minulle ei ole. Ilta-päivällä töissä juon espresson, ja saan siitä pienet kiksit loppupäiväksi.

Miten suomalaisten kahvimaku on muuttunut?

Suomalaisista on tullut kahvihifistelijöitä. Moni on valmis panostamaan siihen, että saa kotona kahvielämyksen. Pienpahtimot ja lähikahvit kiinnostavat, samoin kahvin alkuperä, vastuullisuus ja eettisyys. Hintakaan ei ole este.

Irtopapuja kysytään usein. Food Market Herkun Cafe & Chocon myllyllä voi jauhaa pavut haluamaansa karkeuteen.

Millä laitteilla kodeissa tehdään kahvia?

Melkein joka kodissa on kahvinkeitin, ja suodatinkahvia myydään eniten. Myös mutteri- ja pressopannuja käytetään paljon. Uudemmissa tavoista *pour over* -kahvi on suosittua. Siinä kuuma vesi kaadetaan suodattimeen vastajauhetun kahvin päälle kannuun tai kuppiin. Aiemmista kahvivillityksistä *cold brew* eli kylmäuutto näyttää jääneen Suomeen.

Mitkä ovat syksyn kahvitrendejä?

Marjaisat, sitruksiset ja vähän hapokkaammat kahvit ovat tulossa. Niiden maut ja aromit saa parhaiten esiin, kun kahvin nauttii ilman maitoa.

Kahvin luonnetta voi korostaa maku-pareilla, joita voi testailla rohkeasti omien mieltymysten mukaan. Lakritsi ja salmiakki ovat yllättäjiä, ja tumma suklaa toimii aina kahvin kanssa.

Kerro vielä, miten sinusta tuli kahvikissa?

Olin 8-vuotias ja vietin kesän mummo-lassa. Mummo joi kahvia, ja minäkin halusin. Isä taisi järkyttyä, kun mummo kertoi puhelimesta, että tässä me Annan kanssa juomme iltapäiväkahveja. Olimme hakeneet kahvin seuraksi pullapitkon kaupasta.

Kahvi maistui hyvältä silloin ja maistuu edelleen! ■

KAHVISTA ON TULLUT ELÄMYS

Keskustan Food Market Herkun barista Anna Huuskonen tarjoaa Cafe & Choco -kahvilassa niin hyvää kahvia, että se tekee monen asiakkaan päivästä pikkuisen paremman.

teksti SIRKKU SAARIAHO kuva PANU PÄLVIA

"Meillä Herkussa paahdetaan kahvia. Kaffa Roasteryn paahtaja käy säännöllisesti paahtamassa papuja. Tuoksusta huomaa, koska hän on käynyt", Anna Huuskonen vinkkaa.

NÄIN TEET HYVÄÄ KAHVIA

Hyvän kahvin valmistus alkaa jo kaupassa. Valitse pavut, ja jauha ne kaupan kahvimyllyssä.

Tarkista, että kahvinkeitin ja pannu ovat puhtaat. Mittaa vesi ja oikea määrä kahvia. Kaada vesi kahvinkeittimeen vesikannulla.

Älä käytä keittimen pannua, sillä siinä voi olla kahvirasvaa.

Jos käytät vedenkeitintä, laske siihen raikas vesi.

Ole huolellinen, jotta saat aromikkaan kahvin.

Lähde: Anna Huuskonen

”Aina mietitään, mitä tänään syötäisiin”

Toimittaja **Maria Veitola** inhoaa aikaisia herätyksiä, mutta ylittää oman väsymyksensä tsemptessaan yhtä aamu-unista poikaansa. Maria pyrkii tekemään tiedostavia ja ekologisista ostoksia, vaikka rakastaakin kaikkea kaunista.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuvat **JAN AHLSTEDT**

7.00

Väsynyt herätys

Herään yleensä aamuisin seitsemältä herätyskelloon. En ole aamuihminen. Vaikka olisin nukkunut hyvin, en koskaan herää virkeänä. Se on sietämätön piirre, joka on ollut minussa lapsesta asti.

Jos saisin valita, olisin aamun kaksi ensimmäistä tuntia hiljaa itsokseni. Mutta minulla on puolisoni kanssa 10-vuotias poika, joten olen totutellut varhaisiin aamutoimiin. Hän on yhtä aamuuninen kuin minäkin. Yritän parhaani mukaan tsemptata häntä lähtemään kouluun, vaikka olen itsekin kuin horroksessa.

Onneksi mieheni on dynaaminen ja energinen heti aamusta. Hän keittää puuron, ja minä teen vihersmoothien. Sen resepti on aina sama: omenamehua, sitruunan mehu, avokado, iso kourallinen pinaattia tai ruukkusalaatti, hieman suolaa ja mct-öljyä, tuoretta inkivääriä ja minttua tai basilikaa.

09.00

Töitä tai urheilua

Olen ammatiltani yrittäjä, ja arkipäiväni ovat hyvin erilaisia. Kun poikani on

lähtenyt kouluun, saatan lähteä televisio-ohjelman kuvauksiin, palaveriin tai tehdä töitä tietokoneellani kotona tai työhuoneellani. Se sijaitsee muutaman minuutin päässä kotoamme Helsingin Punavuoresta.

Vuokrasin sen viime keväänä, koska lapseni koulupäivät ovat vielä lyhyitä. Kerrostaloasunnossamme ei juuri ole työrauhaa sen jälkeen, kun poika kavereineen kotiutuu koulusta. Minulle on tärkeää, että kotimme on sellainen, jonne saa aina tulla ja tuoda kavereita.

Jos minulla ei ole sovittuna aamuksi mitään, saatan myös lähteä lenkille, kotimme kivijalassa olevalle kuntosalille tai uimaan. Aamu-urheilu on minulle todella vaikeaa, mutta sen jälkeen on loistava olo.


12.00

Jämiä, munakas tai nepalilaista

Puoliltapäivän olen jo nälkäinen. Jos teen töitä kotona, lämmitän edellisen päivän jämiä. Joskus saatan kasata salaatin tai paistaa munakkaan.

Usein sovin palavereja ja tapaamisia lounasaikaan helsinkiläisiin ravintoloihin. Jos olen kuvauksissa, syön sitä mitä on tarjolla tai helposti tilattavissa.

→



Maria Veitola on suunnitellut tämän vuoden Roosa nauhan. Hänen isänsä kuoli haimasyöpään muutama vuosi sitten. "Roosa nauha -kampanjalla kerätään joka vuosi niin pysäyttävä määrä varoja syöpätutkimuksen hyväksi, että halusin ehdottomasti lähteä mukaan."

MARIA VEITOLA, 49

Televisiotoimittaja, käsikirjoittaja ja talk show -vetäjä.

ASUU Helsingin Puna-vuoressa Jotti-puolison ja 10-vuotiaan Taisto-pojan kanssa. Perheeseen kuuluvat myös kissat Candy ja Cisse.

AJANKOHTAISTA:

Syksyn aikana Maria nähdään *Masked Singer* sekä *Vuoroin vieraissa* -ohjelmissa MTV3-kanavalla. Veitola on suunnitellut tämän vuoden Roosa nauhan.



**PIENI
TEKO**

Tuulivoimalla
tuotetusta sähköstä
ei synny päästöjä
ilmaan, maahan tai
vesistöihin.

KAUPAN KAUTTA

Yleensä koriini päättyy paljon vihanneksia ja hedelmiä. Ostan myös ohuita ruispaloja ja ihanaa, tuorepuristettua appelsiinimehua.

En ikinä osta lihaa, margariinia tai eineksiä, paitsi korkeintaan pinaattikeittoa lapselleni. En myöskään ymmärrä, miksi joku haluaisi syödä viiliä.

Eniten aikaa käytän valitessani avokadoja. Puristelen niitä, ja valitsen sopivan kypsät.

Riemastuin, kun löysin kaupasta perheemme suosikkia, vuohenmaidosta tehtyä gouda-juustoa. Tein siitä korttelitoiveen Alepa-lähikaupalleni, ja he toteuttivat sen.

Parhain löytöni säilykeshyllystä on espanjalaiset, sitruuna- tai jalopenotäytteiset vihreät oliivit pienessä peltipurkissa.

En ole määritellyt itselleni työaikoja. Välillä työpäivät kestävät 14 tuntia, joskus muutaman tunnin. Hommat on tehtävä projektien vaatimien aikataulujen puitteissa. Olen sopinut itseni kanssa, että rankat työputket saavat kestää maksimissaan kaksi tai kolme viikkoa.

16.00

Harkittua kuluttamista

Mietin omaa kuluttamistani ja sitä, ketä kannatan rahoillani. Käyn säännöllisesti iltapäivisin hierojalla, kosmetologilla ja kampaajalla. Itseni hoidattaminen on osa oman työkykyni ylläpitoa.

Olen esteetikko, joka rakastaa kauneutta ympärillään. Minun on vaikea pidätellä itseäni sisustus- ja vaatekaupoissa, jos näen jotain kaunista, mutta yritän parhaani. Rakastan vaatteita ihan kuten edesmennyt mummini. Mummilli oli aina tilaa yhdelle uudelle puserolle, minulla yhdelle uudelle mekolle.

Katson tarkkaan mitä ostan. En ole hairahtanut pikamuotiin enää vuosiin, ja shoppailen paljon kirpputoreilla. Suosin pieniä merkkejä ja kotimaisia tuotteita. Ostan mieluummin yhden kalliin mekon kuin kuusi halpaa. Lempimekkoni ovat kymmenen vuotta vanhoja.

Kiinnitän paljon huomiota myös muihin ekologisiin valintoihin. Kotiimme ja työhuoneelleni tulee tuulivoimalla tuotettua sähköä. Pyöräilen, kävelen tai

käytän julkista liikennettä usein. En ole koskaan omistanut omaa autoa. Puolisolani on hänen vanhempiansa ikivanha Toyota, jota käytämme harvoin.

18.00

Boheemit päivällisajat

Meillä mietitään joka päivä, mitä tänään syötäisiin ja onko kukaan käynyt kaupassa. Emme osaa pohtia tulevien päivien aterioita etukäteen, saati käydä ostamassa ruokaa kerralla pidemmäksi aikaa.

Olemme puolisoni kanssa pohtineet helpotusta tähän kuvioon. Harkitsimme, että ryhtyisimme vuorottelemaan: kumpikin olisi vuoroviikoin vastuussa perheen ruokahuollosta. Omalla vuorollaan saa päättää, kokkaako vai tilaako ruokaa ravintolasta.

Perheemme ruokarytmi on hyvin boheemi. Päivällisaika vaihtelee, mutta syömmme silti usein yhdessä kuuden ja ilta yhdeksän välillä. Olemme puolisoni kanssa molemmat innokkaita ja aika hyviäkin tekemään ruokaa.

Syömmme erilaisia kasvispastoja, kuten tomaatti-chili-munakoiso-pastaa, ja usein linssikeittoa. Valitsimme kasvikset sesongin mukaan.

Puolisoni on sekasyöjä, minä syön poikani kanssa pääasiallisesti kasvisruokaa ja kalaa. Syömmme myös riistaa, silloin kun äitini tekee hirvenlihasta maukkaita lihappullia.

20.00

Iltapalaksi iso vihannesvati

Jos en ole ehtinyt urheilemaan aamulla, saatan lähteä salille tai juoksemaan illalla.

Olen myös intohimoinen kulttuurin harrastaja. Käyn usein iltaisin katsomassa teatteriesityksiä ja keikkoja tai tapaan ystäviäni.

Jos olemme illan kotona yhdessä, pelaamme erilaisia lautapelejä. Yhteisiä suosikkejamme ovat *Rummikub*, *Mono-poli* ja *Muuttuva labyrintti*. Poikani on innokas shakin harrastaja, joten sitäkin pelaamme usein. Välillä katsotaan leffaa, pestään pyykkiä ja maksellaan laskuja.

Lapseni haluaa aina ison vihannesvadin iltapalaksi. Ilman sitä hän ei mene nukkumaan, vaikka illallinen olisi syöty hetkeä aiemmin. Pilkon porkkanaa, paprikaa, tomaattia ja kurkkua hänelle joka ilta, ja napsin kasviksia itsekin.

22.00

Nukkumaan lukemisen jälkeen

Menen nukkumaan jo iltakymmeneltä, vaikka luontaisessa rytmissäni valvoisin kolmeen asti yöllä ja nukkuisin aamuyhteentoista. Valitettavasti yhteiskuntamme pyörii aamuvirkkujen tahtiin.

Poikani menee nukkumaan viimeistään yhdeksältä. Sen jälkeen pesen kasvoni ja levitän yövoiteen. Sitten menen sänkyyn lukemaan tai kuuntelemaan äänikirjaa. Mieheni jää katsomaan televisiota ja tulee sänkyyn vasta puoliltaöin. Minä olen siinä vaiheessa nukkunut jo pari tuntia. ■

”LEMPIMEKKONI
OVAT KYMMENEN
VUOTTA VANHOJA.”

ACTIVIA

VATSA HYVIN*, KAIKKI HYVIN



Activia sisältää bifidobakteereja ja lisäksi
*kalsiumia, joka tukee ruoansulatuksen
normaalia toimintaa. Nauti osana
tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota
ja terveitä elämäntapoja.



1



3



4



5

NAPS, KANSI KIINNI

Lasisissa **House-säilytysrasioissa** (6) on silikonilla tiivistetty muovikansi, joka napsautetaan tukevasti paikalleen. Rasiat ja kannet kestävät konepesun ja pakastuksen. Lasiastiaa voi käyttää myös mikroaaltouunissa. Pyöreän rasian tilavuus on 3,5 desiä, neliönmallisiin mahtuu reilu litra.



2

SÄILÖNTÄÄN JA SÄILYTYKSEEN

Tiiviskantiset, italialaisen **Bormiolin Fido-lasitölkit (1)**

ovat tuttuja säilöjälle, mutta ne sopivat hyvin myös kuiva-aineiden säilyttämiseen. Kirkkaissa lasitölkeissä on kiva säilyttää myös kodin pikkutavaroita. Kokoja on neljä 1,25 desin pikkupurkista isoon 1,5 litran vetoiseen tölkkiin.

PINOON TAI JONOON

Suomessa valmistettuja, helposti pinoutuvia **Orthexin Gastromax-säilytysrasioita (2-3)** voi käyttää myös jääkaappi- ja eväsrasioina. Läpinäkyvä kansi paljastaa vetolaatikossa kätevästi rasian sisällön. Sarjassa on useita kokoja kolmesta desistä 3,5 litraan. Pienen **Maku-säilytyskoriin (4)** voi järjestää vaikka maustepussit. **Mustan metallikorin (5)** puisista kahvoista on miellyttävä nostella painaviakin säilykepurkkeja.

6

RUOKAKOMERON SIIVOUSPÄIVÄ

Kun kuivakaappi on hyvässä järjestyksessä, säästät tilaa, aikaa ja rahaa.

teksti **TUIJA HEIKKILÄ** tyyli **HENNA SIPONEN** kuva **PÄIVI RISTELL**

1 Ruoanlaitossa tarvittavia jauhoja, jyvät ja mausteita on kiva pitää kätevästi käden ulottuvilla. Kuivat ruoka-aineet kuitenkin kärsivät herkästi höyrystä, lämmöstä ja valosta. Siksi niitä ei kannata säilyttää liedien vierellä, tasoilla tai avohyllyillä. Mausteille hyvä paikka on vetolaatikko, josta taaimitkin purkit ja pussit on helppo löytää. Laatikoihin voi lisätä tilanjakajia helpottamaan järjestyksen säilymistä.

2 Hyvässä järjestyksessä oleva kuivakaappi säästää aikaa ruoanlaitossa. Ryhmittelee samantyyppiset ainekset samalle hyllylle tai laatikkoon. Niputa yhteen paikkaan öljyt, etiket, kastikkeet, hunaja ja siirappi. Kerää toiselle hyllylle leivonta-aineet. Kokoa hiutalet, murot, myslit ja muut aamiaistarvikkeet yhteen. Tee allergikolle oma kori. Kun kaikelle on kotona paikkansa, kaupassa on helppo välttää turhat ostokset, joten myös rahaa säästyy.

3 Purkit suojaavat ruoka-aineita pilaantumiselta, vanhenemiselta ja kovettumi-

selta eli ilmalta, kosteudelta, valolta ja hajuilta sekä tuholaisilta. Parhaita kuivakaapin säilytysastioita ovat tiiviit, konepestävät ja pinottavat muov- tai lasipurkit, joiden kannet on helppo avata ja sulkea. Läpinäkyvistä astioista näkee, mitä ne sisältävät. Kulmikkaat rasiat vievät vähemmän tilaa kuin pyöreät.

4 Merkitse purkkiin tarvittaessa sen sisältö. Voit myös kirjoittaa hyllyjen reunoihin, mitä niillä on. Kun täytät purkin, katso pakkauksesta ruoka-aineen viimeinen käyttöpäivä ja merkitse se esimerkiksi teipinpalalla purkkiin. Mausteet löytyvät helposti, kun ne ovat aakkosjärjestyksessä. Voit ryhmitellä mausteet myös käytön tai sesongin mukaan.



**PIENI
TEKO**

Kun maustepurkki tyhjenee, pese ja kuivaa se ja osta täydennystä täyttöpussissa.

Antti Tapani[®]

GREAT
WAS NEVER
NORMAL



AT SYKSY/TALVI 2022
-MALLISTO SAATAVILLA
VAIN PRISMOISTA JA
PRISMA.FI

PRISMA



Kaikka luonnon keskelle

Prisman Outdoor-osastolta löydät laajan valikoiman laadukkaita retkeilytuotteita. Varusta itsesi fiksuin hinnoin arjen ulkoiluun tai syksyn vaativiinkin vaelluksiin.

