

MENESTYSRESEPTI
Voitokas Rostis-
piirakka pitää
leipurit kiireisinä

AUTETUSTA AUTTAJAKSI
"Kuka vaan voi
joutua hakemaan apua
leipäjonosta"

UUSI KOLUMNISTI
Kirjailija Sirpa Kähkönen
uskoo taiteen
elvyttävään voimaan

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN
OMA LEHTI

1/21

Parempi mieli

YHÄ USEAMPI UUPUU TÖISSÄ.
MIELEN HOITAMINEN ON
TÄRKEÄÄ SEKÄ TYÖNTEKIJÄN
ETTÄ TYÖNANTAJAN KANNALTA.



HOK-ELANTO

Hälsans
Kök®



KOKEILE RAPEITA, KASVIPERÄISIÄ HÄLSANS KÖK- NUGETTEJA

Vegaaninen nugettisalaatti paahdetuilla bataateilla

VALMISTUS

1. Kuumenna uuni 200 asteeseen.
2. Pilko bataatit ja mausta ne pippurilla, suolalla ja 2 rkl oliiviöljyä. Laita bataatit uuniin ja paista niitä noin 25 minuutin ajan, kunnes ne ovat pehmeitä.
3. Jaa salaatti kahdelle lautaselle, leikkaa tomaatit paloiksi ja kurkku pitkiksi viipaleiksi.
4. Annostele kurkku, tomaatti ja paahdettu bataatti salaatin päälle.
5. Sekoita 2 rkl öljyä, etikka, pilkottu chili ja valkosipuli. Mausta suolalla ja pippurilla.
6. Paista Hälsans Kök vegaaniset nugetit öljyssä ja pilko maapähkinät. Annostele nugetit ja maapähkinät salaatin päälle ja koristele kastikkeella.

LÖYDÄT TUOTTEEN
KASVISPAKASTEISTA



AINESOSAT

- 2 pkt Hälsans Kök vegaanisia soijanugetteja
- 150 g salaattia
- 3 tomaattia
- 1 kurkku
- 1 punainen chili
- 1 valkosipulinkynsi
- 3 rkl (40 g) paahdettuja maapähkinöitä
- 4 rkl etikkaa
- 5 rkl oliiviöljyä

HÄLSANS KÖK KASVISNUGETIT



Venla Hakonen ja hänen mumminsa Eija Sivenius hiihtävät mielellään yhdessä, s. 15.



Vihreä mango-smoothie piristää, s. 26.



Kirjailija Sirpa Kähkönen herää luonnostaan aikaisin, s. 93.

Sisällys ^{01/}2021

11 Testaa tietosi ruoasta

Osaistko sinä vastata koulu-
laisille suunnitellun Ruoka-
visan kysymyksiin?

13 Näköalapaikan mies

Kehitysjohtaja Atte Vannas-
maa uskoo, että ulkona syö-
minen yleistyy Suomessa.

15 "Hiihto ei kyllästyä koskaan"

Eija Sivenius ja hänen tyttä-
rentyttärensä Venla Hakonen
ovat kuin suksille syntyneet.

16 Hoivaa mieltä

Yhä useampi uupuu työssä.
Mielenterveydenhoito on
paitsi yksilön myös työpaik-
kojen ja esimiesten vastuulla.

24 Viisaat sanat

Kirjailija Tommi Kinnunen
sanoo, että tietämättömyys
lisää ennakkoluuloja.

26 Mangon taikaa

Arkiruokatkin voi
mangottaa auringon-
keltaisiksi.

35 Litteä ja laakea pohjoisen herkku

Pulla-Pirtin ohrarieska on
kestosuosikki.

36 Viedään peruna maailmalle

Matti Apunen pohtii
ruokapamfletissa
suomalaisen ruoka-
viennin mahdollisuuksia.

41 Vikkelämpä arki

Valmisruokat tuovat
vaihtelua omiin kokkauksiin.

44 Rostiksen menekki yllätti kaikki

Suomalainen Menestys-
resepti -kilpailun voittaja
on rakastettu uutuus.

Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 55 Kähkönen
- 103 Etuja sinulle
- 106 Ristikko
- 107 Hyvä päivä

Mielen hyvinvoinnista
uskalletaan puhua aiem-
paa rohkeammin, s. 16.



Radisson Blu Seaside on koko kansan urbaani olohuone, s. 62.



Marko Aaltonen tekee Rostiksen taikinaa, s. 44.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Kreikkalainen veriappelsiinisalaatti
- Vegaaninen nuudeliikeitto
- Lipstikkapestopasta
- Nizzansalaatti paistetuilla muikuilla
- Punajuuri-silakkalaatikko
- Eteläafrikkalaistyylinen jauhelihavuoka
- Marokkolainen sitruscouscous
- Japanilaiset inkivääripossupihvit ja paistetut keittobanaanit
- Kasvisquesadillat uunissa
- Gluteenittomat runebergintortut
- Melanzane
- Talvinen sitrussalaatti
- Rahkaleipä
- Laskiaisen ritaripelti

51 Perinteisen tyylin kannattaja

Keskustan Herkun myyjä Outi Oinonen tekee blinit vanhan kaavan mukaan tattarijauhoista.

52 Pehmeä on parempaa

Pehmeä rasva on hyödyllistä sekä sydämen että aivojen terveydelle.

56 Sijoittajien rahat hyviin tekoihin

Vaikutavuussijoittamisessa yhteiskunnallisia ongelmia ratkotaan yksityisellä rahalla.

60 Lempeät löylyt

Kuopiolainen Heidi Saukkonen hankki Bonuksilla uuden kiukaan, jonka löylyistä myös ystävät nauttivat.

62 Suurhotelli sataman syleilyssä

Helsinkiläinen Radisson Blu Seaside henkii merellistä tunnelmaa.

71 Kaiken maailman makuja

Ravintola-alan ammattilaiset kertovat, että pandemia-aikana tehdään kulinaristisia matkoja ravintoloihin.

72 Läheinen leipäjonossa

Raumalainen Irma Pesu on aktiivinen vapaaehtoistyöläinen, joka tietää, miltä tuntuu tulla leipäjonoon.

76 Sisukkaasti uuteen nousuun

Sodankylän jälleenrakennus eteni vauhdikkaasti.

80 Päästötön kauppa

Kaupan alan synnyttämää päästöjä pienennetään ennen kaikkea energiatehokkuudella.

82 Verkkokaupan kasvu räjähti

HOK-Elannon ruoan verkko-kauppa moninkertaistui vuonna 2020.

86 Uunista ulos

Valokuvaaja Pia Inberg tapasi kuusi aktiivista kotileipuria.

93 "Tuntuu hirvittävältä heittää ruokaa roskiin"

Yhteishyvän kolumnistina aloittava kirjailija Sirpa Kähkönen välttelee ruokahävikkiä.

99 Uni uusii aivoja

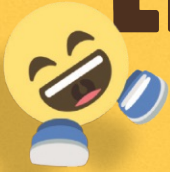
Nukkuminen parantaa muistia ja voimistaa sydäntä.

Tarvitsevatko lihakset kasvaakseen proteiinia vai rasvaa, mietitään Ruokavisassa, s. 11.





KOULUNÄKKI



LIITY TEEMU PUKIN DREAM TEAMIIN

LATAA VAIN SOVELLUS JA LIIKU ENEMMÄN KUIN KOSKAAN.



KOULUNAKKI.FI

Lataa
App Storesta

HANKI
Google Play
PALVELUSTA

Seuraa FB-sivuaamme @vaasansuomi, niin pääset osallistumaan liikunta-aiheisiin arvontoihin.



A.Vogel

Vuoden flunssatuote-
kategorian voittaja!



Vastustuskyvyn puolesta.

**PÖPÖJÄ
VASTAAN.**

Echinacea Purutabletin sisältämä punahattu-uute tukee immuunijärjestelmän normaalia toimintaa. Appelsiinin makuinen punahattutabletti sopii koko perheelle 4-vuotiaista alkaen. Se on helppo ja kätevä nauttia – joka päivä.

Lue lisää: **vogel.fi**.



Tuotteen löydät Prismoista ja suurimmista S-marketeista sekä Emotion-myymöloistä.



Kannen piirtänyt **Eiko Ojala** on moneen kertaan palkittu virolainen kuvittaja. Hän haluaa pitää kuvituksensa yksinkertaisina ja jättää nokkeluudelle tilaa. Ojalan kuvituksia on julkaistu mm. New York Timesissa, Washington Postissa ja Guardianissa.

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja

Veli-Pekka Ääri

Päätoimittaja

HOK-Elanto

Tuomas Ahola

Toimituspäällikkö

Sanna Suokko

Sisältöpäällikkö

Sara Malmberg

Sisältöpäällikkö, ruoka

Sanna Autio

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen

Keskuskunta

Medialiiketoiminnan johtaja

Anne Sassi

MEDIAMYYNTI SOK

smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihde

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL1, 00088 S-ryhmä

HOK-Elannon asiakas-

omistajapalvelu

010 7660 210 (0,084 euroa/

min) auttaa kaikissa

omistajuuteen liittyvissä

asioissa.

Oma osuuskauppaasi

www.s-kanava.fi/hok-

elanto

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-

ja asiakasrekisteri,

SOK / Asiakasomistaju-

den ohjaus, PL1, 00088

S-ryhmä

LÄHETTÄJÄ

Helsingin Osuuskauppa

Elanto, PL53, 00441 Helsinki

Saamme osoitteen-

muutokset väestötieto-

järjestelmästä, joten erillistä

muutosilmoitusta ei tarvita.

Sääntö ei koske osoite-

palveluliikkeen tehneitä.

TOIMITUS SANOMA

MEDIA FINLAND

Art Director

Leena Majaniemi

Vastaava tuottaja

Leila Mehto

Graafiset suunnittelijat

Reeta Kukkola

ja Laura Savioja

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

117. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy

kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Leikki 1 684 101 (Media

AuditFinland, 2019)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



Osuuskaupan päämyymälä Pölläkkälässä oli sahapaikkakunnan tärkeimpiä liikkeitä. Taajama sijaitsi Äyräpään kunnassa Vuoksen rannalla Karjalankannaksella. Kuva on otettu 1920-luvulla.



Mielen pakkasvaurioita

Kovakin jää murtuu, kun paine on tarpeeksi kova. Samoin pitkään kestävä pakkasjakso ja äkilliset lämpötilan vaihtelut saattavat vaurioittaa tervettä puuta. Yhtä lailla on ihmisen mieli haavoittuvainen. Kun mieleen tulee pakkasvaurioita, toipuminen voi kestää yhtä kauan kuin sairastuminen, ellei pidempään.

HAIN NOIN kolmikymppisenä Elisalle töihin. Muistan soveltuvuusarvioinnin tuloksista luonnehdinnan, jonka mukaan ominaisuuksiini kuuluu ”optimilaisuus”, joka suojaa tuloshakuista loppuun palamiselta. Silloin se lähinnä huvitti, mutta jälkepäin olen vakavoitunut asian edessä. Nyt laajemmalla perspektiivillä työelämää nähneenä tiedän, että luonteenlaatu vaikuttaa. Liian tunnolliset kun voivat ajaa itsensä myös tunnollisesti loppuun.