HUONEVARAUS

Nojatuolimatka hotellin historiaan

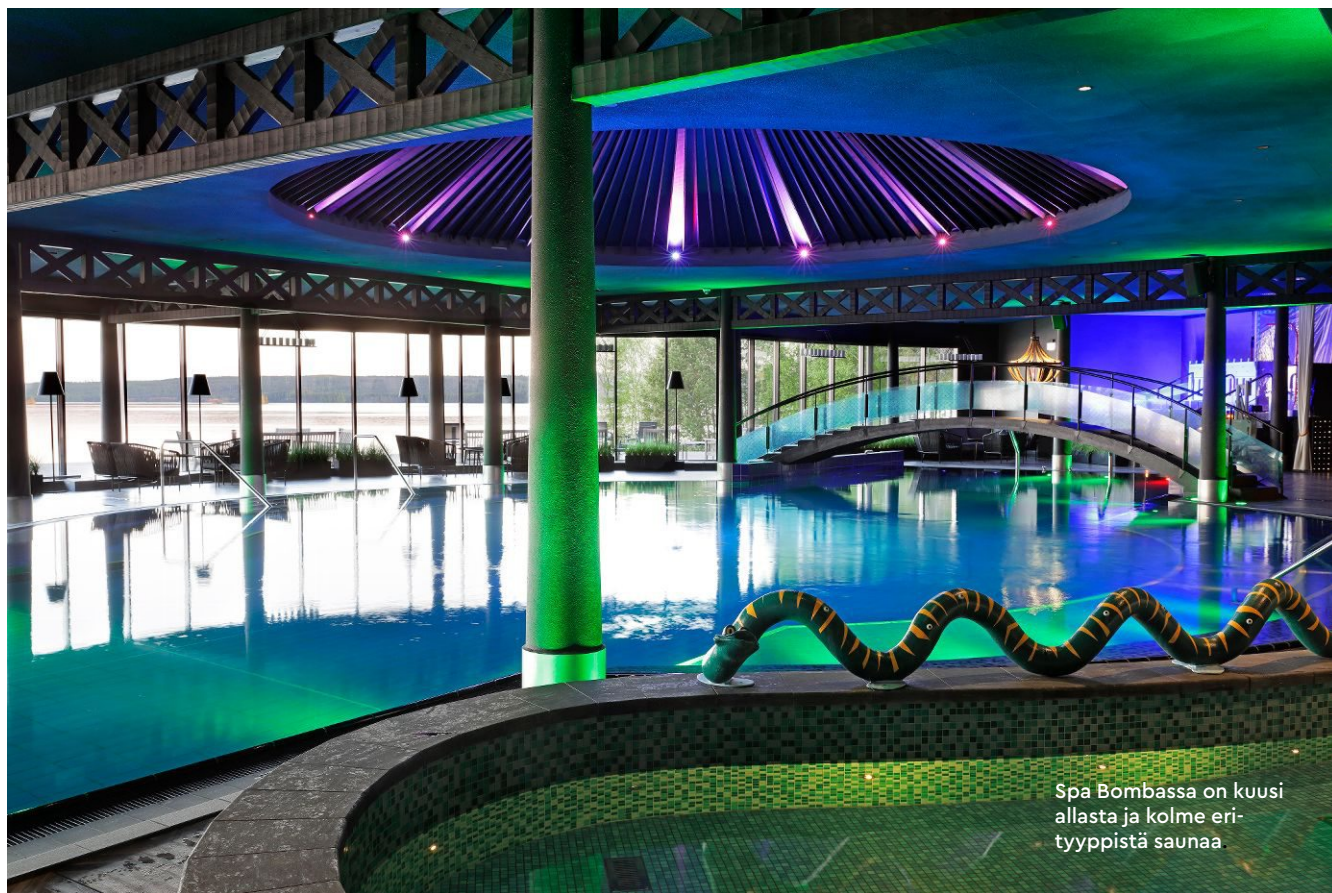
Karjalan mahtavin majatalo

Evakkojen rakentama Bomba on mahtipontinen muisto menetetystä Karjalasta. Nyt siellä nautitaan perinneruoista ja rakentamisen kauneudesta. Vieressä sijaitsevassa Break Sokos Hotel Bomba -kylpylähotellissa on tarjolla karjalaisia kylpyjä ja unohtumattomat maisemat.

teksti SAMI SYKKÖ kuvat JAANIS KERKIS



Kylpylähotellin
arkkitehtuuri
mukailee maaston
muotoja. Ilmasta
nähtynä hotellin
hahmo muistuttaa
lentävää sotkaa.



Spa Bombassa on kuusi allasta ja kolme erityyppistä saunaa.

Että osaakin olla Suomen itäinen osa ihana kumpuineen ja vaaroineen. Täällä Pohjois-Karjalassa maisemalla on muotoja. Tänä Pielinen hohtaa hopeaa ja sitä reunustavat rannat vihreää. Siellä täällä on pikkuruusia saaria kuin Pielisen omia pilkkuja tai pisteitä, joilla Suomen neljänneksi suurin järvi luo ilmeeseensä jännittävää rytmiä. Kalastajaveneet lipuivat hiljakseen pitkin veden pintaa. Kuhaa sieltä veneisiin nostetaan, sitä Pielisessä kuulemma riittää.

Kun Karjalan evakot toisen maailmansodan aikana ja jälkeen joutuivat pakenemaan sodan alta Suomen muihin osiin, osa päätyi tänne Nurmekseen.

Nurmeksen umpikorpeen raivattiin kodittomille tiluksille, ja samalla syntyi siirtolaiskylä.

Eikä aikaakaan, kun yhteisölliset karjalaiset alkoivat haaveilla paikasta, jossa voisi kokoontua ja järjestää praasniekkoja eli juhlia. Syntyi ajatus karjalaisten omasta talosta. Perustettiin toimikunta, jonka puuhamiehet olivat suojärveläistä sukua. Mutta millainen talosta tulisi?

No tietenkin yhtä hieno kuin oli Suojärven ylpeys, Bombinin talo! Valtavassa hirsitalossa oli

asunut rikas kauppias **Bombini** perheineen. Talossa oli asunut 24 perheenjäsentä, ja piikat, renkit ja elukat päälle. Oman kotipaikan mahtitalo haluttiin herättää uudelleen henkiin Nurmeksessa.

Nurmeksen kaupunki lahjoitti hanketta varten upean ranta-alueen, Ritonien. Talon rakensivat paikalliset tekijät paikallisista hirsistä.

Kun Bombaksi nimetty suurenmoinen – ja Suomen suurin – hirsitalo avattiin vuonna 1978, paikalle lensi itse tasavallan presidentti **Urho Kekkonen**. Hänelle tarjottiin Pielisen savusärkeä ja porsassärää sekä karjalaisia halauksia. ”Suurenmoista”, presidentti

kommentoi ja vakuutti muistavansa halaajat.

Bombasta tuli yksi Suomen suosituimmista nähtävyyksistä. Ensimmäisen vuoden aikana Bombaa ja sen yhteyteen majoitusta varten rakennettua karjalaiskylää kävi ihmettelemässä 350 000 kävijää. Parhaimmillaan Bombaan johtavalla tiellä jonotti 13 bussia.

NYKYISIN kokonaisuuteen kuuluu kylpylähotelli. Astutaan sisään hotelliin, joka sijaitsee Bomban kanssa samalla rannalla. Molempien palveluita pyörittää Pohjois-Karjalan Osuuskauppa.

Bombasta tuli yksi Suomen suosituimmista nähtävyyksistä.





Hotellivieraiden käytössä olevassa tsasounassa voi käydä hiljentymässä.



Hotellin aulassa on lämminhenkinen tunnelma.



Isoon hotellihuoneeseen mahtuu parven ansiosta majoittumaan kokonainen perhe. Ikkunasta pääsee suoraan aurinkoterassille.



Bomban talossa on kauniita karjalaisia koristemaalauksia.



Kuva Karjalainen

Presidentti Kekkonen nautti Bombassa vieraillessaan karjalaisista herkuista ja halauksista.



Kuvat SOK:n arkisto

Bombinin talon asukkaita Suojärvellä Karjalassa.



Bomban talo valmistui Nurmekseen vuonna 1978 paikallisista hirsistä paikallisin voimin.

BOMBAN VUODET

VUONNA 1855 kauppias Jeger Bombin rakensi pojalleen Dimitri Jegerville talon Suojärvellä. Hirsitalo oli 24 metriä pitkä ja 10 metriä leveä, ja sinne saattoi ajaa sisään hevosella.

ISÄNNÄN KUOLTUA vuonna 1915 maa jaettiin hänen viiden poikansa kesken. Veljekset purkivat talon, ja hirsikasat arvottiin veljesten kesken.

TOISEN MAAILMANSODAN jälkeen Neuvostoliitolle luovutetulta Suojärveltä lähteneet karjalaiset evakot muuttivat Pielisen Karjalaan ja läheisiin Kainuun kuntiin. He alkoivat haaveilla omasta talosta. Malliksi otettiin Suojärven kuuluisin rakennus, Bombinin talo.

VUONNA 1960 Suojärven Pitäjäsela päätti aloittaa Bomban talon jälleenrakentamisen.

BOMBA vihittiin käyttöön vuonna 1978.

ENSIMMÄISEN vuoden aikana Bombassa ja karjalaiskylässä vieraili 350 000 ihmistä.

Break Sokos Hotel Bomban hotellinjohtaja **Sanna Tenhunen** on aikeissa esitellä hotellia, mutta sitä ennen hän saa kertoa, miksi oululaisena on päätynyt töihin tänne Pielisen Karjalaan.

”Siitä saa syyttää karjalaista vieraanvaraisuutta”, Tenhunen vastaa.

”Tulin työmatkalle Bombaan, astuin aulaan ja tunsin valtavan lämmön sisälläni. Tuli tunne, että kuulun tänne.”

Vähän vahingossa hänen suustaan luiskahti, että jos häntä pyydetäisiin tänne töihin, hän kyllä tulisi.

”Vuoden päästä hotellinjohtajan paikka tuli auki, ja minun oli pakko hakea sitä. Minulla oli kokemusta vain ravintolapuolelta, mutta sain paikan.”

Tenhusen johtama hotelli Bomba on rakennettu vuonna 1991. Sitä on remontoitu useamman kerran, ja pian alkaa lisäosan rakentaminen.

Hotelli muistuttaa lintuperspektiivistä katsottuna sotkaa. Sen pyrstössä on kiinni moderni rakennus, myöhemmin rakennettu osa, jossa osa huoneista sijaitsee. Hotelli mukailee rannan muotoa.

Aula on lämminhenkinen. Sekä siellä että sen yhteydessä olevassa ravintolassa on kauniita puisia pöytiä ja kutsuvia istuimia.

Huoneeni on hotellin toisessa kerroksessa. Sinne kuljetaan pitkin kaarevaa käytävää, jonka katossa tuikkivat valot ovat kuin tähtiä.

Huone on korkea ja siellä on parvi. Yöpymään mahtuisi isompikin perhe. Sängynpääty on veistetty vaaleasta puusta, ja yöpöytinä toimivat pöllit, joissa on tyylikkää hahmoksia. Luonto tulee lähelle, sisälläkin.

Mutta ei tänne ole tultu sisustuksia päivittele-

”Tuli tunne, että kuulun tänne.”



Bomban talossa on tunnelmaa. Siellä tarjoillaan karjalaista ruokaa, nautitaan olutta oluttuvassa ja järjestetään juhlia.

BREAK SOKOS HOTEL BOMBA

- Hotelli on rakennettu 1991, ja sitä on laajennettu 2008. Hotellin aulatilat, kylpylä ja ravintola Trattoria Pielinen on uudistettu 2017 sekä osa huoneista 2021.
- Huoneita on 68. Hotellin yhteydessä on myös yksityisten omistamia loma-huoneistoja, joiden välityksestä ja palvelun toimivuudesta hotelli vastaa.
- Spa Bombassa on kuusi allasta ja kolme saunaa. Hotellin vierailta on pääsy kylpylään.
- Hotellin italialaisen ravintola on nimeltään Trattoria Pielinen.
- Ravintola Bomba sijaitsee Bomban talossa, ja siellä järjestetään juhlia, bändikeikkoja ja kokouksia. Ravintola tarjoaa karjalaisia herkuja. Bomban talosta löytyy myös oluttupa sekä käsityömyymälä. Bomban talon toimintoista vastaa Pohjois-Karjalan Osuuskauppa.

mään, vaan kylpemään! Kylpylä on tärkeä syy vierailuille – ruoan, luonnon ja Bomban talon lisäksi. Joten eiköhän lähdetä nautiskelemaan?

ENSIMMÄISELLÄ KERRALLA saan uida kaarevassa altaassa itsekseni, mutta seuraavalla kerralla kylpylässä on enemmän väkeä. Polskin kaarisillan ali, hierotan olkapäitä putoustusten alla, ihailen köysistä tehtyjä kattokruunuja. Haen kylpylän baarista limonadin, jonka nautin ulkona kuuman auringon alla. Näitä elämän pieniä iloja!

Kylpylässä aika aidosti pysähtyy, sillä kuka täällä mittaisi minuutteja tai tutkailisi tuntien kulkua. Huolet haihtuvat taivaalla olevien pilvenhattaroiden mukana. Samalla kärehtää myös otsa, mutta sen huomaan vasta myöhemmin. Eipä tullut mieleen, että kylpylässäkin vaalea suomalaisotsa kaipaisi aurinkovoidetta!

Testaan kylpylän kolmea saunaa. Suosikkini on karjalainen sauna, jonka lauteet ja seinät on käsitelty tummiksi. Katossa kiukaan yllä kiikkuu vesipata. Saunakaveri vinkkaa, että lauteiden yllä roikkuvista köysistä vetämällä vesipadasta läikähtää vettä kiu-

→



Bomban oluttuvassa voi testata Valamon luostarin viinejä ja juomiin suunniteltuja ruokia.



Hotellin aurinkoterassilta on sykkädyttävät näkymät Pieliselle.

kaalle. Miten mainio keksintö, ja miten ihanan kosteat löylyt saunassa saakaan.

Taivaankansi-niminen höyrysauna on taivaallinen. Se on tilava, ja katossa tuikkivat valot ovat kuin Karjalan öinen taivas. Testaan myös elämys-suihkut. Sormi hakeutuu napille, joka laukaisee karjalaisen vesisumun. Ooh ja aah.

SITTEN SYÖMÄÄN Bombaan! Nurmeksen kuuluisin talo on totta vieköön mahtipontinen muisto menetystä Karjalasta. Bombakin sijaitsee Pielisen rannalla, ihan hotellin lähellä.

Nykyisin Bombassa on tarjolla matkailupalveluita ja myynnissä paikallisten käsityöläisten tuotteita. Lounasaikaan alakerrassa katetaan karjalainen pitopöytä.

Nappaan lautaselle käsintehtyjä karjalanpiirakoita.

Bomban yläkerrassa järjestetään juhlia. Juuri nyt siellä valmistellaan häitä. Häiden etkoilla edellisenä iltana pukeuduttiin 1980–90-luvun tyyliin, mikä selittääkin maisemaa värittäneet tuulipuvut.

Bomba-visiitin jälkeen hotellinjohtaja Tenhunen

”Tämä on Suomen makein kylpylähotelli.”

esittelee tiluksia. Hän sanoo, että vieraille riittää tekemistä Bomban ja kylpylän ulkopuolellakin.

”Kesällä voi nauttia neljästä hiekkarannasta, pelata rantalentopalloa ja minigolfia. Frisbeegolfiakin pelataan järven rannalla.”

Talvisin rannasta lähtevät moottorikelkkasafarit ja huskyvaljakot kohti karjalaisia kulttuurimaisemia.

”Ja suomenhevosrekiäjelut ovat joulun suosituin ohjelmanumero.”

Tietysti heti joulupukin tapaamisen jälkeen.

Vielä johtaja johdattelee pitkospuille, jotka vievät kohti metsän siimestä. Lautapolun päässä odottaa tsasouna. Reitin nimi on osuvasti Hiljaisuuden polku. Sitä pitkin saapastellessa elämän tahti hilje-



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



Kylpylän karjalaisessa saunassa padasta voi valuttaa kiuksalle vettä. Löylyt ovat mukkeat.

nee ja linnunlaulu korvaa kännyköiden piipityksen. Tsasouna on auki hotellin vieraille, ja siellä voi hiljentyä ja henkistyä.

”Tämä on Suomen makein kylpylähotelli. Vaikkeet ole kylpylä- tai luontoihminen, jokainen tuntee täällä ja näissä maisemissa olonsa kotoisaksi ja rauhalliseksi. Tämä yhdistelmä toimii kaikille.”

PÄIVÄN PÄÄTTEEKSI nautin illallisen hotellin italialaisessa ravintolassa. Alkuun jättikatkarapuja, pääruoaksi kuhaa, omassa puu-uunissa grillattua kukkakaalia sekä valloittavaa vihreää risottoa. Jälkiruoksi pannacottaa marjojen ja raparperin kera. Kaikki on herkullista, ja lautaset tyhjenevät hetkessä.

Auringonlaskua nouden seuraamaan hotellin valtavalle aurinkokannelle eli terassille, josta saa taianomaisia kuvia. Tänäkin ehtona rakastavaiset ovat saapuneet terassille kuvaamaan toisiaan. Heidän taakseen tallentuvat Pielinen sekä karjalaiset maat ja mannut. Ja taivas, joka on verhoutunut kesäillan kunniaksi liilaan, vaaleapunaiseen ja tummansiniseen.

Tosiaan ja voe tokkiinsa: niin kaunis on Karjala. ■



Ei kauppaa edemmäs kalaan.

SJO Lohi Jauheliha ja Lohi Lohi on suunniteltu hetkiin, kun lohiammasta kolottaa. Kalahyllystä löydät tuotteet, joissa yhdistyy terveellisyys ja maku, luontoa kuitenkin rasittamatta.

Ei enää kalajuttuja, vaan taattu saalis kalahyllystä!



TIIA SUOKAS JA
LAURI KANANEN

Tiia törmäsi netissä utoja urheilulajeja esittelevään videoon ja innostui eukonkannosta. Hän sai houkutelua kisaparikseen ystävänsä Laurin. Treenit lenkipoluilla herättivät hilpeyttä niin vastantulijoissa kuin heissä itsessäänkin. Ensimmäisiin kisoihin mennessä ystävyksistä oli tullut pariskunta. Parisuhtautuu harrastukseen vakavasti. "Kyllä mä koen, että se on meidän juttu", Tiia sanoo.

Lauri rohkaisee mukaan kaikenlaisia ystävyksiä, pariskuntia ja kaveriporukoita: "Vaikka lajin nimi on eukonkanto, kyllä sinne voi kaikki osallistua."