Mielenterveyssyistä haetut sairauslomat ovat lisääntyneet lisääntymistään Suomessa. Vuosien 2016 ja 2019 välillä ne kasvoivat 43 prosenttia. Nuorten aikuisten kohdalla mielenterveysongelmat ovat keskeisin syy jäädä pois työelämästä. Yksi nousujohteisia lukuja selittävä tekijä on se, että mielenterveys on käsitteenä laajentunut ja mielen hyvin-

”Mielen paussit ovat kadonneet.”

vointia ymmärretään nyt paremmin. Asia on edelleen jossain määrin tabu, mutta näkyvyyttä on tullut silti lisää. Toisaalta yhteiskunta on digitalisoitunut nopeasti, ja vaikka uusi teknologia on mahdollistanut paljon hyvää, on se myös kiihdyttänyt vauhtia ja tietotulvaa. Erityisesti asiantuntijoiden virtuaalinen työskentely laittaa mielen kovalle. Arjen huokoisuus on vähentynyt, ja mielen paussit ovat kadonneet.

TÄTÄ KIRJOITTAESSA elämme vielä tiukasti koronan otteessa. Sen vaikutus mielenterveysongelmiin jää nähtäväksi. Pandemia on koskettanut eri ammattiryhmiä hyvin eri tavoin. Osa ihmisistä on uupunut työkuorman alle, osaa kalvaa huoli ja näköalattomuus, kun työtä ei ole. Olemme osuuskaupparyhmässä keskustelleet asiasta paljon, ja vaikka korona on vahvistanut esimerkiksi kaupan alan arvostusta, myös toinen ääripää on vahvistunut. Ruokakaupoissa työka-

purkauksia, nimittelyä, jopa väkivaltaa.

Tämän numeron teemaosiossa terapeutti ja kirjailija **Tommy Hellsten** sanoo viisaasti, että ihminen ei lakkaa olemasta ihminen, kun hän lähtee aamulla töihin.

Kun työelämä joitain vuosikymmeniä sitten eriytyi muusta elämästä, syntyi harha, ja ihminen kaventui suorittajaksi, pelkäksi työntekijäksi. ”Haluamme kaikki tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi. Se on työssä tärkeämpi motivoiva tekijä kuin palkka tai ylennys.”

OPTIMILAISUUDEEN lisäksi yritän noudattaa myös toista ohjenuoraa: jos mieli on väsynyt, rasita ruumista. Ja kun ruumis on väsynyt, rasita mieltä. Näin sydäntälvellä on hyvä idea vetää keuhkot täyteen raitista ilmaa ja suunnata suksilla tai patikoiden metsään hengittelemään. Tai ottaa kirja käteen.



**VELI-PEKKA
ÄÄRI**
Päätoimittaja

Eat as exciting as you pretend to be on Instagram



Olemme jo hoitaneet tofun kuivaamisen, paloittelun ja marinoinnin. Olet nyt siis vain minuuttien päässä herkullisesta tofuateriasta ja **#annoskateus** postauksesta! Inspiroidu **@sofine.suomi**

Tofu à la Minute
Thai Spiced



100%
PLANT
BASED

RICH IN
PROTEIN

Appetite to explore

soFine

LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 6/20
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. "Voisin tuijotella joulukuusta ympäri vuoden"
2. Merkkiteos Helsingin ytimessä
3. Kaikki munat samassa korissa

Mauri Kunnaksen kirjojen ihailijana oli mukava lukea kirjailijan joulusta. Meilläkin kuusi pitkinä vuosikasvuineen on joskus sisällä jopa pääsiäiseen asti.

- Marita Raita, Lempäälä

Hotelli Vaakunasta kertovassa jutussa on hyvin tuotu esiin talon historiaa sanoin ja kuvin. Täytyy käydä katsomassa!

- Pekka Mäkinen, Tampere

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

Yhteishyvän reseptit innostivat Instagramissa.



Juustokranssi on muodostunut @lintsi78:n itsenäisyyspäivän perinteeksi.



@melodyainoa aikoo tehdä näyttävää kierrepullaa uudestaan.



@johanna.peltoniemi testasi Yhteishyvän päärynäruusurespektiä.



@mirrimirri88 teki parempaa makaronilaatikkoa Yhteishyvän reseptillä.

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

KUIN TAPAI
VANHAN YSTÄVÄN

Yhteishyvän lukijat pohtivat Facebookissa, mihin kirjaan tulee palattua kerta toisensa jälkeen.

JO VUOSIA OLEN lukenut pikkuoppilailleni ääneen *Ronja Ryövärintyttären* ja *Veljeni Leijonamielen*. Aina yhtä huikea kokemus niin lukijalle kuin pienille kuuntelijoillekin – ihana kohtaamisen hetki. **Astrid Lindgrenin** tuotanto on aarre. – Natalia Vladimirov

TÄÄLLÄ POHJANTÄHDEN ALLA on kerta kaikkiaan voimaannuttava tarina, sieltä löytyy elämänohje jos toinenkin sekä voimavaroja kiperiin tilanteisiin. – Minna Rantala

RAKASTAN KIRJOJA yli kaiken, ja minusta on ihanaa lukea kirja uudestaan. Se on kuin tapaisi vanhan, rakkaan ystävän pitkän erossa olemisen jälkeen. Palaan usein *Sinuheen* sekä **Terry Pratchettin**, **Nnedi Okoraforin**, **N.K. Jemisinin** ja **Carlos Ruiz Zafónin** kirjoihin. – Tanja Huvila

LAPSENA JA NUORENA luin yhä uudelleen *Nalle Puhit*, *Annat* ja *Runotytöt*, samoin *Tiina-kirjat*, *Peppi Pitkätossut*, kauneimmat eläinsadut ja **Grimmin** sadut. Aikuisena ei tule luettua kirjoja uudelleen, mielenkiintoisia kirjoja on niin paljon! – Irmeli Virtanen

Runebergin päivää vietetään 5. helmikuuta.



Kullan-
hohtoinen
uutuus!

MAGNUM DOUBLE
GOLD CARAMEL BILLIONAIRE

- Belgialaista karamellisoitua suklaata • Pekaanipähkinän- ja keksinmakuista jäätelöä
- Kinuskikastiketta ja rapeita keksipaloja


MAGNUM
true to pleasure

1 Kuinka suuren osan päivän energiantarpeesta kouluruoka kattaa?

- a) Puolet
- b) 1/3
- c) 1/5

2 Minkä kehon osan toimintaan kuitu vaikuttaa eniten?

- a) Käsien
- b) Suoliston
- c) Aivojen

3 Mikä vitamiini suojaa elimistön soluja?

- a) C-vitamiini
- b) E-vitamiini
- c) Molemmat

4 Mikä ravintoaine toimii lihaksen rakennusaineena?

- a) Proteiini
- b) Rasva
- c) Sokeri

5 Milloin nokkonen on parhaimmillaan syötäväksi?

- a) Keväällä
- b) Elo-syyskuussa
- c) Juuri ennen lumien tuloa

6 Mikä ruoan merkki-järjestelmä tavoittelee kehitysmaiden viljelijöiden ja työntekijöiden aseman parantamista?

- a) Reilu kauppa
- b) Joutsenmerkki
- c) Hyvää Suomesta

TESTAA TIETOSI RUOASTA

Osaatko sinä vastata koululaisille suunnitellun Ruokavisan kysymyksiin?

7 Mikä ruoan alkuperämerkki kertoo kuluttajalle, että elintarvike on tuotettu, valmistettu ja pakattu Suomessa?

- a) Reilu kauppa
- b) Joutsenmerkki
- c) Hyvää Suomesta

NUORISTA KASVATETAAN VASTUULLISIA KULUTTAJIA

- Retki kauppaan on S-ryhmän ja Ruokatie-don laatima opetus-kokonaisuus, joka opettaa koululaisille arjen ruokataitoja ja vastuullista kuluttamista käytännönläheisesti kaupparetkillä.
- Ruokakasvatusmallia on toteutettu alakouluissa ympäri Suomen. Malli on saanut kiitosta oppilailta, opettajilta, vanhemmilta ja kaupan henkilökunnalta.
- Tänä vuonna Retki kauppaan laajenee yläkoululaisille Ruokavisan kautta. Ruokavisa on yläkouluille tarkoitettu ruokakasvatuskonsepti, jota Ruokatie on toteuttanut jo kahdeksan vuoden ajan. Viime vuonna Ruokavisaan osallistui noin 3 000 oppilasta. Tänä vuonna oppilaat perehtyvät ruoan reittiin kaupan ja kuluttajan näkökulmista.
- Retki kauppaan laajenee myös Eurooppaan osana EU-hanketta.

 **PURINA®**
GOURMET™
— ★ ★ ★ —

HERKULLISTA VAIHTELUA NAUTISKELIJOILLE

Löydä kissasi omat suosikit ja osallistu kilpailuun,
jossa päävoittona 1 vuoden Gourmet-kissanruoat.

PURINA.FI/KISSA/GOURMET/MENU



mon
Petit

Pieniä herkullisia
annoksia



Perle

Elegantteja
annoksia
maukkaassa
kastikkeessa



Gold

Vastustamaton
koostumus



Nature's
CREATIONS

Valittuja
luonnollisia
ainesosia

Kampanja-aika 4.1.-28.2.2021

Pääpalkinto vuoden Gourmet-kissanruoat (arvo 600€). Lisäksi arvotaan 10 kpl Gourmet-tuotepakettia (arvo 100€).

**KUKA?**

Atte Vannasmaa on SOK:n ravintoloiden kehittämisestä vastaava johtaja.

ALOIN TYÖSKENNELLÄ RUOAN KANSSA vuonna 1978, kun menin merimiesammattikoulun talouslinjalle. Sieltä jatkoin Perhon ravintolakouluun. Yli 14 vuotta vierähti ulkomailla muun muassa hotellien ravintoloissa. S-ryhmään tulin vuonna 2003. Tehtäväni ovat vaihdelleet, mutta koko ajan olen pohtinut ruoka-asioita. Nykyään työhöni kehitysjohdajana kuuluu paljon muutakin, kuten ravintoloiden kokonaiskonseptien kehittämistä.

TYÖPÄIVIINI KUULUU paljon palavereja. Tänä aamuna mietimme päivittäistavaraketjun kanssa, millaisia ravintolatasoita ruokia voisi olla kaupoissa myynnissä. Valmistauduin kokoukseen, jossa pohdimme uuden hotelliravintolan ideaa. Työni on näköalapaikka Suomen ravintolamaailmaan. On kiehtovaa seurata trendejä ja ihmisten käyttäytymistä.

URANI AIKANA OLEN NÄHNYT, KUINKA suomalaiset ovat innostuneet ruoasta ja ravintoloista aivan uudella tavalla. Oma perheeni oli aikanaan kauhistunut ammatinvalinnastani. Ravintola-alalla oli silloin huono maine. Asenne on hauskaasti muuttunut: nykyään tämä on hittiala.

KUN ITSE SYÖN RAVINTOLASSA olen aikamoinen sekakäyttäjä. Olen kiinnostunut uudesta, mutta rakastan myös klassikoita. Tällä hetkellä minulla on retrovaihde, olen nautiskellut tartar-pihveistä ja vorschmackista. Kehittäjänä olen usein myös tarkkailijaroolissa ja seuraan, miten asioita muualla tehdään.

RAVINTOLASSA KANNATTAA KOKEILLA jaettavia annoksia. Me suomalaiset olemme vielä ujoja jakamaan ruokaa. Minua viehättää espanjalaisten ja italialaisten tapa tilata pöytä täyteen kippoja ja kuppeja ja sitten kierrättää lautasia. Tätä ideaa olemme tuoneet S-ryhmän ravintoloihinkin. Jakaminen tuo rentoutta ja yhdistää ihmisiä.



"Trendejä tulee ja menee, ja niistä osa jää pysyviksi muutoksiksi. Kasvisten kulutuksen nousu tulee jatkumaan", arvioi Atte Vannasmaa. Kuvauspaikkana Helsingin Aleksanterinkadun Amarillo.

NÄKÖALAPAIKAN MIES

Kehitysjohdaja Atte Vannasmaa on pitkän linjan ruokaihminen, jonka ura alkoi merimieskoulusta. Hän uskoo, että ulkona syöminen yleistyy Suomessa. Ravintoloista haetaan hyvän ruoan lisäksi elämyksiä.

teksti **VENLA ROSSI** kuva **PANU PÄLVIÄ**



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

AINA YHTÄ HYVÄÄ

UUDELLEENSULJETTAVA
O'BOY 450 G PUSSI



1. AVAA PAKETTI
SAKSILLA.



2. ANNOTELE
JAUHE.



3. SULJE
KIINNITYS-
NAUHAN
AVULLA.



Osallistu O'boy-aiheiseen kilpailuun Yhteishyvän Facebook-sivulla. Kaikkien kommentoijien kesken arvomme 30 kpl säilytyspurkkeja, joka sisältää O'boy-kaakaopakkauksen. Tuotepalkinnon arvo on noin 10 euroa. Osallistumisaika 29.1. - 18.2.2021. Lisätiedot osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu



Venla Hakonen ja hänen mumminsa Eija Sivenius asuvat lähekkäin ja treenaavat hiihtoa ahkerasti myös yhdessä.

"HIIHTO EI KYLLÄSTYTÄ KOSKAAN"

Eija Sivenius ja hänen tyttären-tyttärensä Venla Hakonen ovat kuin suksille syntyneet. Kilpahiihto kiehtoo kumpaakin.

"MUMMI HIIHTÄÄ hienolla tyylillä, samoin äiti ja tädit. He ovat esikuvia minulle. Innostuin kilpailemisesta, kun olin käynyt seuran hiihtokoulun. Nykyisin treenaan monta kertaa viikossa ja osallistun leireillekin. Se ei kyllästyä minua koskaan. Odotamme aina kovasti talven ensilumia, ja hiihto tuntuu joka vuosi aluksi oudolta. On kuin suksiset menisivät solmuun. Kun hiihto sujuu, se tuntuu kivalta ja kevyeltä. Osallistuin jo 8-vuotiaana ensi kertaa 20 kilometrin Finlandia-hiihtoon vapaalla tekniikalla. Haluaisin aikuisena olla kilpahiihtäjä. Kisoissa mummi ja äiti ja muut ovat kannustusjoukoissa. On kivaa, kun tsemptataan. Jos matka on rankka, kannustushuuto voi myös ärsyttää."

Venla Hakonen, 11, tyttärentyttä, Hollola

"HIIHTO ON KUULUNUT elämäni aina. Lapsuudessani maalla Kuhmoisissa oli ihan tavallista, että hiihdin kouluun metsän poikki ja järven jään yli. Ekaluokkalaisena olin kisoissa tyttöjen sarjan viimeinen, kun en ymmärtänyt, että piti hiihtää kovaa. Sen jälkeen kyllä ymmärsin, ja 18-vuotiaaksi asti hiihdin kilpaa. Kun perustin perheen ja muutimme Hollolaan, hiihdosta tuli koko perheen yhteinen harrastus, josta innostuivat lastenlapsetkin. Muistan, miten **Venla** seisoj suksien päällä jo kolmevuotiaana päässään punainen hattu, jossa oli pupunkorvat. Pian hän jo hiihti ensimmäisiä kisojaan Hollolan Urheilijoissa. Venla jaksaa pitkiäkin matkoja! Aiomme molemmat osallistua tänäkin talvena Finlandia-hiihtoon, samoin Venlan 9-vuotias pikkusisko **Vilma**. Hiihto on minulle ihanaa toimistotyön vastapainoa. Kilometrejä kertyy vuodessa noin 500."

Eija Sivenius, 64, mummi, Hollola





teema | *Työssä jaksaminen*

HOIVAA MIELTÄ

Miksi mieli järkkyy yhä helpommin työelämässä? Syitä on useita, mutta niin on myös ratkaisuja. Työntekijän on hyvä huolehtia tauoista ja unista, esimiehen puolestaan riittävästä tuesta.

teksti RIINA-MARIA METSO kuvitus EIKO OJALA





delleen vähän tabu. Sellainen mielenterveys on ollut Suomessa puheenaiheena aina näihin päiviin saakka. Osa tabusta murtui, kun psykoterapiakeskus Vastaamo joutui tietomurron kohteeksi syksyllä 2020. Kymmenien tuhansien ihmisten henkilökohdaiset potilastiedot levisivät julkisiksi, mutta toisaalta vielä suurempi joukko nousi puolustamaan sosiaalisessa mediassa terapiaa ja sen yksityisyyttä.

Tietovuoto iski pahasti kansalliseen turvallisuudentunteeseemme. Sen ei kuitenkaan soisi nostavan suomalaisten kynnystä hakeutua mielenterveyspalveluiden pariin, sillä tilastojen mukaan niille todella on tarvetta.

Mielenterveyssyistä haetut sairauslomamat ovat kasvaneet peräti 43 prosenttia vuosien 2016 ja 2019 välillä. Nuorilla aikuisilla mielenterveyshäiriöt ovat nousseet keskeisimmäksi syyksi jäädä pois työelämästä. Alle 35-vuotiaista työkyvyttömyyseläkkeelle jäävistä peräti kolme neljästä joutuu eläkkeelle mielenterveyssyistä.

Miksi mieleemme voi nykyään niin huonosti? Siihen vaikuttaa useampi asia, sanoo Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Ari Väänänen**. Ensinnäkin on tapahtunut asennemuutos. Mielenterveys on käsitteenä laajentunut ja mielen hyvinvointia ymmärretään paremmin.

”Käsitteen laajeneminen on puolestaan johtanut leiman löyhentymiseen. Ilmapiiri mielenterveysongelmien ympärillä on sallivampi, vaikka asian ympärillä on vieläkin stigmaa.”

Väänänen kertoo hiljattain tehdystä Työterveyslaitoksen haastattelututkimuksesta, jossa kuultiin pitkään virassa toimineita lääkäreitä. Siinä jo 1960-luvun lopulla ja 1970-luvun alussa työskennelleet lääkärit muistelivat, ettei silloisille potilaille olisi

tullut mieleenkään tulla vastaanotolle puhumaan uupumuksesta tai masennuksesta. Niiden sijaan mielenterveyden haasteita käsiteltiin selkä- tai niskakipuina.

”Asioista puhuttiin verhotusti, koska mielen terveyden määritelmä oli nykyistä kapeampi, ja termi liitettiin lähinnä mielisairauteen, hulluuteen.”

Ahdistuksesta ja psyykkisestä kuormituksesta uskalletaan nykyään puhua avoimemmin työterveyslääkärin vastaanotolla. Tosin sitä puhetta kuullaan useimmiten naisten ja nuorempien sukupolvien suusta. Tilastojen mukaan naisille kertyykin enemmän masennuspoissaoloja ja masennuslääkeostoja, mutta se ei ole koko totuus. Miesvaltaiset ammatit kuten kuljetus- ja rakennusala ovat surullisen vahvasti edustettuina itsemurhatilastoissa.

”Vakavien indikaattorien pohjalta miehilläkin on tarve avulle, mutta miesten toimintamallit ja avun hakemisen keinot eroavat naisista, vaikkakin muu-
tosta on tapahtunut.”

Toinen suuri muutos on tapahtunut työelämässä. Väänänen kuvaa Suomea suureksi laboratorioriksi, joka on kokenut viimeisten vuosikymmenten aikana valtavia yhteiskunnallisia muutoksia.

”Yhteiskunnan modernisaatio tapahtui Suomessa reilun sukupolven aikana, kun se monessa muussa Euroopan maassa tapahtui noin kolmen sukupolven aikana. Se on yksi syy, miksi psyykinen puoli on noussut työelämässä niin nopeasti esille.”



”Ihmisen
työkuntoisuus
vaihtelee
koko työ-
uran ajan.”



”Mielen- terveyden ongelmat ovat suurin uhkatekijä työelämässä.”

Muutosta on tutkittu monien eri ammattien kautta. Esimerkiksi opettajan ammatti on lyhyessä ajassa muuttunut kurinpitoon perustuvasta tiukasta jööstä oppilaan lempeään ohjaukseen ja ymmärtämiseen. Opettajan työstä on tullut tunnettyä, mikä on lisännyt sen tekijöille mielen painetta ja stressiä.

Työelämä kokonaisuudessaan onkin paljon kuormittavampaa mielelle kuin ennen, sanoo SOK:n työhyvinvoinnista vastaava johtaja **Sanna-Mari Myllynen**. Uusi teknologia on mahdollistanut paljon hyvää, mutta se on myös kiihdyttänyt vauhtia ja tietotulvaa valtavasti.

”Mielenterveyden ongelmat ovat tällä hetkellä suurin uhkatekijä työelämässä. Tapamme tehdä töitä, viestiä ja viettää vapaa-aikaa kuormittaa voimakkaasti mieltä.”

Erityisesti asiantuntijoiden virtuaalinen työskentely laittaa mielen koville tällä hetkellä. Kokouksesta toiseen siirrytään nykyään etänä minuutissa, kun ennen se tapahtui kävellen tai autolla tunnissa.

”Kaikki mielen paussit ovat hävinneet, kun ne ennen olivat työelämän huokaisuustekijöitä. Se on kriittistä paitsi terveyden myös tuottavuuden ja luovuuden näkökulmasta. Jos mieli on koko ajan varattu, ei synny mitään luovaa. Etätyöskentely on tutkitusti hyvin tehokasta, ja nyt alamme olla ääri rajoilla monessa paikassa. Vaatii todella voimakasta itsensä johtamista ja yhteisiä pelisääntöjä, että tämä uusi tapa tehdä töitä ei uuvuta ihmisiä. Asiantuntijan työn laadulle ja myös mielelle on hyvin tärkeää voida syventyä ja uppoutua tiettyyn asiaan. Jos kiihdytämme Teams-kokousten määrää, työn laatu on vaarassa”, Myllynen kuvaa.

Kun käsi murtuu, se hoidetaan yleensä nopeasti kuntoon. Mielen ongelmiin saa harvoin apua yhtä rivakasti. Mitä pidemmän avunsaaminen kestää, sitä hitaampaa toipuminen on. Mielenterveyteen liittyvän työkyvyttömyyden vuoksi menetetään Suomessa vuosittain vähintään 17 miljoonaa työpäivää, laskee Ari Väänänen.

Kenen vastuulla mielen hyvinvointi ja työssä jaksaminen sitten on?

”Koska mielenterveysasiat koetaan henkilökohtaisiksi ja hankaliksi puhua, katse on perinteisesti kääntynyt yksilöön. Myös työpaikoilla ja esimiehillä on silti vastuuta liittyen organisointiin ja työmäärään”, Väänänen linjaa.

Yrityksillä on erilaisia tapoja auttaa työntekijöitään mielenterveysasioissa. Julkisuuteen on useita kertoja nostettu S-ryhmässä luotu *Mielen tuki* -malli. Sen yksi muoto on tarjota työntekijöille mahdollisuus päästä lyhytterapiaan noin kahden viikon sisällä lääkärikäynnistä.

”Aivot on elin, joka usein kestää paljon, mutta myös toipuu pisimpään. Vain alle 20 prosenttia niistä ihmisistä, jotka ovat olleet vuoden tai pidempään poissa työstä mielenterveyssyistä, palaa työelämään. Pitkä mielenterveyden häiriöistä johtuva sairausloma on usein hyvin invalidisoiva”, kertoo Myllynen.

S-ryhmässä on käytössä on myös muokatun työn malli. Työtä voidaan muokata niin, että sitä jaksaa tehdä ainakin osittain toipumisen aikana.