Loppukevennyksen sankarit

Eukonkannon MM-tittelistä on kisattu Sonkajärvellä vuodesta 1992. Vaikka lajia näytetään usein uutisten loppukevennyksessä, se on kaikkea muuta kuin kevyttä. Valokuvaaja Saara Mansikkamäki tutustui kisapareihin ja kuvasi heidät tavallisesta poikkeavassa harjoitteluympäristössä.

kuvat ja teksti **SAARA MANSIKKAMÄKI**



JAANA HAAVIKKO JA JONI JUNTUNEN

Jaana ja Joni ovat kisanneet yhdessä vuodesta 2003, pidempään kuin yksikään muu pari. Joni on Sonkajärven oma kasvatti. Hän aloitti eukonkannon 18-vuotiaana vuonna 1996 ja pitää hallussaan mitalitilaston kärkipaikkaa. Kisat Sonkajärvellä ovat molemmille kesän odotetuin tapahtuma, kuin sukujuhla. Laji on tuonut kisaparin elämään ennakkoluulottomuutta, tavoitteellisuutta, kuntoilumotivaatiota ja paljon ystäviä.

"Puolisot ovat vaihtuneet, mutta eukko on säilynyt", tuumaa Joni kehuessaan yhteistyötä Jaanan kanssa. "Joni on aina puhutellut minua eukoksi, ja se on aiheuttanut sekaannusta. Mutta tämä liitto on kestänyt hyvin. Pisin liitto, joka on kummallakaan ollut", jatkaa Jaana.

MELINDA BLOMQVIST JA
LARE LAUTIAINEN

"Meille tuli osuma deittipalvelu Tinderin kautta. Heitin Melindalle vitsillä, että lähdetkö eukonkannon MM-kisoihin", kertoo Lare. Melinda ihmetteli kysymystä, mutta yllytys-hulluna asia kuitenkin kutkutti. Olisihan paikka treffeille myös julkinen eli turvallinen. Elettiin vuotta 2015. "Hirveän hauskaa meillä oli", hän muistelee.

Parisuhdetta osumasta ei syntynyt, mutta samanlainen mielenlaatu ja rakkaus urheiluun yhdistivät. Ystävykset ovat kisanneet eukonkannossa neljästi ja kiertäneet muis-sakin erikoisemmissa urheilukilpailuissa.





ANNA SHLIPATSKA JA KRISTIAN MUTHUGALAGE

Kristian oli kävelemässä Suomen halki, kun matkalle osui Sonkajärvi eukonkantokisoineen. Koska vaimoa tai kannettavaa kaveria ei ollut, kisasi Kristian yhdessä niin kutsutun lainaeukon kanssa.

Kun Kristian oli myöhemmin uudella retkellä Suomen halki, hän tutustui ukrainalaiseen, Suomeen muuttaneeseen Annaan. He ystävystyivät, menivät naimisiin aprillipäivänä – ja vasta sen jälkeen rakastuivat. Nyt he haaveilevat yhteisestä osallistumisesta eukonkantokisoihin. "Kannustamme hulluttelemaan. Se on mielenkiintoista elämää", Kristian sanoo.



MERI SILLANPÄÄ JA FRANS GRAEFFE

Pariskunnan sohvilla on t-paidoista ommeltu viltti, jossa komeilee eukonkannon MM-kisojen tunnus. Kumpikaan ei muista, mistä idea osallistumiseen tuli. Mutta kun osallistumisesta oli päätetty, ei siitä enää haluttu perääntyä. Meri ja Frans ovat keskenään hyvin samankokoisia, mikä on eukonkantopareille epätyypillistä. Kisassa he huomasivat, että rataa ei ole optimoitu lyhyille ihmisille. Fransia jännitti erityisesti vesieste, kun hän mietti, miten kauan Meri joutuu olemaan pinnan alla.

"Raskas laji. Aivan järjettömän raskas", muistelee Meri, mutta lisää, että tosi hauskaa oli silti. Tarkoitus on ottaa vielä uusiksi.



SAARA MANSIKKAMÄKI, 35

- Lahden Muotoiluinstituutista valmistunut helsinkiläinen valokuvaaja, joka on toiminut kuvaajana kymmenisen vuotta.
- Kuvannut aikakauslehdille ja humanitaarisille järjestöille.
- Haluaa ymmärtää ihmisten ja tilanteiden dynamiikkaa. On parhaimmillaan ihmisten kohtaamisissa. Kuvaa mieluiten heitä, joilla on enemmän kysymyksiä kuin vastauksia.



KATJA KOVANEN JA TAISTO MIETTINEN

"Laji näyttää hauskalta, mutta kun lähtökäsky tulee, ei siinä hirveästi naurata", kertoo Taisto 25 vuoden eukonkantokokemuksella. Juuri lajin rankkuus on kuitenkin koukuttanut, ja Taisto on yksi parhaiten menestyneimpiä lajin harrastajia.

Viimeisimmät pari vuotta kilpaparina on toiminut Katja, jonka Taisto löysi Facebook-ilmoituksen avulla. Katja vastasi Taiston ilmoitukseen kiireen keskellä ruokatunnilta ja oli jo ehtinyt unohtaa asian, kun Taisto soitti takaisin. Telinevoimistelua ja cheerleadingiä harrastanut Katja ajatteli, että kantoasento tuskin tuottaa hänelle ongelmia. Yhteistyötä päätettiin kokeilla.

Ensimmäiset kisat olivat pian Puolassa, ja sieltä tuli voitto. Sen jälkeen pari on kahminut kärkipaikkoja ympäri maailman ja treenaa yhdessä viikoittain. Molempien puoliset kulkevat kisamatkoilla mukana, ja perheet viettävät aikaa yhdessä vapaa-ajallakin.

OUTI JA HENRI
HEINÄHEIMO

Pariskunta oli pitänyt yhtä vasta tovin, kun Outi keksi, että he voisivat kokoeronsa vuoksi pärjätä eukonkannossa. Mutta sitten syntyi lapsi, mentiin naimisiin ja syntyi toinen lapsi. Elettiin ruuhkavuosia.

Kun viimein koitti mahdollisuus kisata, pariskunnalla oli aikaa treenata kiertämällä talonsa kertaalleen kantoasennossa. Kumpikaan ei tiennyt lajista muuta kuin mitä olivat uutisten loppukevennyksistä nähneet. Kisa olivat rankka kokemus. "Mietin, että päästäänkö me ikinä maaliin."

Pariskunta arvelee, että voisi ottaa kisat uusiksi, kunhan perheen kolme lasta ovat vanhempia. Henri haluaa oikaista yleisen eukonkantoa koskevan harhan: "Suorituksena se ei ole loppukevennys."



Perlana

Hurmaava uusi Perlana Blossom

Renew & Blossom
Uudista vaatteesi
Perlanan hurmaavalla
kukkaistuoksulla



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

PUHDAS JA RAIKAS KOTI - Taatulla tehokkuudella

TOLU



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

HYVÄ SUOMI

Ostetaan kotimaista

LEVON HETKI

Suomalaiset nukkuvat Univision valmistamien tyynyjen ja peittojen kanssa maalla, merellä ja ilmassa. Jämsällä vuodevaatteita valmistetaan niin vastuullisesti kuin se suinkin on mahdollista.

teksti **TIIU POHJALAINEN** kuva **NINNA LINDSTRÖM**



UNIVISIO

- Univisio perustettiin 1.6.1988. Aluksi se valmisti vesisängyn petauspatjoja, verhoja ja päiväpeittoja.
- Toiminta käynnistyi Kankaanpäässä, mutta siirtyi myöhemmin Jämskärven.
- Jämskärven tehtaalla on 17 työntekijää.
- Univisio valmistaa vuodevaatteita ja kodintekstiilejä, joista suurin osa on peittoja ja tyynyjä. Tuotteita tehdään myös hotellien ja matkustajaliikenteen tarpeisiin sekä julkiselle sektorille.
- Tuotteilla on kotimaisesta työstä kertova Avainlippu-tunnus.

Kuva Riina Peuhu

Työnjohtaja Merja Koskela ja tehtaanohtaja Mervi Parkkonen Jämskärven tehtaalla.

1988

VESISÄNGYJEN HUUMA

Reilut kolmekymmentä vuotta sitten kaikki halusivat vesisängyn. Univisio perustettiin valmistamaan petauspatjoja vesisängyihin. Loiskeen huumasta meni pian ohi, mutta yrityksen toiminta jatkui. Nykyään Univisio valmistaa vuodevaatteita ja kodintekstiilejä. Yritys tunnetaan erityisesti peitoista ja tyynyistä, mutta Jämskärvenllä valmistuu myös kotimaisia liinavaatteita.

"Pyrimme olemaan askeleen verran kilpailijoita edellä."

1 ASKEL KILPAILIJOITA EDELLÄ

Suomalaisen peitto- ja tyynynvalmistajan on oltava hereillä kansainvälisessä kilpailussa. "Pyrimme olemaan askeleen verran kilpailijoita edellä", tehtaanohtaja **Mervi Parkkonen** kuvailee. Univisio haluaa olla vastuullisen kehityksen kärjessä. Raaka-aineet käytetään niin, että hukkaa syntyy mahdollisimman vähän. Tuotannossa syntyvä hävikki toimitetaan jatkossa Paimoon poistotekstiiliä hyödyntävään kierrätöslaitokseen.

100 000 PEITTOA VUODESSA

Liki jokainen suomalainen on nukkunut – usein tietämättään – Univision valmistaman vuodevaatteen kanssa. Tehtaalla on valmistunut peitteitä ja tyynyjä niin ruotsinlaivoille, äitiyspakkauksiin, lentokoneisiin kuin puolustusvoimillekin. Niitä käytetään usein myös päiväkodeissa, sairaaloissa ja palvelutaloissa. Vuosittain tehtaalla valmistuu noin 100 000 peittoa ja 250 000 tynyä. Sopivan tyynyn valintaan vaikuttavat niin nukkumisasento kuin nukkujan ominaisuudetkin.

250 KILOA KIHARAA

Peittojen ja tynnyjen täyteenä käytetään kuitua, joka tulee Jämskärvenllä 250 kilon paaleissa. Saapuessaan se on pääasiassa kierrätetyistä muovipulloista uudelleen tuotettua kiharaista kuitusäiettä. Tehtaalla raaka-aineesta muokataan koneellisesti unenpehmeää täyteainetta.

Kangasta kuluu vuosittain noin 80 000 kiloa, ja se saapuu tuotantoketjuiltaan luotettavaksi tiedetyiltä yrityksiltä Euroopasta ja Kaukoidästä. Suomessa ei valmisteta sopivia peitekankaita.



60 ASTEEN PESU

Peitot ja tynnyt pestään 60 asteessa. Näin kankaaseen tarttunut hiki ja lika peseytyvät kunnolla pois ja täyteenä oleva kuitu palautuu ennalleen.

Tynny, joka on liki puolet vuorokaudesta pään ja niskan tukena, kannattaa vaihtaa uuteen parin vuoden välein. Peittojen osalta Univision tehtaanohtaja suosittelee vaihtoväliksi viittä vuotta. ■

IKÄNÄKÖLEIKKAUS SUORISTI JYRKIN HITSAUSSAUMAT

Pieksämäkeläinen Jyrki Paunonen pääsi eroon ikänäöstä, kun hänelle tehtiin linssi-leikkaus moniteholinssillä. Silmäleikkauksen jälkeen olo on kevyt ja helpottunut.

Korjaamoyrittäjä Jyrki Paunonen oli aina sitä mieltä, ettei halunnut pitää silmälaseja. Toisin kuin erilaiset aurinkolasit, ne eivät sopineet hänen tyyliinsä. Sitten ikänäkö alkoi häiritä työskentelyä.

"Työkalut ja pistokkeet eivät osuneet kohdalleen, ja tuotekoodit ja kuitit täytyi tihrustaa erikseen. Hitsausaumamat menivät sivuun, kun lasit eivät mahtuneet hitsausmaskin alle. Ne piti avata ja tehdä uudestaan. Se jatkuva ajan menetys oli yhtä tuskaa."

Marketista hankittuja lukulaseja oli kasapäin, mutta ne olivat aina hukassa tai rikki. Kännykkäkamerasta tuli välttämätön työkalu, kun Jyrki tarkasti tuotekoodeja suurennetuista valokuvista.

"Kesäiltana ravintolassa en myöskään halunnut laittaa päähän niitä markettilaseja", Jyrki muistelee.

IKÄNÄKÖ PILASI LIIKUNTASUORITUKSEN

Vielä enemmän ikänäkö häiritsi harrastuksissa. Jyrki käy salilla, pyöräilee ja hiihtää, mutta huono näkö pilasi suoritusten mittaamisen.

"Ensin piti ostaa isompi aktiivisuusranneke, että näkisin numerot näytöltä. Lopulta jouduin pysähtymään ja kaivamaan lasit taskusta. Siinä meni koko suoritus pilalle."

KIVUTON LEIKKAUS OLI HINTANSA ARVOINEN

Perusteellisissa tutkimuksissa tutulla Silmäasemalla ei löytynyt estettä ikänäkö- eli linssi-leikkaukselle, jossa Jyrkin silmiin vaihdettiin huippuunsa kehitetyt keinolinssit. Jyrki on lopputulokseen erittäin tyytyväinen, vaikka leikkauspöydällä häntä luonnollisesti jännitti.

"Makasin kädet nyrkissä, ja ensin henki oli salpautua. Onneksi Silmäaseman leikkaava lääkäri Niko Lappi selitti hienosti, mitä oli tulossa, ja rauhoitti tilanteen. Kipua ei tuntunut yhtään."

Leikkauksen jälkeen Jyrkiä hymyilytti jopa kauppaan mennessä. Toimenpiteen hintaa hän ei ole murehtinut hetkeäkään. Laseja ei tarvitse enää etsiä, eikä linssi-leikkauhin silmiin kehity koskaan kaihia myöhemmällä iällä.

"Ihminen laittaa rahaa kaikenlaiseen jonninjoutavaan. Jos kerran raaskit uusia auton, niin mikset sitten silmiä?"

VARAA MAKSUTON SILMÄLEIKKAUSKARTOITUS

silmäase.fi,
010 190 200 (mpm/pvm)
tai käytä koodia.



SILMÄASEMA

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

"RETKEN JÄLKEEN HALUAN TUULETTUMAAN"

Kosteutta pitävät ja hengittävät kuorivaatteet pitävät ominaisuutensa, kun peset niitä harvoin ja noudatat pesuohjeita. Repeämät paikkaat tarralapuilla.

teksti **NINA RIIHIMÄÄ** kuva **NINNA LINDSTRÖM**

1 Ulkoiluun tarkoitettut kuorivaatteet ovat heti valmiita käyttöön eivätkä vaadi esimerkiksi suojasuuhkeita.

2 Käytön jälkeen tuuletus poistaa hajua ja raikastaa kuorivaatteen. Valitse varjoisa paikka, sillä suora auringonvalo kuluttaa materiaalia. Jos vaate vaikuttaa likaiselta vielä tuulettamisen jälkeen, se kannattaa pestä. Liika pesu kuitenkin kuluttaa kuorivaatteen kalvoa ja heikentää sen teknisiä ominaisuuksia.

3 Noudata vaatteen omia hoito-ohjeita. Yleensä suositellaan pesua 30 tai 40 asteessa. Sama lämpötilaohje koskee kuivatusta: jos tapanasi on nostaa esimerkiksi lasketteluvaatteet kuivauskaappiin, säädä asteet riittävän matalalle.

4 Poista likatahra välittömästi kostealla rätillä pyyhkimällä. Sitkeämpään likaan voit kokeilla paikallisesti

mietoa pesuaineliuosta, kuten nestemäistä pyykinpesuainetta, sappisaippuaa tai vedestä ja jauhemaisesta pyykinpesuaineesta tehtyä tahnaa.

5 Repeämiä tai sauman kulumia voi korjata tarramaisilla paikoilla. Eri merkeillä on omia, juuri tiettyyn materiaaliin sopivia paikkoja, mutta voit kokeilla myös muille vaatteille tarkoitettuja paikkoja – ainakin kohtiin, joissa kosteudenpitävyys ei ole niin tärkeä. Osa suutareista on erikoistunut kuorivaatteiden ja -kenkien korjaamiseen.

Vinkit antoi kotitalousasiantuntija Niina Silander, Marttaliitto




PIENI TEKO

Jos vaatetta huoltaa hyvin, se kestää pidempään.

MYYJÄN VINKKI: ”Kuorivaate toimii kuorikerrokseksi, joka suojaa ulkoilijaa tuulelta ja kosteudelta. Sen alle puetaan alus- ja välikerroksen vaatteet. Kuorivaatetta valitessa kannattaa kiinnittää huomiota sen istuvuuteen ja riittävään väljyyteen. Tärkeitä ovat myös käytetyn kalvon, esimerkiksi Gore-Texin, vesipilari- ja hengittävyysarvot. Mitä korkeampi arvo, sitä paremmin vaate toimii vaativassakin urheilussa.”

Hankintapäällikkö Katja Kaipaanlahti, Sokos

A woman with long brown hair, smiling, is seated at a dark wooden table. She is wearing a black long-sleeved top with a colorful floral pattern. In front of her is a large pizza on a white plate, topped with tomato sauce, white cheese, and green basil leaves. She is holding a knife and a fork, ready to cut the pizza. To her left are two glasses of water, and to her right is a red bottle. The background is a blurred indoor setting with a grey tufted sofa and a brick wall.

Hanne Lehtovuori
inspiroituu työs-
tään: "Tunnen
tekeväni joka päivä
jotain tärkeää."

Innostava sparraaja Turusta

SOK:n henkilöstöjohtaja **Hanne Lehtovuori** helpottaa arkeaan shoppailemalla Prismassa keskellä yötä. Intohimoiseksi opiskelijaksi tunnustautuva perheenäiti vaalii positiivista elämänasennetta ja toivoo mahdollisimman monen pääsevän osaksi innostavaa työyhteisöä.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuva **PIA INBERG**

Aloitit SOK:n henkilöstöjohtajana reilu vuosi sitten. Mitä työhösi kuuluu?

Tehtävänä on auttaa ihmisiä onnistumaan työssään. Edistämme yhdessä sovittuja henkilöstön saatavuuteen, osaamiseen, johtamiseen ja yrityskulttuuriin liittyviä asioita sekä HR-palveluiden ja -järjestelmien toimivuutta.

S-ryhmässä on 40 000 työntekijää. Montako heistä olet tavannut?

Aika monta. Virtuaalisesti etäpalaverissa tuhansia, mutta toki myös kasvotusten useamman sadan.

Olet korostanut ensimmäisen kesätyöpaikan merkitystä. Mikä oli sinun ensimmäinen kesätyöpaikkasi?

Olin 14-vuotiaana sisälähettinä Turun energialaitoksella. Jaoin sisäistä postia kaksi kertaa päivässä. Sellaista työtä ei nykyään ole. Minut otettiin hyvin vastaan, mutta kesäaikaan posteja oli vähän. Kulutin aikaani pyytämällä lisähommia ja lueskelemalla muun muassa **Mika Waltarin** romaanin *Mikael Karvajalka*.