”Suomessa on ollut vallalla on/off-ajattelu, jonka mukaan joko olet työkykyinen tai et ole. Ihmisen työkykyisyys vaihtelee kuitenkin koko työuran ajan. Muokattu työ ei poista oireilua, mutta se saat-
taa katkaista työkyvyttömyyden pituuden”, Myllynen kuvaa.

S-ryhmässä tehty mielenterveystyö on vaikuttanut sairauspoissaolojen määrään.

”Mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat sairauspoissaolot nousivat Suomessa vuonna 2019 keskimäärin noin 17 prosenttia. S-ryhmässä nousua oli vain kolme prosenttia”, Myllynen kertoo.

Sairauspoissaoloilla on myös taloudellista merkitystä. Kun *Mielen tuki* -mallia pilotoitiin SOK:lla 2018–2019, mielenterveyssyistä johtuneet sairauspoissaolot vähenivät niin, että säästöjä kertyi lähes 200 000 euroa.

Työterveyslaitoksen Ari Väänänen uskoo, että mielenterveyden hoitoon tarvitaan jatkossa uusia keinoja.



”Lääketieteen puolella on ollut painetta kehittää uudenlaisia luokitteluja ja lähestymistapoja mielen ongelmiin. Vastauksia on kuitenkin syytä hakea laajemmin ja ennaltaehkäisevästi esimerkiksi osaamisen kehittämisen ja elämänhallinnan kautta. Tulevaisuudessa meillä on paljon sellaista työtä, jonka tiedetään olevan psyykkisesti haastavaa. Tästä on esimerkkinä hoivatyö. Riittävä resurssointi ja hyvä työn organisointi ovat työkyvyn ylläpidossa avainasemassa.”

Tulevaisuuden kysymysmerkki on myös koronan vaikutus mielenterveysongelmiin. Pandemia ei ole tasapuolinen, vaan koskettaa eri ammattiryhmiä hyvin eri tavoin.

”Osalla etätyö on helpottanut arkea, mutta osa kärsii läheisten ihmissuhteiden puuttumisesta. Esimerkiksi ahdistushäiriöön taipuvaisilla on raportoitu jo nyt koronaan liittyviä ongelmia. Todelliset seuraukset selviävät vasta vuosien kuluessa.”

Tärkeä rooli koko työyhteisön hyvinvoinnissa on johtajilla. Työterveyslaitos on tehnyt esimiesten avuksi *Hyvän mielen työpaikka: työkalupakki esimiehille* -verkkosivuston, joka antaa välineitä mielenterveyden edistämiseen työpaikoilla. Monet niistä liittyvät työn mitoitukseen ja organisointiin, mutta ennen kaikkea merkitystä on asenteella, sanoo hanketta vetävä työ- ja organisaatiopsykologian erikoispsykologi **Pauliina Mattila-Holappa** Työterveyslaitokselta.

”Tukea antava esimies on yksi työntekijän voimavara. Käytännön keinojen ohella esimies voi tukea mielenterveyttä asenteellaan ja tavallaan olla vuorovaikutuksessa. Mielenterveydestä pitäisi tulla vieläkin arkipuhe, jotta ongelmiin voidaan löytää ratkaisuja.”

Tärkeitä käytännön keinoja ovat esimerkiksi tauot, joihin työnantajan on tarjottava mahdollisuus ja joiden käytöstä työntekijän on itse huolehdittava. Mielen hyvinvointi koostuu kuitenkin muustakin kuin työpäivän aikaisesta elämästä, muistuttaa Myllynen.

”Ihmisen fyysinen kunto vaikuttaa mielenterveyteen enemmän kuin ehkä ymmärretäänkään. Esimerkiksi nukkumisajat ovat vähentyneet radikaalisti, vaikka mikään ei voi korvata unta.”

Se, että mielenterveysasiat ovat nousseet työelämässä keskiöön, ei ole Väänänen mukaan ainoastaan huono asia.

”Se kertoo myös yhteiskunnan kehityksestä, voimavaroista ja kyvyistä. Meillä on ylipäättään olemassa järjestelmä, jossa on mahdollista saada apua ja hakeutua terapiaan.”



Terapia toi ilon takaisin

Lapsen rankat syöpävuodet saivat Petra Lindellin perusturvan järkkymään. Työnantaja tarjosi nopeasti apua.

Ensin katosi tuttu ilo työstä. **Petra Lindell** oli aina nauttinut työn tekemisestä, pitkistäkin päivistä. Nyt hän huomasi, että alkoi ylisuorittaa tehtäviään. Mielialasta tuli äreämpi ja yöunista katkonaisia. Sitten mieleen alkoi nousta asioita, jotka olivat värittäneet koko perheen elämää menneet vuodet. Petran tytär **Jessica** oli sairastunut 2-vuotiaana leukemiaan, ja erilaiset hoidot ja pelot olivat olleet Petran koko elämä 3,5 vuotta. Nyt hän oli palannut töihin, mutta hyvä alun jälkeen mieli alkoi rakoilla.

”Koko sen rankan kokemuksen ajan olin jaksanut syöpälapsen äitinä, koska oli pakko. Kun lopulta saimme Jessicalle terveen paperit viiden vuoden seurannan jälkeen, olo alkoi tuntua raskaammalta. Syöpä oli iskenyt pahasti perusturvan tunteeseeni.”

SOK:lla palvelupäällikkönä työskennellyt Petra pääsi nopeasti työterveyspsykologin vastaanotolle. Sieltä hänet ohjattiin



"Ei tarvitse olla syöpälapsen äiti, että on oikeutettu väsymään ja hakemaan apua. Tärkeää olisi, että muistamme sen aina, kun kohtaamme toisia ihmisiä. Aina voi tukea toista hymyllä ja ystävällisillä sanoilla", Petra Lindell sanoo.

kymmenen kerran lyhytterapiaan.

"Hyödyin todella paljon jo psykologikäynneistä ennen lyhytterapiaa. Psykologi auttoi refleктоimaan asioita ja purkamaan trauma, joka syöpävuosien aikana oli syntynyt. Elämä oli ollut jatkuvaa hengestä taistelua ja hälytysvalmiudessa oloa."

JÄLKIKÄTEEN PETRA on tyytyväinen siihen, että asioihin tartuttiin, kun hän vielä oli toimintakykyinen.

"Varmaan aika monelle ihmiselle tyypillisesti sinnittelin pitkään oloni kanssa. Silti hain apua riittävän ajoissa. Siinä kohtaa oli erityisen tärkeää, että joku sanoi: nyt sinun on hyväksyttävä, että väsyttää. Nyt pitää levätä."

Kymmenen kerran lyhytterapia toteutui pari kertaa kuukaudessa. Petralle oli jo ennestään työkaluja käsitellä asioita, ja terapiassa ne kaivettiin uudelleen aktiivisesti esiin.

"Olen suorittaja, ja nautin täysillä

tekemisestä. Terapiassa opin tarkkailemaan itseäni. Innovointi on osa luonnetani ja vahvuuteni, mutta välillä on muistettava pitää kunnolla taukoa. Nykyään muistan laittaa välillä kaikki koneet kiinni ja lähteä ulos treenaamaan tai pitää kahvipaussin."

Kun olo alkoi kohentua, Petra hyötyi myös terapeutin kannustuksesta.

"Tarvitsin sitä, että joku potki minua kevyesti eteenpäin. Pää olisi saattanut epäillä, etten jaksa vielä."

TERAPIAN LOPUSSA Petralle tehtiin kartoitus, samoin kuin ennen terapiaa. Niissä kehitys näkyi selvästi.

"Alussa en voinut kovin hyvin. Loppuhaastattelun mukaan nauru taas raikasi, työ ja kuntosaliharjoittelu kulki ja olin oma eloisa ja iloinen itseni."

Petra kävi koko terapian ajan töissä. Hän kiittää työnantajansa paitsi lyhytterapiasta myös siitä, miten hänen äkilliseen poisjääntiinsä työstä suhtauduttiin,

"Tarvitsin sitä, että joku potki minua kevyesti eteenpäin."

kun syöpädiagnoosi muutti perheen elämän yhdessä hetkessä.

"Minulle sanottiin heti sairaalasta soittaessani, että älä murehdi muusta kuin perheestäsi, me hoidamme työt. Olen ikuisesti kiitollinen siitä inhimillisestä lämmöstä ja aidosta välittämisestä. On ollut ilo huomata, että yritykset ovat alkaneet puhua enemmän pehmeistä arvoista. Uskon vahvasti siihen, että se saa ihmiset voimaan paremmin työssään."



”Läsnäolo on avain kaikkeen”

Terapeutti Tommy Hellsten sanoo, että eläminen tässä hetkessä on parasta vastalääkettä uupumiselle.

Oletko sinäkin ajatellut, että kiire syntyy siitä, että on liikaa tekemistä? Niin ei ole, sanoo terapeutti **Tommy Hellsten**.

”Kiireen kannalta ei ole merkitystä sillä, teetkö vähän vai paljon. Kiire tulee siitä, että et ole läsnä siinä mitä teet. Ja suurin osa ihmisistä elää kroonisessa kiireessä.”

Hellsten kuvaa kiireen vaikutuksia lohduttomiksi. Kun ihminen ei ole läsnä, hänen elämänsä on tyhjää ja merkityksetöntä. Sitä tyhjyyttä lähdetään usein täyttämään tavoittelemalla ulkoista menestystä.

”Kaikesta tulee tyhjää suorittamista. Ja kun ei ole itseensä yhteydessä, ei myöskään kuuntele väsymystään ja lepää. Se kumuloituu uupumukseksi. Siksi läsnäolo on avain kaikkeen”, Hellsten sanoo.

Läsnäolon tila suojaa mielen haasteilta, sillä siinä ihminen kokee asioiden olevan lähtökohtaisesti hyvin. Vaikka vastoinkäymisiä tulisi, ne on helpompi hyväksyä. Suorittaminen sen sijaan lisää pahaa oloa, koska tyhjiötä ei koskaan pysty täyttämään kunnolla.

”Jos fokusoi jatkuvasti siihen mitä itseltä puuttuu, helposti katkeroituu. Kun taas näkee mitä itsellä jo on, voi kokea kiitollisuutta.”

MONI ON LUONUT kiireestä illuusion. Mielissämme se on kuin luonnonvoima, johon emme voi vaikuttaa. Todellisuudessa avaimet ovat kuitenkin jokaisen omissa käsissä. Käytännössä se tarkoittaa, että on opeteltava esimerkiksi sanomaan ”ei” ja uskallettava ottaa vastaan siitä seuraavia konflikteja.

”Vasta kun ymmärtää luovansa kiireen itse, voi alkaa suojautua siltä ja luoda kiireen vastakohdan eli läsnäolon tilan. Se on pitkä kasvuprosessi eikä ole olemassa niksejä, joilla polulla voisi oikaista. Muutos ei synny pelkillä päätöksillä, vaan täytyy mennä hyvin syvälle ihmisydessä”, Hellsten sanoo.

Kuva Emmi Kähkönen

Mitä paremmin ihminen tuntee itsensä, sitä paremmin mieli voi. Yksi tärkeä tie itsetuntemukseen on kohdata heikkoutensa sen sijaan että kieltäisi ne.

”Kun uskaltaa katsoa keskeneräisyyksiään ja myöntää virheensä, heikkous integroituu ihmisen persoonaan ja muodostuu tietoisuudeksi. Se johtaa suuremman vapauteen, jolloin on helpompaa olla sekä itsensä että muiden kanssa.”

Tarve kieltää omia heikkouksia kertoo ohuesta itsetunnosta.

”Luurankojen vaalimiseen kaapissa menee hirveästi energiaa. Kun niitä on katsonut silmiin ja hyväksynyt ne, kykenee elämään keskeneräisenä ja sovussa oman inhimillisyytensä kanssa.”

SAAKO TYÖPAIKALLA itkeä? Hellstenin mukaan ihminen ei lakkaa olemasta ihminen kun hän lähtee aamulla töihin. Hän muistuttaa, että vielä joitain vuosikymmeniä sitten ei ollut olemassakaan erillistä työelämää. Työ tapahtui kodin ympäristössä.

”Kun työelämä eriytyi muusta elämästä, syntyi harha, että ihmisen pitää muuttua pelkäksi työntekijäksi. Ihminen kaventui suorittajaksi ja alettiin esittää, että tunteet eivät kuulu työpaikalle.”

Hellsten sanoo terapeutina istuneensa yli 40 vuotta ihmisyyden aitiopaikalla. Siltä paikalta ihmisen syvin tarve on näyttäytynyt hyvin.

”Haluamme kaikki tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi. Se on työssä tärkeämpi motivoiva tekijä kuin palkka tai ylennys. Jos se tarve jää täyttymättä, ei ole työn iloa, luovuutta tai turvaa tehdä virheitä.”

Siksi on äärettömän tärkeää huolehtia niistä, jotka johtavat.

”Jos esimies johtaa pahasta olostä käsin, hän levittää pahaa oloa. Jos hän johtaa omasta hyvinvoinnista käsin, syntyy kyky kohdata ihminen. Se on tärkein asia, mitä ihminen tarvitsee.” ■

*”Mitä paremmin
ihminen tuntee
itsensä, sitä paremmin
mieli voi.”*

MIKÄ AUTTAA JAKSAMAAN?

Metsä, uni ja rakkaat ihmiset nousivat yleisimmin esiin, kun Yhteis-hyvän lukijat kertoivat Facebookissa omasta jaksamisestaan.

METSÄN HILJAISSUUS rauhoittaa. Kun pääsee veden äärelle, siihen voi jäädä haaveilemaan paremmasta.

RIITTÄVÄ YÖUNI on tärkeää. Muuten on vaikea noudattaa terveellistä ruokavaliota ja tulee naposteltua sekä syötyä pikaruokaa.

YMMÄRTÄVÄ MIES ja iloiset koirat auttavat jaksamaan. Lenkit koirien kanssa on se asia, joka pitää minut hengissä.

KUNTOILU, säännöllinen ateriarhythmi, riittävä yöuni ja perheen kanssa yhdessäolo sekä kahdenkeskinen aika puolison kanssa ovat tärkeitä. Samoin kirjan lukeminen, leipominen, ruoanlaitto ja neulominen. Iltaisin kynttilän sytyttäminen ja valojen vähentäminen.

JAKSAMAAN AUTTAVAT yhteydenpito tärkeiden ihmisten kanssa, luonnossa liikkuminen, äänikirjat, omaan hyvinvointiin satsaaminen sekä tulevaisuuden suunnittelu puolison kanssa maailmantilanteesta huolimatta.

KISSAT. Minä kelpaan niille sellaisena kuin olen. Ne rakastavat minua yhtä pyyteettömästi kuin minä niitä. Elämä ja ihmiset satuttavat, kissani eivät koskaan. Ne särkevät sydämeni vain kuollessaan.

KOSKA ASUN kaupungissa eikä metsää ole ihan lähetyvillä, kävelen omakotitalo-alueella ja imen itseäni kauemmas talojen pihoilta. Siitäkin saa voimaa.

VUOSI SITTEN ostettu mökki on pelastanut mielen-terveyden tämän kaiken keskellä. Tänne kun vetäytyy yksin tai yhdessä rakkaan kanssa, lepäävät mieli ja kroppa. Saa puuhailla mökkijuttuja, ja tehdä retkiä metsään tai lähiseuduille. Tai olla vaan ja haudutella itseään kolmatta tuntia saunassa välillä jokeen pulahtaen.

TÄLLÄ HETKELLÄ paras henkireikä on lapsenlapsenlasten kanssa vietetty aika. Lapset ovat niin aitoja ja rehellisiä tekemisissään ja sanomisissaan.

MUSIIKISTA saan voimaa niin hyvinä kuin huonoina päivinä, se auttaa kaikkeen.

MINULLE TÄRKEITÄ ovat kuuden kilometrin aamu-lenkki, metsätyöt isännän kanssa luonnosta nauttien ja tietenkin jumpilla käynti.

OLEN KAIKET päivät ihmisten kanssa, asiakaspalvelussa. Pelkkä rauhallinen aika kotona on hienoa, kun ei ole kiirettä, eikä tarvitse lähteä minnekään.

Lähde: Yhteishyvän Facebook-kysely



**TOMMI
KINNUNEN, 47**

- Kirjailija Tommi Kinnunen tunnetaan mestarikertojana, jonka neljä romaania ovat nousseet arvostelu- ja myyntimenestyksiksi.

- Työskentelee äidinkielen ja kirjallisuuden opettajana turkulaisessa Luostarivuoren Lyseon lukiossa.

- Asuu Turussa.

- Perheeseen kuuluvat puoliso, ekaluokkalainen lapsi sekä koiranpentu.

- Harrastaa nikkarointia ja vanhan talon korjaamista.

Tommi Kinnunen on teoksissaan halunnut antaa äänen ihmisryhmille, joiden tarinat ovat usein jääneet katveeseen. Heitä ovat esimerkiksi vammaiset tai seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt. Kirjoittaminen on auttanut kirjailijaa tunnistamaan omaa stereotyyppistä ajatteluaan.

Tommi Kinnunen

teksti KAISA HAKO kuva VESA TYNI

Kun luuleminen muuttuu kuulemiseksi, syntyy perusta ymmärrykselle ja empatialle, toteaa kirjailija Tommi Kinnunen. Kiinnostus toista ihmistä kohtaan purkaa ennakkoluuloista ja tietämättömyydestä kumpuavia esteitä.

Kiinnostus Turun Ylioppilasteatterista tuttu kaverini **Mikko Joukamaa** tuli kerran vastaan ja kysyi: ”Mitä sulle kuuluu?” Saman tien hän korjasi: ”Siis että mitä sulle oikeasti kuuluu?”

Hänen aito kiinnostuksensa riisui minulta ”ihan hyvää” -korulauseet pois. Saatoin aidosti vastata, että juuri nyt tuntuu siltä, etten jaksakaan tätä kiirettä.

Halu tietää ja tajuta toisen tilanne on keskinäisen ymmärryksen avain. Aito kohtaaminen ei synny niinkään siitä, että haluaa kertoa, vaan että haluaa kuulla.

Uskon, että ihminen on lähtökohtaisesti utelias ja kiinnostunut toisesta ihmisestä, mutta mikä opettaa meidät siitä pois?

Osallisuus Kohtaamisen este ei ole se, että ihmiset ovat keskenään eri mieltä.

Ei kaikesta tarvitse olla samaa mieltä. Olisi hyvä oppia erottamaan toisistaan ihminen ja ihmisen teot, sillä ne ovat kaksi eri asiaa. Haluanko tavata ihmisen hänen arvomaailmansa takana? Voi ystävystyä ilman, että puhutaan politiikkaa.

Yhdysvalloissa olemme nähneet varoittavan esimerkin siitä, mitä seuraa, kun kansakunta on jakautunut poliittisesti kahtia, eikä osapuolilla ole suuremmin mielenkiintoa ymmärtää toisiaan. Sellainen ei ole toivottavaa. Olen aistinnut Suomessakin kiukkuja, joka mielestäni on seurausta siitä, ettei ihminen ole tullut nähdyksi eikä koe olevansa osa yhteistä tarinaa.

Tieto Empatian esteitä ovat tietämättömyys, viha ja ennakkoluulot, mutta tieto hälventää niitä. Itsekin olen kirjailijantyössäni huomannut, miten stereo-

tyyppisesti saatan jostakin ihmisryhmästä ajatella. On eri asia luulla kuin kuunnella sitä, joka tietää. Kun kirjoitin näkövammaisesta Helenasta, huomasin, että jos vain suljen silmät ja väitän sen pohjalta tietäväni, mitä sokeus on, olen väärässä. Olisin vain näkevä mies, joka sulki silmänsä. Onneksi minulla on ollut apunani eri viiteryhmiin kuuluvia ihmisiä, jotka ovat ystävällisesti ja kärsivällisesti oikoneet käsityksiäni.

Olisi hyvä, jos kaltaiseni valtaenemmistön edustajat eivät olisi koko ajan suuna päässä kertomassa, miten asiat ovat. Tekisi hyvää olla välillä hiljaa ja kuunnella, mitä vähemmistöillä on sanottavana.

Opettajankin ammatissa on surullisen helppoa leimata oppilas haasteelliseksi tai viitsimättömäksi tietämättä, millaisia asioita taustalla on. Tärkeitä hetkiä ovat ne, jolloin ymmärrän, että pelkkä tunnille saapuminen voi olla iso saavutus, ja että aikään läksy ei todellakaan ole tärkein asia maailmassa. Kunpa muistaisi Mikko Joukamaan tavoin kysyä: ”Miten sulla oikeasti menee?”

Ymmärrys Me kaikki olemme kutakuinkin samanlaisia, mutta meidät on opetettu reagoimaan eri tavoin. Sama historiallinen tapahtuma voidaan eri ihmisryhmien silmin nähdä hyvin eri tavoin.

Keskinäistä kohtaamista edistää se, että ymmärrämme, mistä vaikuttimista päätökset tehdään.

On tieteellisesti todistettu, että kirjallisuus lisää empatiakykyä. Koulussa olen havainnut tämän, kun olemme keskustelleet luetusta kirjasta ryhmän kanssa. Nuori saattaa silloin todeta:

”En mä olis tehny noin, mut ymmärrän, miksi se teki niin.” ■



Mangon taikaa

Syö kuidut ja vitamiinit mangoista sellaisenaan tai mangota arkiruoat auringonkeltaisiksi.

Teksti **SANNA KEKÄLÄINEN** Kuvat **REETTA PASANEN**



VIHREÄ MANGOSMOOTHIE

Surauta ensin sose oman maun mukaan mangosta, avokadosta, kiivistä ja salaattipinaatista. Lisää sitten kohmeiseksi pakastettua banaania, niin saat smoothiesta lusikoitavan paksua. Koristele ja nauti vitamiinit, kuidut ja hyvät rasvat kauniina kulhoannoksena.



Taivuta ruudutettu hedelmä hauskaksi mangosiiliksi.

Mango sisältää
runsaasti A- ja
C-vitamiineja ja
vatsaystävällisiä
kuituja.

MANGO GUACAMOLE

Guacamolen tekemiseen tarvitset vain haarukan ja terävän veitsen. Soseuta osa avokadosta karkeasti haarukalla, ja leikkaa muut ainekset pieniksi kuutioiksi. Näin guacamollessa säilyvät raikkaat värit ja selkeät maut. Mangoguacamolen resepti: yhteishyvä.fi

Säilytä jääkaapissa

Mango viihtyy viileässä, mutta paleltuu helposti liian kylmässä. Säilytä se siis jääkaapin vihanneslokerossa ja suojaa kauppareissulla pakkaselta.

Mangon makuparit

MAUSTA chilillä, mustapippurilla, kanelilla tai ripauksella suolaa.

RAIKASTA mintulla, korianterilla tai basilikalla.

PARITA vaalean kalan, lohien, chorizon tai possunfileen kanssa.