Olet kehottanut kesätyönhakijoita kehumään itseään rohkeasti.

Kehu itseäsi kolmella virkkeellä.

Olen kuulemma hyvä kokoamaan ihmisiä yhteen ratkomaan asioita. Haluan oikeasti ymmärtää muiden näkökulmia ja olen ratkaisukeskeinen. Olen myös aika positiivinen ja yritän nähdä kaikessa hyvät puolet.

S-ryhmässäkin on nyt työvoimapulaa. Saat lyhyesti kehua S-ryhmää työnantajana.

Alueosuuskaupat ovat henkilöstön mielestä tutkitusti Suomen innostavimpia työpaikkoja. Työ S-ryhmässä on miele-

kästä, ja kulttuuri on aidosti ihmisiä arvostavaa. S-ryhmän yrityksissä on valtava määrä erilaisia uramahdollisuuksia: työssä pääsee oppimaan, suorittamaan opintoja ja tehtäviä sekä paikkakuntia voi halutessaan vaihtaa.

S-ryhmällä on myös Suomen laajimmat henkilöstöedut; henkilöstö ja heidän perheenjäsenensä saavat asiakasomistajabonuksen lisäksi ostoetua 3–25 prosenttia yli 1 600 toimipaikasta.

Olet kotoisin Turusta. Miten juuresi näkyvät sinussa?

Puheessa. Turun murre paistaa läpi ja voimistuu turkulaisystävien tapaamisen myötä. Minulla on geenejä myös Itä-Suomesta, ja olen viettänyt monet lapsuudenkesät järvimaisemissa Joensuussa. Uskon saaneeni sieltä oppia ihmisten kohtaamiseen lämmöllä.

Kyllästytkö turkulaisvitseihin?

En ikinä, koska ne ovat aina hyvántah-
toisia ja suorastaan riemastuttavia. Eri-
tyisesti turkulaisten ja tamperelaisten
väliset naljailut ovat hauskoja.

→

”S-RYHMÄSSÄ ON
VALTAVA MÄÄRÄ
ERILAISIA URA-
MAHDOLLISUUKSIA.”

"PARHAAT OPIT SAA FIKSUILTA KOLLEGOILTA, KUN TÖITÄ TEHDÄÄN YHDESSÄ."

KUKA?

Hanne Lehtovuori, 48, on SOK:n henkilöstöjohtaja. Hän on työskennellyt nykyisessä tehtävässään elokuusta 2021 alkaen. Sitä ennen hän oli OP-ryhmässä useiden liiketoimintalueiden henkilöstöjohtajana.

MISSÄ?

Kauppakeskus Kaaren Prisman ravintolamaailman Papá Giovannissa.

MITÄ SYÖTIIN?

Napolilaista pizza margharitaa. Ruokajuomana oli puolukkamansikka-limonadia.

Olet juristi ja työn ohella suorittanut EMBA-tutkinnon ja opiskellut Aalto-yliopiston tuotantotalouden laitoksen tohtorikoulutuksessa. Oletko ikuinen opiskelija?

Olen jatkuvan oppimisen puolestapuhuja. Tutkintojen suorittaminen ei kuitenkaan ole itsetarkoitus, vaan tavoitteena on oman osaamisen päivittäminen. Sen jälkeen uusia ilmiöitä ymmärtää taas paremmin. Parhaat opit saa fiksulta kollegoilta, kun töitä tehdään yhdessä.

S-ryhmän keskeisiä tavoitteita on tehdä Suomesta parempi paikka elää. Miten se mielestäsi voidaan toteuttaa?

Suomi olisi parempi paikka elää, jos entistä suurempi osa pääsisi osaksi hyvinvointia tukevia työyhteisöjä. Uskon, että työ tuottaa inhimillistä ja taloudellista hyvinvointia tekijälle ja koko Suomelle. Työhyvinvointi syntyy ihmisten kohtaamisesta ja yhdessä tekemisestä: siitä, että työn tuloksista iloitaan yhdessä.

Työskentelit viime joulukuussa yhden lauantai-illan ravintola 10. Kerroksen tarjoilijana. Miksi?

Ravintolalla oli pikkujoulusesonkina pulaa työntekijöistä ja tarjouduin vapaaehtoiseksi. Yhden illan ajan tarjoilin ja katoitin pöytiä. Se oli hauska ja antoisa kokemus. Minut otettiin osaksi porukkaa, ja sain kokea, millaista ravintolan arki on.

Perheeseesi kuuluu puoliso sekä lukiolainen ja alakouluikäinen lapsi. Miten helpotat arkea?

Meillä on tapana käydä pari kertaa vuodessa koko perheen voimin öisin Prismassa. Yleensä menemme sinne puolen yön aikaan. Silloin ostelemme kaikessa rauhassa vaatteita, kattiloita ja kaikkea

muuta, mitä tarvitaan. Ostosten teko on lasten mielestä hauskaa, aivan kuin pieni seikkailu, kun paikalla ei ole kovin montaa muuta ihmistä.

Mikä on perheenne suosikkiruoka ja kuka sen kokkaa?

Arkena meillä syödään herkullisia ja monipuolisia valmisruokia, viikonloppuisin panostetaan enemmän ruoanlaittoon. Yhteinen suosikkimme on mieheni valmistama grillattu lohi äitini reseptin mukaisella kermaviilikastikkeella ja uusilla perunoilla.

Olet kertonut, että lapsena yökyläilit mielelläsi. Kenet nyt kutsuisit yökylään ja miksi?

Kutsuisin psykoterapeutti Maaret Kallion keskustelemaan inhimillisestä työelämästä. S-ryhmässä on vastuullinen välittämisen ja ihmisten arvostamisen kulttuuri, jota haluamme vaalia ja kehittää vastaamaan työntekijöiden ja asiakkaiden odotuksia. Tarjoaisin hänelle tietysti mieheni tekemää grillilohta.

Miten lataat akkujasi?

Kävelemällä pomeranian-rotuisen koiramme Pipan kanssa pitkiä lenkkejä metsässä. Pidämme kollegoideni kanssa myös kävelypalavereja ja käymme keskustelut samalla puhelimitse.

Käyn lasteni kanssa uimassa, ja teemme kesäaikaan perheen kanssa pieniä veneretkiä pääkaupunkiseudun lähisäärille.

Yhteishyvän juttusarjassa ihmiset kertovat mihin käyttävät Bonuksensa. Mihin sinä käytät omasi?

Kauppalaskuihin. Ilahdun joka kerta, kun huomaa, miten iso summa Bonuksia tilille on kertynyt. Olen myös lahjoittanut bonusrahojani Ukrainaan. ■

NOSTIMME KISSAN PÖYDÄLLE, Koska
**MIRRIEN MAKUASIOISTA
PITÄÄ KIISTELLÄ
KOTIMAISUUDEN
HYVÄKSI**



**UUDET
HYYTELÖT**



Tässä on Dagsmarkin perustaja Laura ja kotimaisen ruoan ystävä Veikko. Veikko on ihastunut uusiin kotimaisiin kissan täysravintoihin. Näissä maukkaissa ja lihaisissa märkäruoissa ei ole viljaa, lisättyä sokeria, soijaa eikä säilöntä- ja väriaineita. Kaikilla on tietysti makutakuu.

**VALITSE KISSANRUOKA,
JONKA ALKUPERÄ KERROTAAN.**

Dagsmarkin kissanruoat löydät lähikaupastasi,
erikoisliikkeistä ja verkosta.

dagsmarkpetfood.fi



Uunista tullut lasagne jäädytetään nopeasti jäähdytyskaapissa alle 6 asteeseen, mikä takaa tuotetuotteelle parhaan mahdollisen säilyvyyden.

Herkkukeittion Pinaatti-vuohenjuustolasagnen tunnistaa Herkku-logosta.



Suuret pasta-levyt ovat tuorepastaa.

Pinaatti-vuohenjuustolasagneen tulee kahta eri kastiketta. Tuotantopäällikkö Matias Vainio maistaa, että pinaattikas-tikkeen maku on kohdillaan.



Thanh Thi Nguyen viihtyy tarkkuutta vaativassa työssään.

Tomaattimurskaa menee vuodessa 50 000 kiloa. "Paras tomaattimurska tulee Italiasta", tuotekehittäjä Harri Mehtonen sanoo.



Rullakollinen vuokia paistuu valtavassa uunissa vajaassa tunnissa.

700 kiloa lasagnea päivässä

Vantaan Viinikkalassa valmisruoka-annokset valmistuvat käsityönä kuten kotona, mutta kunnianhimoisesti ja ammattitaidolla kuin ravintolassa.

teksti **LEENA LUKKARI** kuvat **JAN AHLSTEDT**

Thanh Thi Nguyen kaataa laakean, metallisen uunivuolan pohjalle kauhallisen höyryävää tomaattikastiketta. Ilman täyttää mehevä haudutetun tomaatin ja yrttien tuoksu. Olemme Vantaan Viinikkalassa, jossa sijaitsee Herkkunimikkeellä myytävien valmisruokien syntysija, HOK-Elannon Herkkukeittiö.

Tänään täällä valmistetaan pinaatti-vuohenjuustolasagnea, joka on yksi Herkku-brändin suosituimmista tuotteista, toinen suosikki on jauhelihalasagne. Molemmat ovat olleet tuotannossa toistakymmentä vuotta ja ansainneet nimeensä Classics-tittelin.

”Valmistamme näitä kahta lasagnea vuoropäivinä noin 700 kiloa päivässä, mikä tarkoittaa noin vajaata paria tuhatta annosta”, tuotantopäällikkö **Matias Vainio** kertoo.

Osa menee irtomyyntiin palvelutiskeille. Suurin osa yksittäispakataan myytäväksi Food Market Herkuissa, Prismoissa, S-marketeissa ja Alepoissa.

Valmisruokaa käsityönä

Seuraavaksi Nguyen asettaa vuokaan suuren yhteisen tuorepastalevyn, jonka päälle hän alkaa lataa muhkeita vuohenjuustokiekkoja ja paksuja tomaattisiivuja.

”Me valmistamme ruokaa käsityönä niin kuin kotikeittiössä, mutta maussa tähtäämme ravintolatasoon”, Herkkukeittiön tuotekehittäjä **Harri Mehtonen** kertoo.

”Käsityö mahdollistaa sen, että voimme käyttää vuohenjuustokiekkoja ja tomaattiviipaleita. Niiden latominen koneellisesti ei onnistuisi.”

Vuoka on koko ajan vaa’an päällä, ja näyttö kertoo, miten paino kasvaa kerros kerrokselta.

”Täytyy olla tarkkana”, Nguyen sanoo. Hän selittää, että kerrosten painoa seurataan, jotta mittasuhteet pysyvät oikeina ja maku siten tasalaatuisena.

Herkkukeittiöllä on reippaasti yli 3 000 omaa reseptiä, joista kaikkia on jossakin vaiheessa valmistettu. Vuodenaikoihin ja juhlaan kuulua omia reseptejä, jotka otetaan ajoittain tuotantoon.

”Jatkuvasti valmistamme viittäkymmentä erilaista tuotetta. Niistä moniin tarvitaan useitakin reseptejä.

Esimerkiksi tähän lasagneen tarvitaan myös pinaattikastikkeen ja tomaattikastikkeen reseptit”, Mehtonen kertoo.

Koska maku ratkaisee

Toisen lasagnelevyn päälle tulee juustoraaste, jossa on mozzarellaa ja parmesaania. Lasagneen tulee peräti neljää eri juustoa. Se kertoo siitä, että täällä ei pihistellä raaka-aineissa eikä oikaista valmistusvaiheissa.

Ruolan valmistuksen ohella Herkkukeittiön tehtävänä on kehittää uusia reseptejä.

”Herkkukeittiöllä on ydinryhmä, jota nimitämme makunyrkiksi”, Food Market Herkun ja Herkkukeittiön ketjujohtaja **Mika Heikkinen** kertoo.

→



Normaalisti lasagne leikataan kylmänä, jotta paloista saadaan siistejä. Nyt toimittajalle ja kuvaajalle leikataan uunituoreet maistaisiet. Kuvassa vasemmalta Matias Vainio, Harri Mehtonen ja Mika Heikkinen.

Makunyrkkiin on puristettu HOK-Elannon ruokaosaamisen kovin ydin. Tuotekehittäjä Harri Mehtosen lisäksi nyrkkiin kuuluu HOK-Elannon ravintolapuolen huippuammattilaisia ja marketpuolen taitavimpia visionäärejä.

”Meillä on koko ajan jotakin kehittelyä menossa”, Mehtonen toteaa.

Eri osa-alueiden osaajat pohtivat yhdessä, mitä kaupasta ei vielä saa ja mitä kuluttajat voisivat sinne kaivata.

”Kun idea tuotteesta on syntynyt, minun tehtäväkseni jää ratkaista, miten tuote voitaisiin meillä valmistaa”, Mehtonen kuvailee.

Reseptejä testataan ja hiotaan – ja testataan taas. Herkkukeittiön henkilökunta pääsee mukaan kehitystyöhön, kun maistellaan uusia makuja.

Klassikoihin ei kajota

Kolmannen pastalevyn päälle tulee pinaattikastike. Herkkukeittiöllä kastikkeet valmistetaan pienissä erissä, jotta maut eivät mene puuroksi.

”Pinaattikastikkeessa käytämme lehtipinaattia. Sen lehdet antavat pinaattisilppua paremman rakenteen ja maun sekä tekevät annoksesta herkullisemmän näköisen”, Mehtonen paljastaa.

Klassikkojen resepteihin ei yleensä kajota. Miksi muuttaa jotain, joka on jo täydellinen?

”Joskus tavarantoimittaja vaihtuu ja jotain raaka-ainetta on pakko vaihtaa. Silloin näemme paljon vaivaa, jotta löydämme tilalle samankaltaisen korvaavan raaka-aineen”, Mehtonen kertoo.

Herkkukeittiössä laatu tarkkaillaan ammattikokin näppituntumalla. Esimerkiksi perunat ja pork-



Sanna Åberg valmistaa mielellään myös Tomi Björckin kanssa suunniteltuja premium-tason luomuksia.

HERKKU-KEITTIÖ

- Herkku-valmisruuat valmistetaan käsityönä korkealuokkaisista raaka-aineista.
- Ne ovat tuoretuotteita, eli niitä ei ole kuumentettu toistamiseen pakkaamisen jälkeen, mikä takaa vivahteikkaammat maut.
- Valmistuksessa käytetään kotimaisia raaka-aineita aina kun se on mahdollista. Kaikki liha on suomalaista.
- Herkku-valmisruokia myydään annospakattuna HOK-Elannon Food Market Herkuissa, S-marketeissa, Alepoissa ja Prismoissa. Herkuissa, S-marketeissa ja Prismoissa annoksia on myynnissä myös Ruokatoreilla.

”Meillä on koko ajan jotakin kehittelyä menossa.”

kanat eivät ole samanlaisia ympäri vuoden, mikä vaikuttaa kypsymisaikaan. Kokki ei katso kypsyttäkellosta, hän näkee ja tuntee sen.

”Sitä kutsutaan ammattitaidoksi”, Mehtonen kuittaa.

Herkkukeittiössä valmistuvat myös uutuudet, **Tomi Björckin** kanssa suunnitellut Herkku-brändin nimikkoannokset. HOK-Elanto pestasi huippukokin ruokalähtetiläksi kolmeksi vuodeksi ja antoi luvan asettaa riman korkealle. Tomihan laittoi. Herkkukeittiössä tehdään nyt vihreä currykin alusta asti itse.

”Se on hyvin ainutlaatuista, koska jopa Aasiassa curryannosten pohjana on usein valmis currytahna”, ketjujohtaja Mika Heikkinen kertoo ylpeänä.

Pinaattikastikkeen päälle Nguyen ripottelee edam-tyyppisen juuston, joka antaa parhaan paistovärin. Sen päälle hän asettelee vuohenjuustokiekkoja ja tuoreita tomaattisiivuja. Nyt lasagnet ovat valmiina paistumaan kullanuskeiksi ja tuoksuviksi. ■

SYÖ KUIN KOKKI OLISI VALMISTANUT RUOKASI.



WICKED
KITCHEN



Nämä kokkien valmistamat, kätevät ja uskomattoman maukkaat kasvipohjaiset ruoat maistuvat niin lihansyöjille kuin vegaaneille. Parempi valinta sekä sinulle, planeetalle että eläimille.

**100%
PLANT
BASED**

**SAATAVILLA VAIN S-RYHMÄN
RUOKAKAUPOISTA.**

JORDAN CLEAN SMILE SÄHKÖHAMMASHARJAT



JORDANIN ja WILFAN yhteistyössä kehittämässä **CLEAN SMILE** sähköhammasharjoissa on erittäin pitkäkestoinen litiumakku, joka ei hyydy ja himmene kesken harjauksen. USB-latausjohdolla lataat harjan nopeasti ja kätevästi millä tahansa kannettavalla laitteella.

JORDAN SMILE
NELJÄN VAIHTOHARJAN
PAKKAUS TBR-4C
16,95€

TB-200B
22,95€

TBX-300GY
49,95€

TBT-200GY
29,95€

TBT-200P
29,95€

ORAL-B YHTEENSOPIVA!

KAIKKI JORDAN SMILE VAIHTOPÄÄT SOFTCLEAN™-TEKNOLOGIALLA KÄYVÄT MYÖS USEISIIN ORAL-B SÄHKÖHAMMASHARJOIHIN.* VOIT MYÖS KÄYTTÄÄ USEITA ORAL-B HARJASPAITÄ JORDAN CLEAN SMILE SÄHKÖHAMMASHARJOISSA!

JORDAN CLEAN SMILE LITE TB-200B

- 20 PÄIVÄN AKUNKESTO
- KAKSI NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- LATAUSAIKA VAIN 2,5 TUNTIA
- USB- JA PIKALATAUS

JORDAN CLEAN SMILE PLUS TBX-300GY

- MARKKINOIDEN PARAS AKUNKESTO: **45 PÄIVÄÄ TÄYSN KIERROKSI!**
- KAKSI NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- USB- JA PIKALATAUS
- JOHDOTON ALUSTA

JORDAN CLEAN SMILE TBT-200P / TBT-200GY

- 20 PÄIVÄN AKUNKESTO
- MUKANA MATKAKOTELO
- KAKSI NOPEUTTA
- PAINETUNNISTIN & AJASTIN
- LATAUSAIKA VAIN 2,5 TUNTIA
- 20 MIN PIKALATAUKSELLA VIikko KÄYTTÖAIKAA

100 PÄIVÄN
TYTYTYVÄISYYSTAKUU

TEE SISÄILMASTA MIELLYTTÄVÄMPÄÄ ILMANKOSTUTTIMEN AVULLA



Lotus (HU4-4W) **44,95€**



Wilfa Lotus HU4-4W ultraääni-ilmankostutin on tyylikäs, pienikokoinen ja tilaa säästävä ilmankostutin, joka tuottaa 200 ml kylmää höyryä tunnissa. Se on varustettu 2l vesisäiliöllä ja tuoksutoiminnolla. Portaaton höyryntuoton säätö. Soveltuu jopa 20m² huoneisiin.

Nature (HU-400WW) **69,95€**



Tyylikkäässä Nature-ilmankostuttimessa on kolme eri kosteusasetusta ja se soveltuu jopa 20m² huoneisiin. Höyryntuotto 300ml/h. Sen 4l vesisäiliö on helposti irrotettavissa ja päältä täytettävissä. Laitteessa on myös erillinen tuoksusäiliö eteerisiä öljyjä varten.



Miia Vihannan mukaan auto-pesulan kiireisimmät sesongit ovat maaliskuusta joulukuuhin, jolloin tiellä on kura, räntää ja suolaa.

KIILTÄVÄÄ VIIDESSÄ MINUUTISSA

ABC Pesukadun esimies Miia Vihanta viihtyy ihmisten parissa ja istuu asiakkaan viereen tutkimaan auton ohjekirjaakin, jos tilanne niin vaatii.

teksti KAISA HAKO kuva MEERI UTTI

KUKA?

Vantaalainen Miia Vihanta, 49, on kolmen ABC Pesukadun päällikkö Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Hänen vastuullaan ovat Kaaren, Nihtisillan ja Porttipuiston Pesukadut.

”Etenkin uusia autoja ja työsuhteautoja pestään usein.”

Kävin ensi kertaa autopesulassa parikymppisenä. Siskoni oli mukana, eikä meillä ollut hajuakaan, miten siellä piti toimia. Päätimme valita listan halvimman. ”Ostatteko te pelkän veden”, myyjä ihmeteli. Veden lisäksi olisi pitänyt valita myös palvelu. Olemme siskon kanssa nauraneet sitä monesti jälkikäteen.

Nykyisessä työssäni huomaan heti, jos joku on ensi kertaa autoa pesettämässä ja näyttää epävarmalta. Silloin menen nopeasti auttamaan. Opastaminen luo turvallisuudentunnetta.

Tulin päällikkötehtäviin pääkaupunkiseudun ABC Pesukaduille kolmen vuotta sitten. ABC-ketjulla olen ollut töissä jo vuodesta 2007. Olen kolmen Pesukadun esimies,

mutta teen myös tavallisia työvuoroja. Olen aina viihtynyt ihmisten parissa.

Asiakkaiden mielestä jännittävintä on, kun rengas täytyy saada osumaan kuljetukseen Pesukadulle ajettaessa. Sen jälkeen kuljetin vie autoa 40 metrin matkan, ja pesu on viidessä minuutissa hoidettu. Ennätysksemme taitaa olla 45 autoa tunnissa. Kanta-asiakkaiden kasvot tulevat nopeasti tutuiksi. Etenkin uusia autoja ja työsuhteautoja pestään usein. Myös nuoret, joilla on itse tuunattuja ajopelejä, tykkävät pitää ne puhtaina.

Olen oppinut paljon autojen ominaisuuksista. Pesun aikana vaihteen on oltava vapaalla ja käsijarrun pois päältä, mutta asiakkaille ei aina ole itsestään selvää, miten se

tehdään. Joskus päädyimme tutkimaan yhdessä auton ohjekirjaa. Esimerkiksi sähköautot ohjelmistoinen ja asetuksineen ovat ihmeellisen maailma. Kommelluksia tulee, jos asiakkaalla menee vaikkapa käsijarru vahingossa päälle kesken pesun. Silloin on reagoitava nopeasti.

Itse pesen autoni suunnilleen kerran viikossa. En kehtaa pitää rapaista autoa parkissa Pesukadun vieressä! Ajelen melkein joka viikko maalle Padasjoelle, ja reissujen jälkeen on hyvä pestä pois hiekat, siitepölyt, pihkat tai linnunkakat.

Vapaa-ajalla parasta on maalla puuhasteleminen suvun kesken. Veneily, halkojen hakkaaminen tai puiden kaataminen ovat hyvää vastapainoa kaupungin hälinälle. ■

PAREMPI PAIKKA ELÄÄ

Yhdessä kohti kestäväää tulevaisuutta

Marko Saarenketo aloitti sähköautoilun jo vuonna 2015 ja on kirjoittanut aiheesta blogia siitä lähtien. Nyt hänellä on jo neljäs sähköauto.



KONKARI ARVOSTAA SÄHKÖAUTOILUN HELPPOUTTA

Seikkailijan asenne auttoi, kun Marko Saarenketo aloitti sähköautoilun. Nyt seitsemän vuoden jälkeen sähköautoilu edustaa hänelle ennen kaikkea mukavuutta ja helppoutta.

”**P**olkupyörällä olisi päässyt nopeammin, mutta se oli kivaa seikkailua.”
Näin **Marko Saarenketo** kuvaa ensimmäisiä 300 kilo-

metrin mökkimatkoja sähköautolla vuonna 2015. Perhe kävi luistelemassa tai pulkkamäessä, kun auton akku latautui huoltamon tai koulun pihassa.

”Se juuri on hienoa, että sähköä on saatavilla melkein missä vain. Tavallinen ulkopistorasiakin käy, jos on aikaa odottaa”, Saarenketo toteaa.

Nyt hän ajaa neljännellä sähköautollaan työmatkoja ympäri Suomea sekä lomamatkoja Norjaan asti ja lataa hallitusti latausverkoston latureista.

”Sähköauto ei sovi sille, joka haluaa ajaa kahdeksan tuntia putkeen. Itse haluan pitää taukoja parin tunnin välein. Sellaisessa tahdissa lyhyetkin pysähdykset riittävät lataukseen.”

Helppoa kotilataamista

Saarenkedolle tärkeintä sähköautoilussa ovat helppous sekä ajamisen mukavuus. Ajomukavuutta tuo sähköisen voimailijan tarjoama pehmeys ja tasaisuus. Helppous tulee kotilatauksesta.

”Ei tarvitse käydä tankkaamassa, vaan voi lähteä kotoa täydellä akulla.”

Juuri lataamiseen Saarenketo toivoo yhteiskunnallisia uudistuksia.

”Mahdollisuus kotilataamiseen nopeuttaisi sähköautoilun yleistymistä, mutta asunto-osakeyhtiölaki ei edelleen käännä velvoita taloyhtiöitä mahdollista-

maan sitä, että autoilija asennuttaisi latausaseman omalla kustannuksellaan hallitsemaansa pysäköintiruutuun. Olisi myös tärkeää tarjota latauspisteitä julkisilla pysäköintialueilla.”

Säästöjä paljon ajavalle

Paljon ajavana Saarenketo pääsee nauttimaan sähköautoilun tuomista säästöistä. Ne tulevat siitä, että sähkö on bensiiniä ja dieseliä edullisempaa.

”Jos ajaa kovin vähän tai tarvitsee paljon tilaa tai pitkän toimintamatkan, sähköauton polttomootoriautoa korkeampi hankintakustannus korostuu.”

Kun Saarenketo hankki ensimmäisen sähköautonsa, säästöistä ei voinut puhua missään muodossa. Häntä kannusti tietoisuus ilmastomuutoksesta sekä ilmansaasteista.

”Sekin vaikutti, että uusi teknologia kiinnostaa minua ja haluan olla mukana jo alkuvaiheessa.”

Vuonna 2015 täyssähköautoja rekisteröitiin Suomessa 243 kappaletta. Nyt sähköautoja on Suomessa tieliikennekäyttöön rekisteröityinä yli 22 000 kappaletta, ja näistä lähes puolet rekisteröitiin viime vuonna.

Sähköautoilun kasvava suosio näkyy myös Saarenkedon töissä. Hän työskentelee projektipääällikkönä ja valmentajana SOK:n Jollas Instituutissa mutta hoitaa myös ABC-latauksen sosiaalista mediaa. Lisäksi hän jakaa kokemuksiaan blogissaan *Sähköautoileva motoristi*. ■

LATAAMISEN ABC

●S-ryhmän ABC-latausasemaverkosto kasvaa kolminkertaiseksi tämän vuoden aikana. Vuoden lopussa ABC-latausasemia on yli 150 ja latauspisteitä yli 1 000. Vuoden 2024 lopussa ABC-latausasemien verkoston on tarkoitus kattaa koko Suomi.

●Lähiuosina kasvaa erityisesti teho- ja suurteholatureiden määrä. ABC Lataus nousi kesällä Suomen suurimmaksi teholaatausverkostoksi.

●ABC-latausasemia avataan Prisma-, S-market-, Sale- ja Alepa-myymälöiden, ABC-asemien sekä Sokos Hotellien yhteyteen.

●ABC-latauksen hinnoittelu perustuu ladatun sähkön määrään eikä lataamiseen kuluvaan aikaan. Latausasemien hintatiedot löytyvät lataamiseen käytettävästä sovelluksesta, ABC-mobiilista.

●ABC-latausasemien sähkö tuotetaan tuulivoimalla.



Käteisellä vai kortilla?

Yksi maksaa yhä päivittäin käteisellä ja säilyttää kotona käteiskassaa. Toinen ei ole vuosiin edes koskenut seteliin. Verkkokaupassa valitaan useimmiten tilisiirto. Poimi S-Pankin vinkit turvallisiin ja käteviin maksutapoihin.

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

Joka kymmenes suomalainen maksaa leipänsä ja perunansa useimmiten käteisellä. Pari vuotta aiemmin seteleitä ja kolikoita suosi päivittäistavara-ostoksilla vielä joka kuudes. Tämä tuli ilmi kyselytutkimuksessa *Säästäminen, luotonkäyttö ja maksutavat*, jonka Finanssiala ry teetti vuoden 2021 keväällä.

”Käteisen käyttö on vähentynyt jo vuosien ajan, ja koronapandemian hygieniasuositukset kiihdyttivät kehitystä entisestään”, toteaa tuoteryhmäpäällikkö **Marketta Lundell** S-Pankista.

Hän arvelee, että pandemia on vaikuttanut myös lähimaksamisen suosioon. Lähes kaikissa pankki- ja luottokorteissa on jo lähimaksuominaisuus, ja valtaosa myös käyttää sitä vähintään viikoittain.

”KÄTEISEN
KÄYTTÖ ON
VÄHENTYNYT JO
VUOSIEN AJAN.”

”Lähimaksamisen alkuvuosina jotkut epäilivät sen turvallisuutta. Sitten on vahvistunut, että lähimaksaminen ei ole lisännyt väärinkäytöksiä. Päinvastoin lähimaksamisessa häviää riski, että joku urkkisi tunnusluvun olon yli.”

Kortti käteistä turvallisempi

Kortin tai korttitiedot sisältävän mobiili-sovelluksen vilauttaminen alkaa olla niin helppoa, että käteismaksaja saattaa herättää kummastusta niin kotona, kaveripiirissä kuin kassajonossakin.

”Käteisellä maksaminen voi tuntua joidenkin mielestä konkreettisemmalta, ja osa kokee, että kulutus pysyy paremmin hallinnassa, kun näkee, mitä kuluttaa. Kortilla maksaessa seuranta on kuitenkin vielä helpompaa suoraan mobiilipankin tilitiedoista”, Lundell sanoo.

Osa suomalaisista pitää käteistä korttia turvallisempana.

”Käteinen raha on kuitenkin menetetty, jos se katoaa tai varastetaan, kun taas kortin voi sulkea hetkessä. Kortille voi myös asettaa turvarajoja, jotka estävät rajaa korkeammat ostot tai nostot. Väärinkäytöksissä huolellista kortinhaltijaa





Vinkkejä maksajalle

1

PANKKI- TAI LUOTTOKORTTI KATOAA

Soita heti pankkisi kortinsulkupalveluun, joka on auki 24/7. Tallenna numero valmiiksi puhelimeesi. Pankki lähettää automaattisesti uuden kortin.

2

VERKKOKAUPPA PETTÄÄ

Jos tuote ei tule tai palvelu ei toteudu, ota ensin yhteyttä kauppiaseen. Jos ette pääse sopimukseen, voit saada rahasi takaisin pankilta. Tee reklamaatio pankkiin, joka on myöntänyt luottokorttisi.

3

KORTIN TUNNUSLUKU UNOHTUI

Ota yhteyttä pankkiisi. Esimerkiksi S-Pankissa kortin tunnusluku eli PIN-koodi löytyy S-mobiilista.

4

KORTIN TURVARAJA TULI VASTAAN

Voit nostaa korttisi vuorokausikoh- taista käteisnostorajaa sekä osto- ja verkkomaksurajaa mobiilipankis- sa vaikkapa kesken matkaa. Voit laskea rajan takaisin heti oston tai noston jälkeen. Voit myös anoa luottorajan nostoa oston hetkellä pankista riippuen mobiilipankissa tai verkkopankissa. Esimerkiksi S-Pankissa päätös tulee heti, ja jos se on myönteinen, muutos astuu voimaan saman tien.

suojaavat lisäksi korttiehdot, myös alle 50 euron lähimaksujen osalta.”

Pieni vai suuri käteiskassa?

Käteinen päihittää toki kortin, jos pankkien tai maksupäätteiden käyttämissä tietoliikenneyhteyksissä esiintyy häiriöitä. Onhan sitä sattunut paikoittain ja hetkittäin. Lundell suosittelee pientä käteiskassaa tilapäisten häiriöiden varalle sekä matkoille.

”Yleisimmissä matkakohteissa voi kyllä maksaa ostoksia ja nostaa käteistä suomalaisella pankki- tai luottokortilla aivan samalla tavalla kuin Suomessa.”

Useampia satasia tai peräti tonneja Lundell ei suosittele kuljetta- maan eikä varastoi- maan. Asia tuli ajan- kohtaiseksi keväällä, kun Ukrainan sota sai osan suomalaisista varautumaan tavallista suuremmalla kotikas- salla.

”Tilanteesta riippumatta rahat ovat aina parhaassa turvassa pankissa. Talletukset kuuluvat talletussuojan piiriin, ja pankit ovat varautuneet hyvin erilaisiin häiriötilanteisiin.”

Verkko-ostokset luottokortilla

Kantoivat ihmiset sitten mukanaan käteistä tai kortteja, verkkokaupassa he päätyvät monesti painamaan samaa maksunappia, joka johtaa tilisiirtoon. Finanssialan tutkimuksen mukaan tili- siirto on edelleen suosituin maksutapa suomalaisten verkko-ostoksille.

Pankkien välinen maksuliikenne on kieltämättä turvallista ja yhä nopeam- paakin. Ostaja päättyy kuitenkin maksa- maan ennen kuin saa tilaamansa tuot- teen tai palvelun, mistä koituu aina

silloin tällöin ongelmia.

”Verkko-ostokset kannattaa aina maksaa luottokortilla. Silloin ostoksille saa ostoturvan”, Lundell painottaa.

Ostoturva takaa, että asiakas saa ra- hansa takaisin, jos tuote ei esimerkiksi tule perille tai se on rikkoutunut. Ostoturva suojaa myös silloin, kun matkatoi- misto tai lentoyhtiö menee konkurssiin ennen matkaa.

Luottokortti voi hirvittää sellaista, joka ei halua elää velaksi. Lundell muis- tuttaa, että luottokortti- tapahtumia voi seurata pankin mobiilisovelluk- sesta, jolloin yllätyksiä ei pääse tulemaan. Laskua maksaessa voi lisäksi valita, kuittaako velka- saldon kokonaisuudes- saan vai hyödyntääkö luottoa maksamalla vain ennalta sovitun osan.

”Monelle luottokortti tarjoaa ostoturvan lisäksi kaivattua joustoa yllättä- vissä tilanteissa tai suur- ten ostosten kohdalla.”

”VERKKO-
OSTOKSET
KANNATTAA
AINA
MAKSAA
LUOTTO-
KORTILLA.”

Lapselle oma pankkikortti

Vaikka käteisen käyttö vähentyy, osa vanhemmista pitää käteistä edelleen ainoana lapselle sopivana maksutapana. Lundell ei. Hän pitää pankkikorttia jopa parhaana vaihtoehtona.

”Vanhemman on helppo hallinnoida lapsen kortin käyttöä. Hän voi asettaa lapselle sopivia käyttörajoja ja vaikka kieltää verkko-ostot kokonaan. Rahan- käyttöä on helppo seurata mobiilisovel- luksen kautta, ja lapsikin oppii seura- maan, mihin rahaa kuluu. Ja jos kortti katoaa, sen saa nopeasti suljettua.”

Lundellin mukaan kortti tuo myös joustoa vaikkapa leirimatkaan. Mukaan ei tarvitse antaa isoja summia varmuu- den vuoksi, vaan vanhempi voi siirtää rahaa tarpeen tullen. ■



Lukijat kommentoivat

KÄYTÄN MIELUUMMIN KORTTIA, KOSKA...

KORTTIMAKSUSTA menee aina pieni summa automaattisesti säästöön. Kortilla maksaminen on nopeampaa ja hygieenisempää. – *Anu Toivonen*

KORTILLA MAKSAMINEN on turvallisempaa ja helpompaa kuin käteisrahan kanssa kulkeminen. Aina on riittävästi mukana ostoksiin kortin kanssa. Torille varaan kyllä mukaan käteistä. – *Erja Määttänen*

EN PIDÄ kukkaroa mukana. Kännykässä kortti kulkee mukavasti. – *Kaija Hartikainen*

KÄTEINEN HÄVIÄÄ aina pussista ties minne. Kortilla maksaessa jää tiliotteelle merkintä. – *Kristiina Salminen*

HOIDAN MAKSAMISEN kortilla 90-prosenttisesti, koska ostokset harvoin ylittävät 50 euroa ja lähimaksu on tosi näppärä. Yksi suuri syy on myös se, että kortilla voi maksaa itsepalvelukassoilla. – *Anna Kaipainen*

HYGIEENISEMPI tapa, joka jäi koronan jälkeen. Korttiosastoista näkee, paljonko olen kuukaudessa käyttänyt ruokaostoksiin rahaa. – *Merja Pölönen*

RUOKAOSTOKSENI maksan mieluummin kortilla, sillä se on mielestäni helppoa ja nopsaa. Lisäksi S-mobiilista näkee jälkeenpäin ostohistorian ja paljon muuta. – *Claudia Goldenberg*

KODIN LÄHELLÄ ei ole pankkiautomaattia. Joka paikassa käteisen nostaminen ei myöskään tunnu turvalliselta. – *Maija Tawast*

PIENELLÄ paikkakunnalla on yksi raha-automaatti ja sekin usein rikki, joten kortin käyttäminen on kätevintä. – *Niina Knuutinen*

KÄTEISELLE tarvitsee oman pussukan, jossa sitä kantaa. Kortti – tai tässä tapauksessa kännykkä – on kätevämpi ja aina mukana. – *Fanni Antikainen*

KÄYTÄN MIELUUMMIN KÄTEISTÄ, KOSKA...