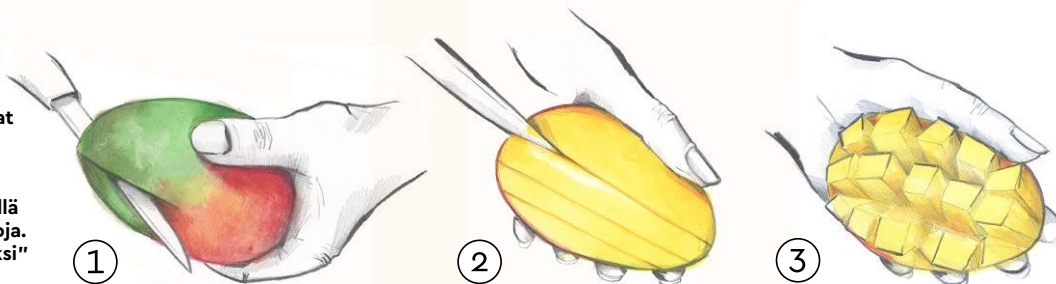
TESTAA ruisleivällä, burgerissa ja juustolautasella.

Kypsyä kotona

Vauhdita raa'an mangon kypsymistä laittamalla se omenan kanssa samaan muovipussiin. Omenasta vapautuva etyleeni nopeuttaa mangon kypsymistä. Jos et malta odottaa, leikkaa raa'asta mangosta ohuita viipaleita ja herkuttele ne chilillä maustetun dippikastikkeen kanssa.

NÄIN LEIKKAAT MANGOSIILIN

1. Leikkaa mangon molemmat posket irti hedelmästä sen keskellä olevaa isoa, litteää kiveä myötäillen.
2. Tee hedelmälihaan terävällä veitsellä pysty- ja vaakaviiltoja.
3. Taivuta hedelmäliha "siiliksi" ja leikkaa kuutiot irti.



Kuvitus Sari Airola

*Nyt maistuvat maissitortilloille
kootut pehmeät tacot.*

MANGO-LOHICEVICHE

Pehmeät tacot ovat tämän hetken kuumiin ruokahitti Meksikosta. Hyppää mukaan trendiin ja kokkaa tortillojen täytteeksi ceviche lohesta ja mangosta. Täydennä tacot korianterilla ja guacamolella. Katso resepti Yhteishyvä.fi-sivulta. Siinä mango-lohiceviche tarjotaan náchojen kanssa.

Laita mangoa ja jäätelöä kerroksittain
torttupohjan päälle. Pakasta hyvin
ennen marengin levittämistä ja pinnan
ruskistamista. Mangouunijäätelön
resepti: yhteishyvä.fi



*Nostalginen uunijäätelö saa raikkaat
raidat tuoreesta mangosta.*

1

ENSIN TEHDÄÄN POHJATYÖT

Uunijäätelön pohja syntyy helpoiten valmiista torttupohjasta tai tähteeksi jääneistä kakkupaloista. Jos leivot pohjan varta vasten, paista se brownie- tai mokkapalataikinasta. Todellisen retroherkun saat kekseistä. Digestivet ja kanelilla maustetut keksit sopivat hyvin jäätelön ja mangon kanssa.



2

RUNKO SYNTYY JÄÄTELÖSTÄ

Perinteinen vaniljajäätelö on aina hyvä valinta, mutta kun makupariksi tulee mangoa, uunijäätelöön sopivat myös suklaa- ja hedelmäjäätelöt. Lakritsi-sitruunajäätelö tai nougatjäätelö antaa mukavan terän lempeän mangon makumaailmaan.

Yhteishyvä.fi:stä löydät myös gluteenittoman uunijäätelön, joka valmistuu pienissä vuoissa ilman kakkupohjaa.



3

KATTO VALKUAISVAHDOSTA

Vaivattomin marenki uunijäätelön päälle syntyy vaahdottamalla kananmunan valkuaisia ja tomusokeria ja lisäämällä vaahtoon hieman sitruunamaa. Jos haluat vaahdosta silkisen sileää, tee italialainen versio, jossa valkuaisvaahtoon vatkaataan hitaasti 120-asteista sokerilientä. Vegaaninen marenki syntyy aquafabasta eli kikhernepurkin liemestä vaahdottamalla.



4

SISUSTA PIENILLÄ YKSITYISKOHDILLA

Tee hyvästä vielä parempaa: sekoita ja pakasta jäätelön ja mangon joukkoon pähkinöitä, kookoshiutaleita, tummaa suklaata tai keksimurua. Myös kotimaiset pakastemarjat, etenkin vadelmat, maistuvat mahtavilta uunijäätelössä. Muista myös vastustamattomat kastikkeet! Valmiin uunijäätelön päälle voit lorauttaa vaikka vadelmaista marjakastiketta tai tilkan lämmintä kinuskia tai suklaata.



LÄMMIN BATAATTISALAATTI

Mango antaa auringonkel-
taista väriterapiaa sekä
kylmiin että lämpimiin
salaatteihin. Bataattisalaatti
saa mangosta myös paljon
makua ja reilusti vitamiineja.
Avokadot, bataatit, maissit
ja pavut kasvavat samoilla
seuduilla mangon kanssa.
Ehkä ne juuri siksi maistu-
vatkin niin hyviltä yhdessä.

*Reseptit:
yhteishyvä.fi*

*Mangota tutut arkireseptit!
Piristä hedelmällä salaattit,
padat ja paistokset.*

VIETNAMILAINEN LIHAWOKKI

Miedosti tulinen lihawokki valmistuu vartissa ja lämmittää kyl-
mänä päivänä villapaidan tavoin. Valmista wokkipannullinen
naudanlihasuikaleita, maapähkinöitä ja täysjyvänuudeleita ja
viimeistele ruoka lopuksi tuoreella mangolla. Voit lisätä vasta-
paistettuun wokkiin myös limeä ja passionhedelmää. Hedelmät
tuovat täyteläisen makuiseen ruokaan raikkautta ja makeutta.



BROILERI- MANGOCURRY

Tiivismaltainen man-
go sopii hyvin patoi-
hin ja kastikkeisiin.
Esimerkiksi tomaatti-
nen broilericurry saa
mangosta makean
raikastuksen. Kastike
syntyy nopeasti broi-
lerin paistileikkeistä ja
valmiista currytahnas-
ta. Mangokuutiot
lisätään lopuksi lie-
meen ja annetaan
kuumentua viitisen
minuuttia. Lisää an-
noksen eksotiikkaa
kypsentämällä riisi
veden sijaan kookos-
maidossa. ■



Maukasta riisiä 2 minuutissa



Ben's - Hyvän aterian alku™

Välimerellinen rucola- ja tomaatti-riisi, paahdettujen manteleiden ja paprikoiden kanssa

Annoksia: 2. Valmistusaika: 25 min.

- 10 kirsikkatomaattia
- 1 rucola nippu
- 1 vihreä paprika
- 2 valkosipulinkynttä
- 60 g kuorittuja kokonaisia manteleita
- 3 rkl oliiviöljyä
- Suolaa ja pippuria maustamiseen
- 1 pakkaus Uncle Ben's® Välimeren valmisriisiä

Ehdotus:
Espanjalaisia Pimientos de Padrón -pikkupaprikoita voidaan myös käyttää tavallisten paprikoiden sijaan.

Pese tomaatit, rucola ja paprika. Leikkaa tomaatit puolikkaiksi ja paprika suikaleiksi. Kuori ja viipaloi valkosipuli. Paahda mantelit pannulla oliiviöljyssä (1 rkl) ja mausta suolalla. Siirrä mantelit sivuun lautaselle. Kuumenna jäljellä oleva oliiviöljy ja paista paprikat ja valkosipuli keskilämmöllä noin 3 minuuttia. Lisää joukkoon tomaatit ja paahdetut mantelit ja paista vielä 2 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla. Kuumenna riisi sillä välin pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti ja tarjoile. Laita välimerelliset kasvikset riisin päälle ja lisää rucola.



WOW! VOITTAJALEVY!



VOITA MARABOU-JÄTTISUKLAALEVY!

Osallistu Marabou-aiheiseen kilpailuun Yhteishyvän Facebook-sivulla. Kaikkien kommentoijien kesken arvomme 30 kpl Marabou-jättisuklaalevyjä. Jättilevy sisältää 10 kpl Marabou-suklaalevyjä, mukana myös uutuusmaku Popcorn. Tuotepalkinnon arvo on noin 20 euroa. Osallistumisaika 29.1. - 18.2.2021. Lisätiedot osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu.

Mmm...Marabou

LITTEÄ JA LAAKEA POHJOISEN HERKKU

Pohjois-Pohjanmaalla ohrarieska kuuluu juhlapöytään, mutta kyllä se arkenakin maistuu.

Teksti **TUIJA HEIKKILÄ** Kuva **ANNA HUOVINEN**

Ohra oli 1800-luvulle asti Suomen tärkein ruokavilja. Kun ruis päihitti ohran, syntyi sanonta *jo otti ohraleipä* tarkoittamaan huonoja aikoja. Katovuosina kun oli sentään ohraa. Tuhansia vuosia viljeltyä ohraa ei sovi vähätellä, sillä sen kuidut tekevät hyvää aineenvaihdunnalle ja pitävät verensokerin tasaisena. Onneksi maamme pohjoisosien perinneleipä, ohrarieska, on säilyttänyt suosionsa.

KUKA TEKEE?

Oululaisen kolmannen polven

perheleipomo Pulla-Pirtin ohrarieska on hyvin tunnettu ja leipomon vanhimpia tuotteita. Ohrarieska on suosittu Pohjois-Pohjanmaan ohella Lapissa, Kainuussa ja Keski-Pohjanmaalla. Perinteinen iso ohra-rieska on jatkuvasti leipomon myydyimpien tuotteiden joukossa.

MILTÄ MAISTUU?

Rieska on yleensä ohut, nostattamaton leipä. Pulla-Pirtin ohrarieskassa on ohraa, vettä ja suolaa sekä hiukan perunaa ja sen verran vehnä jauhoja, että

leipä pysyy kasassa. Perinteisellä reseptillä leivotun rieskan maku on tuhdin ohrainen, olemus sitkeä ja tiivis.

MINKÄ KANSSA?

Ohrarieskan päälle riittää pelkkä voi. Pohjois-Pohjanmaalla ohrarieska kuuluu kaikkien juhlien ruokapöytään. Rieskasta tehdään juhlapöytään voileipiä, joiden päälle laitetaan graavi-lohta. Jos oikein hienoa tarjotaan, viimeistellään leivät vielä tillillä. Lapissa pitoleivät kruunataan lohella tai poronlihalla.

MISTÄ SITÄ SAA?

Pulla-Pirtin perinteistä isoa ohrarieskaa saa päivittäin S-ryhmän osuuskauppojen Arinan, Koillismaan, KPO:n ja Maakunnan myymälöistä.



MIKÄ?

Pulla-Pirtin perinteinen iso ohrarieska Oulusta.

Iso ohrarieska on halkaisijaltaan noin 30 cm. Siitä riittää herkullisia leipiä.



Viedään peruna maailmalle

On korkea aika tehdä uudesta perunasta suomalaisen ruokaviennin kärkituote, jonka tulo kauppoihin on tapaus myös maailmalla. Näin ehdottaa Matti Apunen uudessa ruokapamfletissa.

teksti ANNA-LIISA HÄMÄLÄINEN kuvat MARJAANA MALKAMÄKI

Matti Apunen löytää vaivatta kaksi syytä, miksi hän innostui, kun SOK pyysi häntä kirjoittamaan pamfletin suomalaisen ruoan tulevaisuudesta. Apuselle kansainvälinen ruokaketju on yksi maailman seitsemästä ihmeestä, monimutkainen himmeli, joka on kestänyt koronankin iskut.

Hänen oma suhteensa ruokaan on intohimoinen ja touhukas, hän on innokas harrastajaviljelijä. Hän myös pystyy tarkastelemaan aihetta ulkopuolisen viattomuudella, koska hän ei edusta tahoa, jolla olisi omia intressejä ruokaketjun suhteen.