KÄTEINEN EI kärsi tietoliikennekatkoista tai pankin serverin häiriöistä. Käteisellä maksaessa rahan käyttö pysyy paremmin hallinnassa. – *Jukka Galkin*

TIEDÄN TARKKAAN minkä verran minulla on käytettävissä rahaa. Heräteostokset jäävät pois, ja pysyn paremmin budjetissa. – *Sanna Reunanen*

TÄÄLLÄ MAALLA maksan mieluiten ihan manuaalisella rahalla: kolikoilla ja seteleillä. Vältän ilman riskejä virukset ja pankki-ongelmat. – *Anne Myllykorpi*

ÄRSYTTÄÄ, kun joka paikassa lukee, että suosi korttimaksua. Siksi olen alkanut toimia päinvastoin. – *Marika Nurminen*

KÄTEISELLÄ MAKSAESSA pystyy konkreettisemmin pitämään "kirjaa" siitä, miten paljon tai vähän rahaa on käytettävissä. Lisäksi kolikot menevät säästölippaaseen, ja se tuntuu huomaamattomalta tavalta säästää. – *Kirsi Vehanen*

KÄTEISELLÄ HAHMOTAN rahan ja sen arvon paremmin. – *Heidi Mannila*

Stressitön
iho on
kaunis



BM Anti-Stress -voide

Pitkittynyt stressi on haitallista koko keholle, mutta myös iholle. Iho vanhenee ennenaikaisesti ja luontainen vastustuskyky heikkenee, jolloin voi ilmaantua iho-ongelmia. Uuden BM Anti-Stress-päivävoiteen tehoaineilla suojaat ihoasi stressin haittavaikutuksilta ja ylläpidät ihon elinvoimaisuutta



BM Anti-Stress -päivävoide on pitkän kotimaisen innovointityön tulos. Uniikki voide on hajusteeton ja sen patentoitu Anti-Stress -ainesosa uudistaa ja tasapainottaa stressin näkyviä merkkejä iholle tehden ihosta kauniin ja hehkuvan. Lue lisää www.bm-ihonhoito.fi/stressi

Stressitön iho hehkuu
elinvoimaa!

BM
COSMECEUTICALS

Jälleenmyyjät: Sokos ja Emotion

Mediwell Oy – Suomalainen perheyriitys



9-vuotias Santtu (vasemmalla), 7-vuotias Leevi ja 4-vuotias Roope ovat mukana esittelemässä vanhempiansa Jouni ja Katja Rasivirran uutta sänkyä.

Pomppiminen ehdottomasti kielletty

Katja ja Jouni Rasivirta maksoivat Bonuksilla uuden sängyn, joka saapui kotiin sopivasti häiden jälkeisellä viikolla.

teksti KATI VALJUS kuva LINUS LINDHOLM

KERÄÄ BONUSTA!

Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausi-ostoilla.

Bonusta jaettiin 379 miljoonaa euroa vuonna 2021, eli asiakasomistajat saivat Bonusta omalle tililleen keskimäärin 153 euroa.

Lue lisää: skanava.fi

Se oli oikeastaan vähän kuin häälahja itselle. Sänky ostettiin alennusmyynnistä, mutta sillä oli pitkä toimitusaika. Se tuli kotiin juuri seuraavalla viikolla, kun edellisellä oli vietetty **Katja ja Jouni Rasivirran** häitä. Ajoitus oli täydellinen.

”Olimme etsineet jo jonkin aikaa selkäystävällistä sänkyä. Kävimme pötkötelemässä useamman sängyn ennen kuin päädyimme tähän. Tässä on oman selän mukaan muotoutuva memory foam -patja, ja se on ollut kyllä hyvä”, hymyilee Katja Rasivirta.

Vuorotyötä kaupan alalla tekeväille Rasivirralla hyvä yöuni on tärkeää.

”Siihen yritän panostaa ja nukkua seitsemästä kahdeksaan tuntia yössä.”

Perheen 4-, 7- ja 9-vuotiaille pojille on vanhempien uuden sängyn suhteen annettu tiukat ohjeet: pomppiminen ehdottomasti kielletty. Tästä huolimatta kolmikokoon saattaa löytää välillä sängyltä painimasta.

Rasivirrat maksoivat parin tuhannen euron suuruisen sänkyostoksen Bonuksilla.

”Niitä on kerrytetty siitä lähtien kun menimme yhteen eli vuodesta 2010. Otimme tuolloin minulle rinnakkaiskortin Jounin S-Etukorttiin. Täällä Evijärvelä ainoa kauppa on S-Market, joten bonuskorttia tulee käytettyä paljon. S-tili on meille säästötili, jonka loppusaldoa en tarkkaan edes tiedä. Se on vain hyvä asia, säästösumma karttuu kuin huomaamatta. Bonuksia kertyy noin 30–50 euroa kuukaudessa.”

Keskivertokuluttajia

Rasivirta arvelee kolmilapsisen perheen olevan kuluttajina melko keskiverto.

”Emme hassaa rahaa turhaan, mutta ihan jokaista hintalappua ei tarvitse kaupassa katsoa. Bonuksia käytämme harvoin, yleensä juuri tällaisiin ekstrakankintoihin. Niistä maksoimme myös häiden ruokailun, joka oli juhlien isoin kuluerä. Sekin ajatus syntyi aika spontaanisti, kun pitopalvelun lasku saapui. Mietimme, että kun tilillä bonusrahaa on, osan siitä voisi käyttää nyt tähän.”

Intiimeistä, 40 vieraan häistä jäi hyvä muisto – ja mikä tuuri, että ne ehdittiin pitää juuri ennen kuin korona sotki kaikki kokoontumiset.

”Ruoka oli hyvää ja saatiin ihan meidän näköinen juhla”, Rasivirta sanoo.

Bonustilille jäi vielä pesämuna, joka mahdollisesti käytetään ulkomaanmatkaan.

”Matkasta on haaveiltu jo useampi vuosi. Laskin, että Bonuksia kertyy sitä tahtia, että vuoden kuluttua matka voisi hyvinkin olla mahdollinen.” ■

”Säästösumma karttuu kuin huomaamatta.”



STARK
Reilusti rakentajan asialla

**PÄÄKAUPUNKI-
SEUDUN STARK-
MYYMÄLÖISTÄ SAA
NYT S-ETUKORTILLA
BONUSTA –
JOPA 5 % ***
Ei koske verkko-
kauppaostoksia.

KAIKKI KODIN UUDISTAMISEEN JA BONUKSET TALTEEN

**Starkista löydät kaiken
tarvittavan kodin sisäpinnoille
ja paljon muuta.**

REMONTTIPROJEKTISI TUKENA:

TUOTEVALIKOIMA



Laaja valikoima rakentamisen ja remontoimisen tuotteita suoraan myymälästä.

MYYMÄLÄVERKOSTO



Kattava myymäläverkosto pääkaupunkiseudulla. Saat kaikista S-ryhmän Bonusta.

RAKENTAJAPALVELU



Hyödylliset vinkit ja neuvot projekteihin Starkin Rakentajapalvelusta.

KULJETUSPALVELU



Kaikki tuotteet ja tarvikkeet suoraan kotiin kuljetettuna.

* Bonus kertyy myös vuokrauspalvelustamme. Bonusta ei kerry toimituskuluista.



MEILTÄ SAAT BONUSTA

Saat S-Etukortilla Bonusta pääkaupunkiseudun Stark-myymälöistä Helsingin, Espoon, Vantaan ja Tuusulan alueella. Bonus kertyy alueen myymälöiden valikoimaan kuuluvista, myymälässä maksetuista tuotteista ja palveluista. Bonus ei kerry verkkokaupasta, tilistoista eikä valikoiman ulkopuolisista tehdastoimitustuotteista. Lisätietoa asiakasomistajuudesta: s-kanava.fi



STARK RENT



RENT

Ammattitason
rakennuskoneet
isompiin ja
pienempiin tarpeisiin.



29⁹⁰
m²

VINYYLILATTIA RAW SPC 6 MM KL34

Tyylikäs suurilankkuinen SPC-vinyylilattia integroidulla alusmateriaalilla. 2,139 m² /pkt. Myydään täysin paketein.

White Oak 78QO, Light Oak 42CW, Dark Oak 97EB, Grey Oak 42CX



125€
pkt

SISUSTUSPANEELI STRUKTUURI 15X176X23250 MM KUUSI STS

Siparilan Strukturi-sisustuspaneeli kestää aikaa ja kosteutta. Paneelit soveltuvat myös saunaan. 1,89 m²/pkt. Pakkauksessa 5 ympäröintä paneelia. Myydään täysin paketein.

Puhtaan valkoinen AT74, Helmiäisharmaa ZP43, Musta 18NG



279€
kpl

KEITTIÖHANA DAMIXA SILHOUET

Keittiöhana, mattamusta, apk liitännällä. 34OD.



KEITTIÖHANA DAMIXA SILHOUET PRO

Keittiöhana apk-liitännällä. 79RH

399€
kpl



VILLEROY & BOCH LAATAT STARKISTA



ALK.

319€
kpl

SUIHKUSEINÄ DOMESTIC FRAME KÄÄNTYVÄ

Kirkaslasinen kääntyvä suihkuseinä karkaistusta 6 mm lasista. Tuote on ympäröity ja sisältää koristeliset. Tuotteen mukana tulee laahustiviste.

80x195 cm 34LC319€
90x195 cm 34LD339€

KYLPUHUONEKALUSTE DOMESTIC COMO 60 VALKOINEN

Allaskaappi kahdella laatikolla ja kalusteeseen upotettava posliiniallas. Kalusteen leveys 60 cm. Allas 22EM ja allaskaappi 22NY myydään erikseen.



YHT.

229€



SINÄ TIEDÄT, MILTÄ KOTISEUTU- RAKKAUS MAISTUU

Tee kotiseutumatka vatsallasi. Tuomme
kymmenet lähiruokatuotteet lähellesi.

 **HOK-ELANTO**

SUKKAMAA

Ilahduta maakuntasukilla

Lupsakasti Pohjois- Savossa

Pohjois-Savon keskuskaupunki on Kuopio. Maakunnan muita kaupunkikeskuksia ovat Varkaus ja Iisalmi. Pohjois-Savossa on 19 kuntaa ja 248 179 asukasta. Pohjois-Savossa toimii Osuuskauppa PeeÄssä. Sillä on yli 121 000 asiakasomistajaa ja 80 toimipaikkaa.

POHJOIS-SAVO HEHKUU SYKSYN VÄREISSÄ

Tällä kertaa neulotaan sukat Pohjois-Savon henkeen. Sukan varressa loistaa maakunnan nimikkokasvi pihlaja marjoineen. Terän kuviointiin on haettu inspiraatiota kuikan graafisesta kuvioinnista.

ohje MINTTU WIKBERG kuvat PANU PÄLVIÄ

PHILIPS**OneBlade**

TRIMMAA, RAJAA JA AJELE.

**UUSI JOUSTAVA 360 TERÄ - VÄHEMMÄN
VETOJA, ENEMMÄN MUKAVUUTTA***

Paras Philips OneBlade tähän mennessä**

UUSI, JOUSTAVA 360 TERÄ

QP2721/20
32⁹⁵

PHILIPS OneBlade

Uusi

5-in-1 kampa

QP2830/20
49⁹⁵

PHILIPS OneBlade

ÄLÄ UNOHDHA 360-TERÄÄ

QP410/50
19⁹⁵

PHILIPS OneBlade 1. 360

* verrattaessa edeltävään malliin QP210
** Vuonna 2021 tehty verkkokysely 17 000 miehelle, trimmauskäyttäjille

Tarkista myymäläkohtainen saatavuus prisma.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.



Pihlajanmarjat
tuovat sukkiin
syksyn tunnelmaa.

Pohjois-Savo

KOKO 38-39

Langanmenekki Novita Nalle

75% villa/ 25% polyamidi,
100 g = 260 m

(061) pellava 60 g

(650) vahakas 20 g

(663) tatti 15 g

(606) korvasieni 40 g

Sukkapuikot 3 mm tai käsialan
mukaan

24 s ja 26 krs / 10 cm x 10 cm

kirjoneuletta 3 mm puikoilla.

Varsi

Luo pellavan värisellä langalla 56 s sukkapuikolle ja jaa silmukat neljälle puikolle tasaisesti, 14 s jokaiselle. Kerroksen vaihtumiskohta on aina I ja IV puikon välissä. Neulo sitten kierrettyä joustinneuletta suljettuna neuleena *1 n, 1 s kiertäen eli takareunasta o*, toista *-*, kunnes työn korkeus on 3 cm. Neulo vielä yksi kerros sileää suljettua neuletta resorin värillä.

Aloita kirjoneule 1. kaavion 1. krs:lta. Neulo kaavion kerrokset 1-12. (Krs 12 sileää neuletta.)

Jatka kirjoneuletta 2. kaavion 1. krs:lta. 14 s:n mallikerta toistuu kerroksella 4 kertaa. Neulo kaavion kerrokset 1-24.

Kantapää

Kun olet neulonut kaavion loppuun, katkaise pellavan värinen lanka ja jatka kantalapua neulomalla korvasienen värillä IV puikon silmukat oikein I puikolle = 28 s. Jätä muut silmukat odottamaan. Käännä työ ja neulo vahvennettua neuletta: 1. krs: (työn nurja puoli) nosta 1. s neulomatta (lanka jää työn nurjalle puolelle) ja neulo muut s:t nurin. Käännä työ. 2. krs: (työn oikea puoli) *nosta 1 s neulomatta, lanka jää nurjalle puolelle, neulo 1 s oikein*, toista *-* kerros loppuun. Käännä työ. Toista kerrokset 1-2 yhteensä 14 kertaa (= 28 krs).

Neulo vielä nurjan puolen kerros ja aloita kantapohjan kavennukset: jatka samaa vahvennettua neuletta kuin aiemmin. Neulo kantalapun oikeasta reunasta, kunnes toisessa reunassa on 10 s. Tee ylivetokavennus (= nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 1 s oikein ja vedä nostettu s neulotun yli) ja käännä työ. Nosta 1. s neulomatta, neulo 8 s n ja neulo 2 seuraavaa s:aa nurin yhteen, käännä työ. Nosta 1. s neulomatta, neulo kunnes on jäljellä 9 s, tee ylivetokavennus. Jatka

edelleen samalla tavalla siten, että sivusilmukat vähenevät koko ajan ja keskiryhmässä on 10 s. Kun sivusilmukat loppuvat, jaa kantalapun s:t kahdelle puikolle. Neulo oikean puoleiset 5 s oikein. Kerroksen vaihtumiskohta on nyt tässä.

Jätä ruskea lanka odottamaan ja neulo seuraava kerros pellovan värisellä langalla:

I puikko: Neulo kerroksen alusta kantalapun 5 s oikein. Poimi neuloen kantalapun vasemmasta reunasta 14 s. Poimi 1 s kantalapun ja II puikon välistä ja neulo se kiertäen.

II ja III puikko: Neulo o, kavenna samalla 1 s = puikoilla 13 s + 14 s.

IV puikko: Poimi kantalapun ja III puikon välistä 1 s ja neulo se kiertäen. Poimi neuloen kantalapun oikeasta reunasta 15 s ja neulo kantalapun 5 s oikein. Työssä on 68 s.

Kiilakavennukset

Jatka kirjoneuletta 3 kaaviosta ja aloita samalla kiilakavennukset: neulo I puikon lopussa 2 viimeistä s:aa oikein yhteen ja tee IV puikon alussa ylivetokavennus. Neulo 1 välikerros ja toista kavennukset. Tee kavennukset joka 2. kerros kunnes työssä on 56 s. Katkaise korvasien värisen lanka.

Jatka kirjoneuletta 4 kaavion 1. krs:lta. 4 s:n mallikerta toistuu kerroksella 14 kertaa. Siirrä silmukoita puikoilla niin, että kerroksen vaihtumiskohta pysyy samassa kohdassa ja jokaisella puikolla on 14 s. Jatka kirjoneuletta kunnes pohjan pituus on 20 cm tai pikkuväris peittyy ja olet viimeksi neulonut pellovan värisen kerroksen. Katkaise langat ja neulo työ loppuun korvasien väriä.

Terä ja kärkikavennukset

Aloita nauhakavennukset:

Neulo I ja III puikon lopussa 2 o yhteen, 1 o ja neulo II sekä IV puikon alussa 1 o ja tee ylivetokavennus. Tee kavennukset kuten edellä joka 2. krs, kunnes työssä on jäljellä 28 s. Tee sen jälkeen kavennukset joka kerroksella. Kun työssä on jäljellä 8 s, katkaise lanka, vedä se silmukoiden läpi ja päätele hyvin.

Viimeistely

Päätele langanpäät ja höyrytä sukat kevyesti.

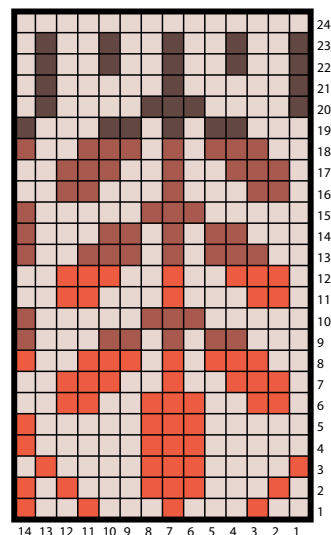
VINKKI: Noin 44 kokoi-
set sukat saat, jos teet
samalla silmukkaluvulla
sukan Seitsemän Veljestä
-langasta. Aloita terän
kavennukset, kun pohjan
pituus on noin 23,5 cm
tai pikkuväris peittyy.

LANKOJA MYNNISSÄ
Prismassa. Värit vaihtelevat
sesongeittain ja
myymälöittäin.

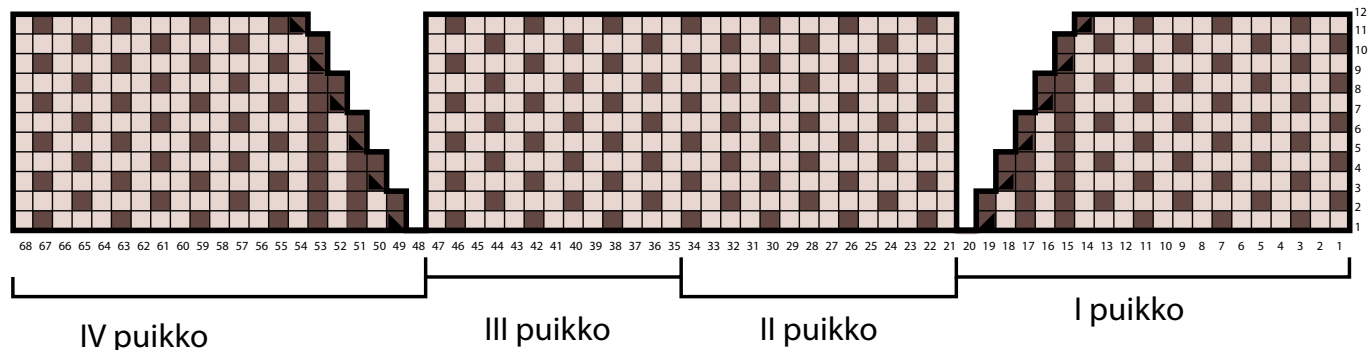
Kuka saa sukat?

Ehdota Pohjois-Savo-sukille saajaa osoitteessa: yhteishyva.fi/sukkamaa Malliparin koko on 38-39.

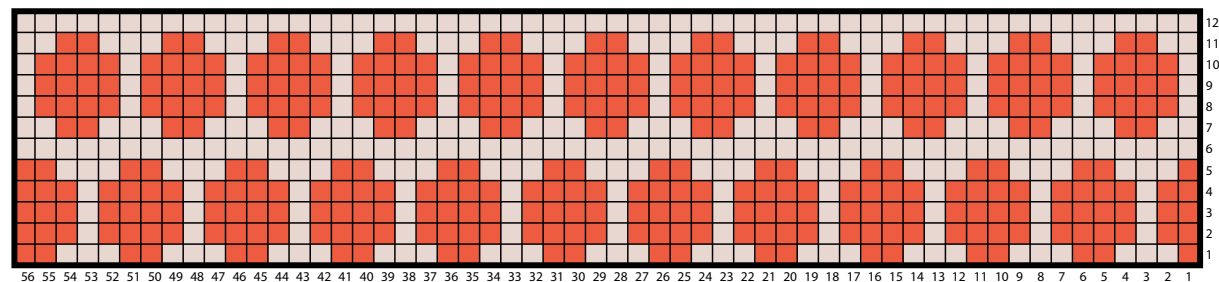
kaavio 2.



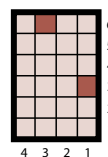
kaavio 3.



kaavio 1.



kaavio 4.



- = neulo oikein värillä pellova
- = neulo oikein värillä tatti
- = neulo 2 s oikein yhteen
- = nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 1 o ja vedä nostettu s neulotun yli
- = neulo oikein värillä vahakas
- = neulo oikein värillä korvasieni

Tunteiden ristiaallokossa

Häpeä, epäusko, viha, toivo. Syöpään sairastunut kokee monenlaisia tunteita diagnoosin saatuaan. Syöpäjärjestöjen neuvontapalvelussa tuetaan ja kuunnellaan syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään.

teksti KIRSI HEMANUS

Kun ihminen kuulee sairastavansa syöpää, se järkyttää. Tieto voi tuntua sokilta, väärinkäsitykseltä tai kuolemantuomiolta. Valtava määrä erilaisia tunteita risteilee mielessä.

Useimmiten diagnoosista seuraa ahdistusta ja pelkoa. Lääkärin vastaanotolla kuulluista asioista ei yleensä muisteta puoliakaan. Kun mieli on sumentunut, ihminen ei pysty ottamaan vastaan kovinkaan paljon tietoa.

Epätietoisuus ja epävarmuus vellovat ajatuksissa.

”Lääkärin käyttämä kieli on voinut olla vaikeatajuista, eikä sairastuneen kyky käsitellä tai muistaa saamaansa tietoa ole siinä tilanteessa hyvä. Toisaalta se on mielen keino suojata ihmistä”, sanoo **Taina Häkkinen**, joka on työskennellyt jo parikymmentä vuotta Syöpäjärjestöjen neuvontapalveluissa.

Valtakunnallinen neuvontapalvelu antaa syöpään liittyvää tietoa maksutta puhelimitse, sähköpostitse ja chatin kautta. Chat on tärkeä uusi kanava, jota varsinkin miehet käyttävät.

”Siellä on helppo kysyä anonyymisti kaikkein pelottavimpiakin kysymyksiä”, Taina Häkkinen kertoo.

YHTEYDENOTOISSA NOUSEE esiin mieletön määrä erilaisia tunteita. Se, millaisia tunteita, riip-

puu siitä, missä potilaan polun vaiheessa kysyjä on.

”Hetimitä diagnoosin jälkeen moni miettii, selviänkö minä tästä, mikä sairaus tämä on ja mistä olen sen saanut. Syyllisyyttä ja häpeää koetaan yhä paljon.”

Sekin vaikuttaa, osaako potilas käsitellä tunteitaan. Jos ei osaa, tunteet purkautuvat usein vihana ja raivona. Toiset taas käpertyvät sisäänpäin.

Yleensä diagnoosi aiheuttaa ensin sokin kaltaisen

tilan, kieltämistä, vihaa, ja lopulta asian hyväksymisen. Elementtejä näistä kaikista kulkee mielessä ristiin rastiin. Toki reaktiot ovat yksilöllisiä.

”Tunteiden sanoittaminen on tärkeää. On hyvä ymmärtää, että itkunpuuskat tai unettomuus eivät tarkoita elämänhallinnan menettämistä.”

Jotkut sairastuneet miettivät, voiko kyseessä olla väärinkäsitys. Diagnoosia voi olla vaikea uskoa, jos syöpä on löytynyt esimerkiksi seulonnassa.

”Kun syöpädiagnoosin saanut ihminen soittaa meille, pyydän häntä alkuun kertomaan, mistä kaikki alkoi. Kerron, että meillä on aikaa keskustella rauhassa. Kun hän kertoo senhetkiseen tilanteeseen johtaneita tapahtumia, asiat jäsentyvät molemmille.”

Läheisiltäkin tulee paljon yhteydenottoja.

”Läheiset tarvitsevat tukea yhtä lailla. On tärkeää, ettei käy niin, että sairastunut joutuu olemaan heidän tukenaan.”

*”Jotkut sairastuneet
miettivät, voiko
kyseessä olla
väärinkäsitys.”*



Syöpään sairastunut kokee monenlaisia tunteita. Niitä voi nähdä myös Krista Launosen maalauksessa Vanitas.



Kuvataiteilija, taideterapeutti Krista Launonen sairastaa parantumatonta syöpää. Taide on auttanut häntä jaksamaan sairauden raskaimpina hetkinä.

Kuva Jaanis Kerkis

ROOSA NAUHA -KERÄYS TULEE TAAS

TÄNÄ VUONNA Roosa nauha -keräyksessä nostetaan esille huonoennusteiset syövät.

KAIKISSA SYÖPÄTYYPEISSÄ on myös huonoennusteisia muotoja. Huonoon ennusteeseen vaikuttavat syövän anatominen sijainti elimistössä ja se, mistä solusta syöpä on lähtöisin. Lisäksi ennusteeseen vaikuttavat syöpäsolukon kasvunopeus ja mahdolliset etäpesäkkeet. Myös sairastuneen yleistilalla ja hoitojen vaikuttavuudella on merkitystä.

ROOSA NAUHA -keräys päättyy 30.10.2022, mutta keräystuotteita on myynnissä sen jälkeenkin.



Tämän vuoden Roosa nauhan on suunnitellut Maria Veitola. Lue haastattelu s. 58.

SYÖPÄSÄÄTIÖ PERUSTI neuvontapalvelut 30 vuotta sitten, ja näinä vuosikymmeninä syöpähoitoissa ja -ennusteissa on tapahtunut paljon hyvää.

”Hoidot ovat kehittyneet ja ennusteet ovat parantuneet monissa syövässä, joskaan eivät kaikissa. Hoitokäytännöt ovat parantuneet.”

Tärkeä muutos on myös se, että syöpä ei ole enää tabu. Siitä on nykyään helpompi puhua.

”Aiemmin syöpään liittyi valtavasti häpeää, joka on hankala tunne karistettavaksi pois. **Jörn Donner** teki valtavan palveluksen puhumalla avoimesti eturauhassyövästään.”

Taina Häkkinen kannustaa sairastunutta aina kertomaan sairaudesta läheisille, mutta joillekin voi olla selviytymiskeino pitää asia omana tietonaan.

”Yleensä oloa helpottaa, kun salailun taakka putoaa pois. Lapsillekin asiasta on hyvä puhua näiden ikä huomioiden. On aina tärkeää korostaa lapsille, että heistä pidetään huolta.”

Häkkinen muistuttaa, että yksinäisillä ihmisillä on vielä suurempi riski jäädä sairaudenkin kanssa yksin. Läheisten tuki olisi silloin erityisen tärkeää.

Se, mikä ei ole muuttunut 30 vuodessa, on epävarmuus, jonka kanssa jokainen syöpään sairastunut joutuu elämään. Syöpään liittyy yllättävyys.

”Se voi edetä eri tavalla kuin ajateltiin. Ennusteet ovat aina tilastoja”, Häkkinen painottaa.

MONET SYÖVÄT paranevat. Joskus huonoennusteisestakin syövästä voi parantua, jos löytyy oikeita hoitoja. Silti ihmisten mielissä syöpään liitetään yhä kuolema, toisin kuin vaikkapa aivoverenvuotoon tai sydäninfarktiin. Kuolemastakin pitää potilaan kanssa puhua, sitten jos se on lähellä.

”Sairastunut ottaa asian puheeksi sitten, kun hän jaksaa. Omaisten on tärkeää antaa hänen tehdä niin, vähättelemättä tai inttämättä.”

Elämänvoimasta kertoo kuitenkin se, että syöpään sairastunut puhuu yleensä myös kaikesta muusta kuin sairaudestaan. Niin kauan kuin ihminen on elossa, hänen mielessään on paljon muutakin.

”Sairastunut ei jätä arkeaan. Hän puhuu siitä, mikä kaikki elämässä on vielä hyvin ja mitkä asiat sitovat hänet elämään. Meillä käytävissä puheluissa saatetaan myös nauraa”, Häkkinen kertoo.

Kun ihminen kuolee, se jää yleensä läheisten mieleen tarkasti. On tavallista, että läheiset kysyvät hoitajalta, menikö kaikki hyvin, mitä viimeisinä hetkinä tapahtui. Kuoleman konkretia askarruttaa.

TAINA HÄKKINEN ON koulutukseltaan syöpähoitotyöhön ja kriisityöhön erikoistunut sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja. Hän on jäämässä eläkkeelle neuvontapalvelujen päällikön tehtävistä.

Hänestä neuvontatyössä on tärkeintä kuunnella, kuulla ja lukea joskus rivien välistä. Työ koskettaa,

Sattumalla on merkitystä syövän synnyssä

PERIMÄ MÄÄRÄÄ jo hedelmöityksen hetkellä, syntykö ihmiselle alttiutta jollekin syövälle. Periytyvät syövät ovat kuitenkin hyvin harvinaisia.

"Tyypillisempää on, että syöpä ei ole perinnöllinen", sanoo lääketieteen tohtori, apulaisprofessori, urologi ja kirurgi **Antti Rannikko**.

Nuorella ihmisellä, joka harrastaa liikuntaa, syö terveellisesti eikä tupakoi tai juo, ja jonka suvussa ei ole syöpää, on pienin riski sairastua syöpään. Terveet elämäntavat ja riskikäyttäytymisen välttämisen lisäksi ei kuitenkaan eivätkä silti takaa, että syöpää ei tule.

"Sattumalla on suuri rooli", sanoo Rannikko.

"Keuhkosityöpä voi tulla tupakoimattomalle ja melanooma henkilölle, joka ei ole auringossa."

Kun ihminen vanhenee, kudosten toimintoja ohjaaviin soluihin voi tulla vaurioita.

"Jos on huono tuuri, joku solu voi alkaa kasvaa villisti, ja kehittyy syöpä."

SYÖVÄN KEHITTÄMISEN syitä ei edelleenkään täysin tiedetä. Eturauhassyövässä perimällä on suuri merkitys, mutta geenit selittävät eturauhassyövistäkin vain vajaa puolet. Sattuma selittää yli puolet.

Syövän ennusteet ovat aina keskimääräisiä ja koskevat isoja potilasjoukkoja.

"Yksittäisten potilaiden ennusteissa voi olla huomattavia eroja. Myös hoidot kehittyvät kaiken aikaa voimallisesti", Antti Rannikko muistuttaa.

koska siinä annetaan aina jotain omasta itsestä. Hyvä työnohjaus auttaa, ja kollegojen kanssa jaetaan kokemuksia myös kesken päivän.

"Joskus rankan puhelun jälkeen voi sanoa työkaverille, että nyt en pysty heti ottamaan uutta puhelua."

Jaksamisessa auttaa niin työkokemus kuin elämäkokemuskin. Samoin se, että itseä ei pelota kohdata eteen tulevia asioita, sanoo Taina Häkkinen.

"Joskus pitää kuitenkin sanoa soittajalle ääneen, että nyt en tiedä mitä sanoa. Sekin voi lohduttaa. Se on myös usein parempi tapa kohdata sairastunut tuttu, kuin että sivuuttaisi koko asian eikä sanoisi hänelle mitään. Näin ihminen tulee nähdyksi."

Eräs tapaus työuralta on jäänyt Taina Häkkisen mieleen erityisen vahvana. Läheinen valvoi saattohoidossa olevan vierellä aamusta iltaan ja kävi välillä vain ulkoiluttamassa tämän koiraa.

"Sairastunut kuitenkin kuoli juuri silloin, kun läheinen oli koiraa ulkoiluttamassa. Miksi niin kävi, hän suri myöhemmin. Ehkä hän ei olisi muuten raaskinut jättää läheisiään, viisas hoitaja vastasi." ■

smart
store™



Valmistettu
kierrätetystä
muovista

LAJITTELURATKAISU ARJEN TARPEISIIN

SmartStore™ Collect setti 76 L

- ✓ Sisältää kolme pienempää 13 L sankoa, jotka helpottavat lajittelua ja kierrätystä
- ✓ Ajaton muotoilu, sopii kodin eri tiloihin
- ✓ Toimii myös istuimena



PRISMA

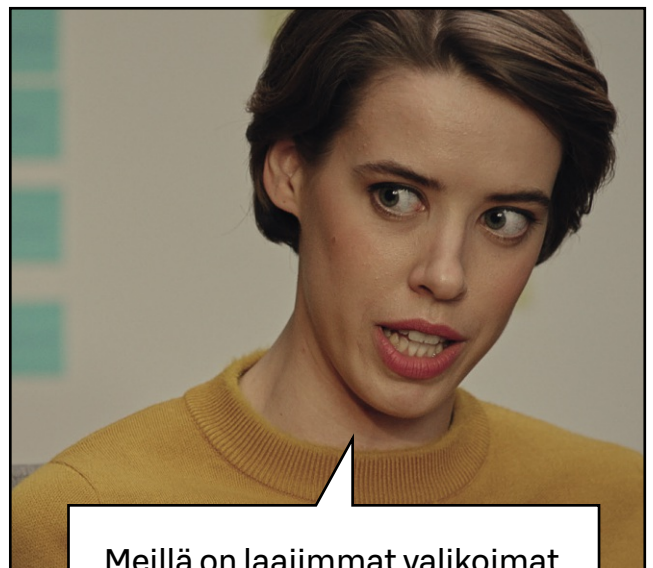
Katso tarkempi myymäläkohtainen saatavuus prisma.fi

YHTÄ HALPA
KUIN HALVIN

Ässätiimin suunnittelupalaveri



Olemme tutkitusti
yhtä halpa kuin halvin.
Mitä muuta?



Meillä on laajimmat valikoimat.



Niin ja kaiken päälle
saa vielä Bonukset.



Olipa maailma kuinka mullin mallin tahansa, me täällä Prismassa olemme päättäneet, että olemme aina yhtä halpa kuin halvin*.



*Perustuu laajaan tuhansien ruokatuotteiden kuukausittaiseen hintaseurantaan.

ÄNGLAMARK

Kaikkea ruokapöytään,
luonnollisesti.

Änglamark-luomutuotteet nyt Prismasta.



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

S-kaupat.fi



saavuta jotain suurenmoista

HELPOTTA TUPAKANHIMO JO 30 SEKUNNISSA*

Tutkitusti tehokas apu
tupakoinnin lopettamiseen.

* 2 x 1 mg annos.

NICORETTE® on lääke avuksi
vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin.
Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste.
Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta
tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen
ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän-
tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät,
keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle
18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of
Janssen-Cilag Oy FI-NI-2200051 08/2022
© McNeil 2022

marjanmakuinen

mintunmakuinen





4

Suomalainen menestysresepti -kilpailu jatkuu. Neljäs tuotantokausi alkaa MTV-kanavalla 30.11. Entisten kausien voittajatuotteet Boltsi, Rostis ja Fallerot ovat löytäneet tiensä suomalaisiin ostoskoreihin.



ONKO S-OSTOSLISTA JO TUTTU?

Nyt voit unohtaa kauppaliistan teossa kynän ja paperin. S-ostoslista auttaa, kun käyt ruokaostoksilla kivijalkakaupassa. Ja mikä kännykkäsovelluksessa on ehkä parasta, pystyt seuraamaan reaaliaikaisesti ostoslistan loppusummaa.



UPEAT UUDET KUOSIT

Yhä useampi valitsee kaupassa kestokassin. S-ryhmän asiakkaat pääsivät mukaan äänestämään kestokassien uusia kuoseja. Isoissa kasseissa on kahdeksan erilaista kuosia, pienemmissä neljä. Kestokassin valitseminen on helppo, pieni vastuullisuusteko.