Matti Apunen on Tampereen yliopiston työelämäprofessori sekä entinen päätoimittaja ja Elinkeinoelämän valtuuskunta EVA:n johtaja. Apusen kirjoittaman pamfletin ydinkysymys on, miten suomalaiseen ruokaan saadaan lisäarvoa ja miten se saadaan paremmin kaupaksi maailmalla.

”Koronan ansiosta olemme puhtaan ruoan tuottajana historiallisen mahdollisuuden äärellä. Voimme kuitenkin itse olla pahimpia vihollisiamme. Yhdessä tekeminen on meille suomalaisille vaikeaa, mutta ilman yhteistyötä on vaikeaa kuvitella menestystä”, Apunen toteaa.

Hän vertaa Suomea samankokoiseen Irlantiin. Siellä on luotu yhtenäinen vientimalli, ja Irlanti vie ruokaa meihin verrattuna moninkertaisesti.

”Emme saa Irlannin säitä, mutta meillä voi olla jotain muuta”, Apunen sanoo.

Hän huomauttaa myös, että suomalainen tilakoko ja tehokkuus ovat kansainvälisessä ympäristössä pieniä. Jalostamattoman raaka-aineen viennissä häviämme aina.


”Erikoistukaa! Se on viestini suomalaisille maatalousyrittäjille. Suomesta puuttuvat pienten tuottajien jalostusjärjestelmät. Jalostus tapahtuu isojen ehdoilla, eikä niitä kiinnosta pienien erien säätö.”

1 Suomella on historiallinen mahdollisuus viedä puhdasta ruokaa miljardien eurojen arvosta.

”Suomen karjataloudessa luovuttiin jo vuonna 1996 vapaaehtoisesti antibioottien käytöstä kasvunestäjinä, ja muutenkin tuotantoeläinten hoidossa käytetään vähän antibiootteja. Maaperä ja vesi ovat puhtaita, ja torjunta-ainejäämiä on vähemmän kuin muualla.

Viime keväänä koronapandemia sai ihmiset kautta maailman arvostamaan eri tavalla terveyttä ja turvallisuutta, myös ruokaturvallisuutta Pelko on voimakas peruste: kuluttaja ei mieti kymmeniä senttejä tai euroja, kun hän tietää, että ruoka on turvallisempaa.

”Erikoistukaa! Se on viestini suomalaisille maatalousyrittäjille.”



"Suhtaudumme ruoan
vientiin köykäisesti.
Ajattelemme
ilmoittautuvamme
Kiinan markkinoille
ja hoitamme sen
somekampanjalla",
Matti Apunen sanoo.



Matti Apunen toimii työelämä-professorina Tampereen yli-opistossa ja aloittaa huhtikuussa Ylen hallituksen puheenjohtajana.

NÄIN SYÖN

JOS OLISIN RUOKA-LAJI, olisin poron kulmapaistista tehty marokkolainen *tajine*. Se on päällepäin synkeän näköinen, mutta sillä on lämmin sydän ja siinä on odottamattomia aineksia, kuten hunajaa, kardemummaa ja kanelia.

SALAINEN RUOKA-PAHEENI on voileipä, jonka päällä on ylikeitetty kananmuna ja sipuliteemakkaraa.

TÄTÄ RUOKAINNOVAATIOTA ODOTAN: Oura-sormuksen kaltaista älylaitetta, joka mittaisi, mitä syön ja millaista ruokaa tarvitsen ja milloin. Sillä olisi valtavat markkinat ja myös kansanterveydellisesti iso arvo.

Suomessa on valmiiksi puhdas ruoka. Ei tarvitse kehittää tuotteita eikä keksiä tarinaa. Tosiasiat puhuvat puolestaan. Tämä on huikea mahdollisuus, ja viesti pitää saada maailmalle järeästi. Meillä on etumatkaa. Vaikka muut päättäisivät tehdä saman, systeemi ei puhdistu yhdessä yössä. Nyt vienti-ikkuna on auki.”

2 Suomessa kasvaa peruna de luxe.

”Puhtauden lisäksi meillä on toinenkin kilpailuetu, joka on meille itsestään selvä. Kasvukauden yltäkylläinen valo tuo ruokaan ainutlaatuisen maun. Maaperän ja valon ansiosta suomalainen uuden sadon peruna maistuu aivan erilaiselta kuin esimerkiksi italialainen. Missään muussa maassa ja ilmastossa ei kasva vastaavaa.

Suomalainen uusi peruna pitää tehdä yhtä houkuttelevaksi kuin Saksassa porsa ja Ranskassa uuden sadon viini Beaujolais Nouveau. Peruna pitää kuvailla ja myydä kuin viini: vain tässä maaperässä ja ilmastossa tulee näin hieno maku. Uuden perunan tulosta markkinoille pitää tehdä samanlainen tapahtuma kuin porsaan: ilmoitetaan päivä, että nyt sitä saa.

Italiassa parmankinkku ei ole yksi tuote vaan kattokäsite monille sianlihatuotteille, joita valmistaa reilut 140 pientä tai keskikokoista tuottajaa. On aika koota myös suomalaiset perunanviljelijät yhteisen sateenvarjon alle. Samalla lailla kuin lihaan myös perunaan pitää luoda laatuluokkia. Meillä on liian yksioikoinen käsitys ruoan arvosta.

Suomessa kasvaa myös upeita juureksia ja vihanneksia. Meillä on käytössä mainio systeemi, jonka avulla herne saadaan nopeasti pakastukseen. Kukaan ei pidä suomalaista pakastehennettä minään, vaikka se on todella hieno tuote.”

3 Tulevaisuudessa kaupat ja ravintolat sulautuvat toisiinsa.

”Kauppoihin tulee ravintolanomaisia osia, jotka myyvät puolivalmisteita tai valmiita ruokia. Sushibaarit ovat tästä oiva esimerkki. Kotona ei valmisteta ruokaa alusta asti, vaan syömmme entistä enemmän parempaa, ravintolamaista valmisruokaa, jota tilaamme verkkokaupasta.

Aasian suurkaupungeissa uusiin asuntoihin ei välttämättä rakenneta keittiötä. Miksi uhrata kalliita neliöitä keittiölle, kun esimerkiksi Singaporessa saa kadulta 5–6 eurolla Michelin-tason ruokaa? Suomessakin uusien asuntojen keittiöt ovat olohuoneen nurkassa.

Tulevaisuudessa meillä on kauppoja, joissa ei ole asiakkaita. Ne ovat pakkaus- ja lähetykskeskuksia, joista ruoka toimitetaan kotiin. Siihen nykymallinen ruoka-kauppa on tehoton. Kiinassa on kauppaja, joissa tavarat kerätään linjastolta ja ne ovat kotona tunnissa tilauksesta. Tulee myös ravintoloita, joissa ei ole asiakaspaikkoja.

Koronapandemian jälkeenkin ruoan verkkokauppa kasvaa. Niin myös keskuskojen asukkaat pääsevät osallisiksi hypermarkettien hinnoista ja valikoimista. Keskikokoiset marketit säilyvät, kun niissä on riittävä palvelutaso, eli esimerkiksi posti ja apteekki.

Verkkokauppa on vastaus myös, kun ihmiset oppivat laskemaan arvoa ajalleen. Voisivatko he tehdä jotakin tuottoisampaa ja kannattaako yhteistä aikaa uhrata ostoskärryn kanssa kiertämiseen?” ■



Lämmittäviin lounashetkiin

Saatavilla vain
S-ryhmästä
Prismoista ja
isoimmista
S-marketeista.



Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957.



*Rameniin,
bowliin, wokkiin...*

*Tortillaan,
salaattiin,
pastaan,
keittoon...*



PAISTOIMME KANAN PUOLESTASI

KATSO NOPEAT RESEPTIT KARINIEMEN.FI



Hyvä syntyy hyvästä



Vikkelämpi arki

Valmisruoat tuovat kivaa vaihtelua omien kokkausten lomaan. Nappaa kiireisiin päiviin myös pikaleipästen helppo resepti. Vartissa valmistuvat leivät nautitaan uunituoreina.

SANNA AUTIO



KOKKAA KOTIMAISTA

Juustoiset kaurateleivät

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET

3 dl kaurajauhoja

1 dl vehnä jauhoja

1 ps (150 g) juustoraastetta

2 dl maitoa

LISÄKSI

2 tl leivinjauhetta

Yhdistä kuivat aineet, lisää maito ja sekoita. Muotoile taikina jauhotetulla pöydällä tangoksi ja jaa 10 osaan. Pyörittele palloiksi ja painele leipäiksi leivinpaperille pellille. Paista 250-asteisessa uunissa 10 minuuttia.



Rasvaton, kevyt- ja täysmaidot löytyvät myös laktoositomina tai isku-kuumennettuina.



Kotimaista-sarjan vehnä jauhoja saa puolikarkeina, erikoishienoina ja luomuna.



Valitse leipäsiin lempeä sinileimäisen emmental-raaste tai kokeile vahvaa mustaa.

Boltsi Fisukka-pyörökät ovat maan ja meren viljaa: kauraa ja lämminsavustettua kirjolohta. Mukana reippaasti siemeniä, mausteita ja paahdettua sipulia.



Apetitin Twin Pepperoni -pizzat valmistetaan Pudasjärvellä. Pakkauksessa on kaksi pakastepizzaa.

HK:n Vihreät-sarjan vegaanisen burgerin siemensämpylöiden välissä on kasviproteiinipihvi. Kokeile myös Vihreät-sarjan kasvispyörköitä peruna-muusin kera.



Anna muiden kokata!

Helpota kiireitä tai maistele vaihtelun vuoksi valmiiksi kokattuja arkiruokia.

Kitchen Joy Green Cube Thai Basil-pakastepakkauksessa on thai-basilikakastiketta, nuudeleita ja kasviksia. Raikas ruoka lämpenee mikrossa muutamassa minuutissa.



Finduksen univalmis kala & kastike on valmistettu kestävästi pyydystetyistä alaskanseitistä, jota täydentää tomaatti-mozzarellakastike. Pähvivuoka kestää uunin ja mikron.



Saarioisen Italia Lautasella-sarjassa ahvenpyörökät saivat seurakseen pinaattirisoton venetsialaisittain. Sarjan lihapyörköiden kaverina on yrttipastaa napoli-laisittain.

Sanna suosittelee

Nopea vegewokki

APETITIN maustetuista wokkikasviksista teet kymmenessä minuutissa aterian kahdelle. Paista wokkikasvikset öljyssä ja samaan aikaan toisessa pannussa valkosipulisia Beanit-härkäpapusuikaleita. Kiehauta lisäksi pussillinen vihanneksenmakuisia nuudeleita. Yhdistä, lisää pari ruokalusikallista teriyaki-kastiketta ja reilusti tuoretta korianteria.



Kuva Anna Huovinen

Moneen janoon

1 MEHUKAS LIMU

Hartwallin Jaffa Juicessa on 15 prosenttia omena-päärynä-karhunvatukkamehua, tavallista vähemmän sokeria eikä lainkaan keinotekoisia makeutusaineita.



2 ALKOHOLITON RUOKAOLUT

Laitilan Kukko Lager löytyy nyt myös alkoholittomana. Gluteenittoman oluen pyöreän maltaisen maku on raikkaan humaloinnin ansiosta piteän katkeroinen. Jälkimaaku viipyy miellyttävästi.



3 HEDELMÄINEN VÄLIPALA

Valion mango-banaanikeiton makeus tulee pelkästään hedelmistä. Sopii juotavaksi sellaisenaan, smoothien pohjaksi, rahkan tai jogurtin sekä puuron, myslin tai murojen kanssa.