Kuvat SOK ja Getty Images



UUTUUSKIRJAT

SYKSYLLÄ ON KIVA KOTOILLA

ILTOJEN PIMETESSÄ on taas mukavaa puuhailla kotona. Yhteishyvän suosittuja reseptejä on jo pitkään toivottu yksiin kansiin. Helppojen reseptien avulla jokainen voi laittaa maittavaa, ravitsevaa ja edullista ruokaa kotimaisia raaka-aineita suosien.



MAISTUISIKO juuri uunista tullut lasagne, sitruunainen uunilohi tai tuoreet sämpylät kasvisosekeiton kera? *Yhteishyvän parhaat kotiruokat* -kirja on myynnissä Prismoissa ja isommissa S-marketeissa.

KUN KOKKAILUT on tehty, on hyvä hetki tarttua puikoihin. Suomalaisten rakastamat Finlaysonin kuosit voi nyt neulua sukiksi, lapasiksi tai vaikkapa puseroksi Novitan uutuuskirjan avulla. Kirja on myynnissä yksinoikeudella S-ryhmän myymälöissä.

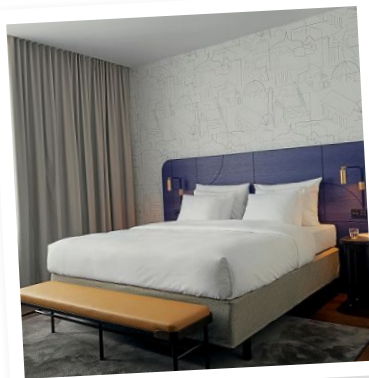


HOTELLI

Lomalle Helsinkiin?

PÄÄKAUPUNGIN hotellitarjonnassa riittää uusia vaihtoehtoja. Täysin uusittu Solo Sokos Hotel Helsinki houkuttelee matkailijoita erinomaisella sijainnilla ydinkeskustassa sekä pääkaupungin tunnelmalla.

Huoneissa on hotelliin suunnitellut, Helsingin ilmiöistä ja yksityiskohdista inspiraatiota saaneet tapetit. Värimaailman puuteriset sävyt ovat saaneet vaikutteita Helsingin väreistä: merestä, rannikon kivistä, lehmuksesta ja Suomenlinnasta.



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

Lisää etuja osoitteessa: yhteishyva.fi/edut

MATKALLE

Eckerö Linen edut

S-Etu 5 e

S-Etukortilla lasten (6–17 v.) risteily- ja reittimatkat 5 e/ lapsi (norm. 10 e). Lapset (0–5 v.) aikuisen kanssa 0 e.

S-Etu 3 e

S-Etukortilla Päivä Tallinnassa -risteily ja illallinen m/s Finlandian Buffet Eckerössä ruoka-juomineen alk. 39 e/hlö (norm. alk. 42 e/hlö).
M/s Finlandia, Helsingin Länsisatama, Länsiterminaal 2.
Varaukset: eckeroline.fi.

MUSIIKKI JA TEATTERI

Gigli-2022 Gaalakonsertti

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Gigli-2022 Gaalakonserttiin 42 e (norm. 47 e) su 6.11. klo 16. Savoy-teatteri, Kasarmikatu 46, Helsinki.
Liput ja lisätiedot: lippupiste.fi, puh. 0600 900 900 (2 e/alk. min+mpm/pvm), Savoy-teatteri, savoyteatteri.fi, puh. (09) 310 12000 (pvm/mpm).

Musiikkiteatteri Kapsäkki esittää

S-Etu 2–8 e

S-Etukortilla liput Brechtii jokanaiselle -esitykseen peruslippu 30 e, eläkeläiset 30 e (norm. 38/32 e) 29.9.–12.11.

S-Etu 4 e

S-Etukortilla liput Aarresaari-musiikkinäytelmään peruslippu 30 e (norm. 34 e) 12.10.–20.11.

Musiikkiteatteri Kapsäkki, Hömeentie 68, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: lippu.fi, puh. 0600 900 900 (2 alk.min +mpm / pvm), kapsakki.fi ja liput@kapsakki.fi.

En päässyt Juliaksi Espoon Kaupunginteatterissa

S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput En päässyt Juliaksi -esitykseen 30 e (norm. 35 e) ti 13.12. ja ke 14.12. klo 19.

Espoon kulttuurikeskus, Kulttuurialue 2, Tapiola.

Liput ja lisätiedot: Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ti–pe klo 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

Työmiehen vaimo Elannon Näyttämöllä

S-Etu 2 e

S-Etukortilla Minna Canthin Työmiehen vaimo -näytelmään peruslippu 15 e (norm. 17 e). S-Etukortilla ilmainen kahvi väliajalla.
Elannon Näyttämö, Kirjatyön-tekijäinkatu 10, Helsinki.



En päässyt Juliaksi -näytelmää esitetään Espoossa.

Liput ja lisätiedot: info@elannonnayttamo.fi, puh. 040-560 9633.

PERHEILLE JA LAPSI

Lipputarjous Helsinki Horse Show'hun

S-Etu 30 e

S-Etukortilla lauantai-illan 22.10. Helsingin Olympiakisat 1952 -juhlanäytöksen lippu 49,50 e (norm. 79,50 e). Etu on voimassa 1.–22.10. tai niin kauan kuin lippuja riittää. Hintakampanjaan pääset osoitteessa ticketmaster.fi/ yhteishyvä.
Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11-13, Helsinki.
Liput ja lisätiedot: Ticketmaster, puh 0600 10 800 (2 e/min+pvm), ticketmaster.fi, helsinkihorseshow.fi.

MUUT EDUT

Varaudu ajoissa talven liukkaisiin keleihin

S-Etu 5 e

S-Etukortilla kotimaiset, helppokäyttöiset Devisys-liukuasteet kenkiin 20 e + toim. (norm. 25 e + toim.). Turvallisuutta lisää kantaremmissä oleva heijastin.
Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi/s-etu, jossa S-Edun saa syöttämällä koodin SETU2022 etukoodi-kenttään, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma–pe klo 8.30–16.

Helsinki Cardilla saat rahanarvoisia etuja

S-Etu 2,50–7,40 e

S-Etukortilla Helsinki Card

City 24h -kortti 45,90 e, 48h -kortti 56,70 e, 72h -kortti 66,60 e (norm. 51/63/74 e). Alennus myös lasten 7–16 v. korteista (norm. 25–41 e).
Alennushintaiset kortit ja lisätiedot: gocity.com/helsinki koodilla S-ETU.

Kaupunkikiertoajelulle Helsingissä

S-Etu 3,20–6,40 e

S-Etukortilla Helsinki Panorama Sightseeing -kiertoajelut aikuiset 25,60 e (norm. 32 e), lapset 6–15 v. 12,80 e (norm. 16 e).
Esplanadipuisto, Fabianinkatu.
Liput ja lisätiedot: stromma.com/helsinki. Alennushintaiset liput etukäteen verkosta koodilla SETU.

C1 ja C1e kurssit Autokoulu Lilliputista

S-Etu 30 e

S-Etukortilla C1 ja C1e kevytkuorma-autokurssit Autokoulu Lilliputista alkaen hintaan 419 e (norm. 449 e).
Autokoulu Lilliputti, Siilitie 4, Helsinki.
Tiedustelut: puh. 045 112 1900, info@lilliputti.com.

Tapanilan Urheilukeskuksessa lajeja koko perheelle

S-Etu 3–75 e

S-Etukortilla - jousiammunta-, veitsenheitto- ja ecoaims-ammuntalajikokeilut maanantaisin, 3 lajia yhteensä 35 e (norm. 40 e).
- seinäkiipeilyn alkeiskurssilaisille 15 %:n kerta-alennus varustepuotistoksista sekä hyväksytyn varmistustestin jälkeen 1 kk kuntosalikortti veloituksetta.



OIKAISU

Edellisessä Yhteishyvässä (4/22) ravintola Kappelista kertovassa jutussa julkaistun kuvan kuvatekstissä sanottiin virheellisesti, että Eino Leino on kuvassa vasemmalla. Oikeasti Leino on kuvassa oikealla ja vasemmalla on hänen ystävänsä tohtori K. O. Vikman. Pahoittelemme!

VILAUTA VIHREÄÄ KORTTIA

Rahanarvoisia etuja asiakasomistajalle

- jousiammunnan alkeiskurs-
silaisille ilmainen jatkokurssi-
kerta (norm. 15 e).

- 30 päivän kokopäiväkunto-
salikortti 45 e (norm. 61 e),
aamupäiväkortti 33 e (norm.
44 e) ja avainkortti 3 e (1 etu/
hlö/vuosi).

- keilarata arkipäivisin 17 e
(norm. 22 e), arki-iltaisin 23 e
(norm. 26 e) sekä pe ja la
hohtokeilaus 27 e (norm. 30 e).

- kuplafutis-, jousitaistelu-,
jousiammunta- ja kiipeilysynt-
tareihin ja polttareihin tilaus-
sauna + pyyhevuokra veloituk-
setta (norm. 75 e).

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie
3, Helsinki.

Lisätiedot: tapanilanurheilu.fi.

HOK-Elannon syksyn 2022 kursseja S-Etu 10-50 e

Ilmoittautumiset ja tieduste-
lut: tsl-helsinki.fi, puh. 044 065
6178 (ma-to klo 10-12 ja 13-15)
ja toimisto@tsl-helsinki.fi.
Kurssien yhteydessä on
S-Etukorttihinna sekä suluissa
normaali hinta. Lisää kursseja

sekä peruutusehdot
tsl-helsinki.fi.

LIIKUNTA

**Kehoälyn itsehoidon perus-
kurssi** (2 x 8 ot) 120 e (norm.
144 e) la-su 1.-2.10. klo 9-15.30.

Curvy jooga B (8 x 1,78 ot) 125 e
(norm. 150 e) ma 24.10.-12.12.
klo 16.50-18.10.

Unijooga B (8 x 1,33 ot) 87 e
(norm. 105 e) ma 24.10.-12.12.
klo 18.15-19.15.

Venyttely viisaasti (hybridi-
kurssi) B (6 x 1,67 ot) 80 e
(norm. 96 e) to 27.10.-22.12.
klo 17.20-18.35.

**Chi Kung seisten - jatkokurssi
B** (lähiopetus) (6 x 1,33 ot) 64 e
(norm. 76 e) to 27.10.-22.12.
klo 18.35-19.35.

TANSSI

**Argentiinalainen tango perus-
taso - paritanssi** (5 x 2 ot)
172 e/pari (norm. 206 e)
to 1.9.-29.9. klo 18.10-19.40.

**Lavatanssit soolona Kunto-
tanssit B** (7 x 2 ot) 121 e (145 e)
ke 12.10.-23.11. klo 11-12.30.

Latinmix avoin taso - paritanssi
(7 x 2 ot) 240 e (norm. 288 e)



Helsinki
International
Horse Show
on ratsujen
juhlaa.

ke 19.10.-30.11. klo 17.15-18.45.

Barre B (7 x 2 ot) 120 e (norm.
144 e) ti 25.10.-13.12. klo 19-20.30.

TAIDE

Akryylimaalauksen perusteet
(2 x 7 ot) 98 e (118 e) la-su
22.-23.10. klo 10-15.30.

**Tussimaalauksen yhdistetty
perus- ja jatkokurssi** (4 x 6 ot)
188 e (norm. 224 e) la-su
22.-23.10. ja 29.-30.10. klo
10-15.30.

HYVINVOINTI JA TERVEYS

**Kehoäly® rentoutushieronta
-peruskurssi** (16 ot) 120 e (norm.

144 e) la-su 15.-16.10. klo
9-15.30.

Meditaation perusteet 1
(3 x 3 ot) 76 e (norm. 91 e)
pe-su 21.-23.10. pe klo 17-19.15,
la-su klo 10-12.15.

**MindWellness® täydellisen
työhyvinvoinnin kurssi** (16 ot)
112 e (norm. 134 e) la-su 5.-6.11.
klo 9-15.30.

Yinjooga ja palauttava uni
(hybridikurssi) (2 x 2,33 ot)
42 e (50 norm. e) to 10.11.-17.11.
klo 19-20.45.

Luonnollinen Kasvoklinikka C
(etäkurssi) (6 x 1 ot) 56 e
(norm. 68 e) ti 14.11.-19.12. klo
19.30-20.15.

A.Vogel



Vahvista VASTUSTUS- KYKYÄSI

ITSEHOITOLÄÄKE NUHA-
KUUMEEN TUKIHOITOON JA
ENNALTAEHKÄISYYN

KLIINISESTI TUTKITTU!*



Echinaforce on perinteinen kasvirohdosvalmiste nuhakuumeen tukihoidon ja ennaltaehkäisyyn. Sisältää tuoretta kaunopunahatun versoa ja juuria. Jos olet allerginen punahatulle ja/tai mykerökukkaisille tai jos sinulla on jokin etenevä systeeminen sairaus, autoimmuunisairaus, immuunipuutos tai verisairaus älä käytä tuotetta. Saa käyttää enintään 10 vrk:n ajan akuuttien oireiden hoitoon ja korkeintaan 2 kk ajan yhtäjaksoisesti vilustumisoireiden ennaltaehkäisyyn. Keskustele lääkärin kanssa ennen valmisteen käyttöä, jos sinulla on jokin maksa- tai munuaissairaus, jos olet atoopikko tai olet herkkä saamaan allergisia reaktioita. Ei suositella raskauden tai imetyksen aikana. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel.

*Jawad M, Schoop R, Suter A, Klein P, Eccles R. Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012 doi:10.1155/2012/84131

VILAUTA VIHREÄÄ KORTTIA

Rahanarvoisia etuja asiakasomistajalle

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Sieniretki S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla lokakuu22. Max 4 lippua / S-Etukortti.

Liput ja lisätiedot: finnkino.fi.



Sieniretki on Ville Myllyrinteen ja Martti Suosalon tähdittämä kaverikomedia.



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

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

VASTAA 15.10.2022 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

MAISTA UUTTA!

UUTUDET!



Mmm...Marabou



Marabou-suklaan kaakao on 100% vastuullisesti Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen vastuullisuusohjelmamme.



24 h
PÄIVYSTYS
050 347 1555

Surun kohdatessa ojennamme auttavan kätemme

Hoidamme puolestanne kaikki siunaustilaisuuteen,
hautaukseen ja muistotilaisuuteen liittyvät asiat
hienotunteisesti ja kohtuullisin kustannuksin.
S-Etukortilla saatte lisäksi tuotteista ja
palveluistamme etuja.

hok-elannonhautauspalvelu.fi



**HOK-ELANNON
HAUTAUSPALVELU**

HOK-ELANNON HAUTAUSPALVELU

HELSINKI

Forum p. 010 76 66620
Itäkeskus p. 010 76 66590
Kallio p. 010 76 66500
Malmi p. 010 76 66630
Töölö p. 010 76 66530

ESPOO

Espoonlahti p. 010 76 66640
Leppävaara p. 010 76 66610
Tapiola p. 010 76 66570

VANTAA

Myyrmäki p. 010 76 66600
Tikkurila p. 010 76 66560

KERAVA

p. 010 76 66550

HYVINKÄÄ

p. 010 76 66580

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min



**HOK-ELANNON
LAKIPALVELU**

Avioehtosopimukset, ositukset,
edunvalvontavaltakirjat, testamentit,
perukirjat, perinnönjaot – lakipalvelut
elämän eri tilanteisiin.

hok-elannonlakipalvelu.fi



HOK-ELANNON LAKIPALVELU

HELSINKI:

Forum p. 010 76 66622
Kallio p. 010 76 66515
Kauppakeskus Kaari p. 010 76 66513
Itäkeskus p. 010 76 66598
Malmi p. 010 76 66637
Töölö p. 010 76 66539

ESPOO:

Espoonlahti p. 010 76 66641
Leppävaara p. 010 76 66611
Tapiola p. 010 76 66572

VANTAA:

Myyrmäki p. 010 76 66601
Tikkurila p. 010 76 66568

KERAVA:






p. 010 76 66551

HYVINKÄÄ:

p. 010 76 66582

Puhelut: 0,0835 €/puhelu +0,1209 €/min

RISTIKKO

		HELP-POUS	JUU-SELA	KER-JÄÄVIÄ			SUO		EI KIRISTÄ	CHRIS		RANS-KASSA	ALKU-VII-KOLLA	KIRJOI-TETTU						
MISSÄÄN TAPAUK-SESSA								KÖLNIN LÄPI												
						+S					MUR-DOCH									
LUU-LOJA			1		KIERO						ASK			3						
RAVI-RATA					ANKKURI LEHMUS-VIRTA			2			KUITU-PITOISTA									
HIRNUVIA																				
												JÄÄ-KIEK-KOILIJA HAULA		RE-PEÄMÄ JÄÄSSÄ		KERÄTÄ				
SE-LITTÄ-MÄTÖN TAPAH-TUMA		POLLE																		4
																				
																				
MARA-KATTI						-30 % -50 %		 	KOR-KEIN ARVO	JOELLA YMPÄRILLÄMME										
YLIN LUOKKA					RAI-VOJA						5		ILON-PITOJA	LIIKUT-TAA VE-NETTÄ						
		KAUIM-PANA		VILKAS FUTIS-PYRY																
		8												PÄÄL-LIKKÖ						
					SIL-MÄSSÄ															
POLLE							7													
YMPÄ-RIINSÄ																				
TUURI					MYYNTI-PÖYTÄ								6							

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
TOISTELU

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

[illegible]

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

Vastaa 15.10.2022 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL 1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Arvomme kaikkien vastanneiden kesken kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia.

Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

HYVÄ PÄIVÄ

Vietetään hauskoja merkkipäiviä

4.10.

Tänään on hyvä syy ottaa mallia länsinaapurista! Korvapuustipäivä on tullut Suomeen Ruotsista, missä sitä on vietetty vuodesta 1999. Yli puolet ruotsalaisista syö kyseisen päivän aikana vähintään yhden kanelipullan. Ehkä Suomessa venytään tänä vuonna uuteen korvapuustiennätykseen!



S-ryhmän ruokakaupoissa myytiin pusseissa tai purkeissa, jauhattuna tai tankona 830 000 pakkausta eli 39 000 kiloa kanelia viimeisen 12 kuukauden aikana.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

Jospa vielä yksi



Ilahduta pikkupuusteilla
korvapuustipäivänä 4.10.