4 MOKKAINEN JÄLKÄÄRI

Vaniljanmakuisessa Rainbow-maitokahvi-juomassa maistuu karamelli-soitu sokeri. Vähälaktoosinen juoma ravistetaan ennen avaamista.





Maista uutta!



Herkulliset uutuudet nyt S-ryhmän myymälöissä ja verkkokaupassa.

Northern Magic. Made Real.

tuotteen takana

Rostiksen menekki yllätti kaikki

Suomalainen Menestysresepti -kilpailun voittanutta Rostispiirakkaa ostetaan enemmän kuin kukaan osasi ennakoida. Rostiksia valmistuu nyt yli nelinkertaisesti verrattuna siihen, kun tuontanto alkoi. Vauhti on edelleen kiihtymässä.

teksti MARI SCHILDT kuvat VESA TYNİ

Rostiksia syntyy
yli 50 000 kap-
paletta päivässä.



Kari ja Veera Meltovaara (takana) sekä Katariina Vesterinen halusivat lisää ruista kaupan paistopisteisiin. Siitä ajatuksesta kehittyi Rostis.

Turkulaisen Leipomo Rostenin linjastolta tipahtelee tasaiseen tahtiin pulleita, rukiisia piirakoita. Kaksi paria käsiä asettelee piirakoita paistopelleille vauhdikkaasti.

Leipomohallin keskellä on paistokehikoita täynnä Rostiksia, ja lisää tulee – kaikkiaan niitä valmistuu yli 50 000 kappaletta päivässä.

”Onhan tämä ihan uskomatonta”, Leipomo Rostenin toimitusjohtaja **Kari Meltovaara** ihmettelee.

Turkulaisleipomon kehittämä Rostis voitti viime kesänä *Suomalainen Menestysresepti* -kilpailun ja räjäytti potin. Rostikselle annettiin S-ryhmässä loppuvuodeksi miljoonaluokan ennuste. Rostikset tulivat myyntiin 25. elokuuta, ja ensimmäisen viikon aikana niitä myytiin puoli miljoona kappaletta. Leipomon puskurivarasto tyhjentyi kuin pajatso.

Loppuvuodesta leivontavauhti nelinkertaistui. Tavoitteena on, että viimeistään helmikuussa vauhti on ponnistettu kahdeksankertaiseksi alkuperäiseen arvioon verrattuna.

”Ja meillä kun etukäteen jännitettiin, että tilaako niitä kukaan”, huomauttaa leipomon tuotekehityksestä ja markkinoinnista vastaava **Veera Meltovaara**.

Espanjasta ja Karjalasta

Rostista voisi sanoa Meksikon kautta kierrätetyn espanjalais-portugalilaisen ja siirtokarjalaisen perinueruoan rakkauslapsiksi. Sen muoto tulee empanadasta, jossa puolikuun muotoisen pasteijan sisälle on leivottu runsas liha- tai kasvistäyte. Meltovaarat ihastuivat empanadaksiin kolme vuotta sitten Los Angelesissa. Rostiksen maku on kotoisin Karjalasta: se muistuttaa karjalanpiirakkaa munavoilla.

Karjalasta on kotoisin myös tuotekehittäjä, ravinto-oloitsija **Katariina Vesterisen** mummo, jonka karjalanpiirakoiden maku on yksi Rostiksen esikuvista.

”Tykkään karjalanpiirakasta, mutta ilman munavoita se on vähän kuivakka. Siitä heräsi ajatus, että olisi tosi siistiä yhdistää ne samaan pakettiin. Hain kaupasta puuroainekset ja valmistin munavoin. Empanada-taikinan sijaan tein perinteisen ruistaikinan. Sitten laitoin kuoren sisään riisipuuroa ja munavoita ja paistoin piirakat kunnolla”, Vesterinen kertoo Rostiksen syntyprosessista.

Sormenjäljet reunassa

Vesterinen nappaa tuotantolinjalta Rostiksen ja laitaa sen vasemmalle kädelleen. Oikean käden sormet hän asettelee piirakan reunan koloihin. Siinä ne ovat, hänen sormenjälkensä. Piirakan kolme hiukan erilaista muotia on kaiverrettu ja valettu tuotteen kehittäjän sormien mukaan.

”Kilpailussa tuomarit korostivat kautta linjan, että

LEIPOMO ROSTEN

- Aloitti toimintansa vuonna 1939.
- Työntekijöitä on tällä hetkellä 210.
- Kaksi yksikköä Turussa ja kolme Heinolassa.
- Liikevaihto vuonna 2020 oli 28 miljoonaa euroa.
- Tuotannosta 20 prosenttia menee vientiin. Osuutta ollaan nostamassa runsaaseen 30 prosenttiin.
- Suomen suurin luomuviljan käyttäjä.

”Rostis on ruma tuote, mutta se on sen vahvuus.”

älkää menettäkö käsillä tehdyn ja kotikutoisuuden tuntua. Tuomaristossa istunut Finlaysonin **Jukka Kurttila** sanoi, että Rostis on ruma tuote, mutta se on sen vahvuus. Läpyskä, jonka vain suomalaiset voivat ymmärtää”, Vesterinen muistelee.

Kun Kurttila vielä vertasi Rostista määmiin, Vesteriselle tuli olo, että nyt ollaan oikealla tiellä.

”Ajattelin, että pitää saada pidettyä tämä.”

Niin paljon kuin mahdollista

Alun perin Leipomo Rostenilla oli varattu Rostiksen tekoon kuusi työntekijää. Loppuvuodesta niitä valmisti jo 17 ihmistä kahdessa vuorossa, ja lisää rekrytoidaan. Meltovaara sanoo, että seuraavaksi on hiottava tuotannon pullonkauloja esimerkiksi pakkaamisessa.

”Me teemme ihan kaikkemme, että saisimme Rostiksia joka päivä enemmän maailmalle”, Kari Meltovaara vakuuttaa.

Hän kertoo, että jossakin vaiheessa tänä vuonna Rostiksia löytyy myös pakastealtaasta. Riisipuuromunavoin lisäksi ruiskuoren alla voi tulevaisuudessa olla liha- tai vegetäyte. Tai ehkä myös marjoja tai sienä. Aina kuitenkin suomalaisen ruokakulttuurin alkuperäisiä aarteita.

Vesterinen sanoo, että hänen mielestään Rostiksessä on parasta se, että tuntuu, kuin se olisi ollut aina olemassa. Sellaista voisi klassikoksikin kutsua.

Uuden kehittäminen on yrityksen tapa

Hittituotteeksi noussut Rostis ei ole Leipomo Rostenille ensimmäinen kerta, kun leipomo tekee jotain





Hyvältä näyttää.
Rostikset siirtyvät
Otto Granqvistin
käsissä tuotannossa
eteenpäin.



Rostis juontaa juu-
rensa perinteisestä
taidosta tehdä hyvää
rukiista, riisipuurosta
ja munatäytteestä.



Siinä ne ovat: Katriina
Vesterisen kolmeen
erilaiseen muottiin
valetut sormenjäljet.
Ne näkyvät jokaisessa
Rostiksessa.



Ensimmäiset Rostikset
syntyivät Katriina
Vesterisen kotiuunissa.
Sitkeän kehitystyön
tuloksena sama maku
ja tuntuma saatiin
siirrettyä Leipomo
Rostenin linjastolle.



Se on kotimaista ruista. Marko Aaltonen tekee Rostiksen taikinaa.



Lotta Helanto tarkistaa, että Rostiksen täyte on tarpeeksi runsas. Päivittäin Leipomo Rostenilla keitetään 2 000 kiloa riisipuuroa, ja munatäytettä menee 800 kiloa.

sellaista, mitä ennen ei ole tehty. Itse asiassa se on tässä leipomossa tapa toimia.

Kun Kari Meltovaara ryhtyi perheyriksen vetäjäksi isänsä jälkeen 1990-luvun lopulla, Suomessa oltiin matkalla murrokseen, jollaista leipomoalalla ei oltu ennen nähty: leipomot olivat ketjuuntumassa valtakunnallisesti, ja kauppa- ja elinkeino- ja kauppaketjut virtaviivaistivat valikoimiaan.

”Yritin keksiä, mikä meidän paikkamme uudessa markkinatilanteessa on”, Meltovaara sanoo.

Hän lähti etsimään vastausta ulkomailta ja tutustui saksalaiseen leipurimestariin, joka oli erikoistunut italialais-ranskalaisiin maalaisleipiin.

”Oivalsin, että pärjätäksemme meidänkin olisi tehtävä vaikeasti käsityönä leivottavia tuotteita, joita teolliset leipomot eivät halua tehdä”, hän tiivistää.

Tuumasta toimeen. Vuosituhannen alussa Turussa näki päivänvalon pitkän nostatusajan vaativa, oliiviöljyyn leivottu, muhkea maalaisleipä. Aluksi Rostenin omat leipomomestaritkin epäilivät, ettei ihmisille voi myydä leipää, josta iso osa on ilmaa täynnä olevia reikiä. Asiakaspalautteessa kysyttiin, huijaako leipomo. Pikkuhiljaa maalaisleivän maku löi kuluttajien suosioon.

Kun kotitekoinen peltileipä tuli muotiin, Roste-

nilla innostuttiin kehittämään näkkileipä, jonka taikina on valmistettu hienontamattomista siemenistä. Vaikka siitä ajateltiin erikoisherkkua juustolautasille, sekin solahti ihmisten arkipöytään.

”Uusien asioiden keksiminen ja kehittäminen on meidän juttumme”, Kari Meltovaara sanoo.

Suomi-leivonnaisia maailmalle

Turussa on aina katsottu merelle. Kun potkaisee rantakiveltä vauhtia, edessä ovat Euroopan isot markkinat ja moninaiset vaikutteet. Ajatusmaailma näkyy myös Rostenilla.

Veera Meltovaara sanoo, että kansainvälisyys on heidän perheessään elämäntapa. Hän on itse opiskellut ja asunut maailmalla 16 vuotta. Kari Meltovaara on paitsi Suomen Leipuriliiton puheenjohtaja myös maailman leipuriliiton (International Union of Bakers and Confectioners) tilintarkastaja.

Ideat ovat luontaisesti matkanneet maailmalta Turkuun. Rostenilla alettiin pohtia, miksei toiseenkin suuntaan. Sen seurauksena Saksassa on nyt noin 6 000 myymälää, joissa myydään päivittäin leipomo Rostenin leipää.

Vienti alkoi luomuruisleivällä. Leipomo Rosten osti heinolalaisen Pekan Leivän vuonna 2008. Tällä

hetkellä Heinolassa leivotaan kolmessa eri yksikössä, joista yksi on pyhitetty kokonaan luomuruisleivälle. Leipomo Rosten on monena vuonna ollut Suomen suurin yksittäinen luomuruukiin käyttäjä. Saksalaiset ovat luomusta haltioissaan.

”Saksassa kuluttaja on valmis maksamaan luomusta moninkertaisesti. Suomen puhtaassa luonnossa kasvanut luomu on Saksassa huipputuote”, Veera Meltovaara sanoo.

Saksalaisille eivät pelkät mielikuvat riitä. Jokainen erä, jonka Rosten Saksaan toimittaa, testataan paikallisessa laboratoriossa. Näytteistä etsitään lannoitejäämiä, jotka paljastavat tehoviljelyn. Luomutuotanto onkin Heinolassa eriytetty niin, että hippuakaan muuta viljaa ei missään tuotannon vaiheessa eksy luomun joukkoon.

Koronakevään poikkeuksellinen ponnistus

Viime syksynä Rostenin vienti otti uusia kierroksia, kun siemennäkkileivän vienti alkoi. Sitä tehdään nyt kolmessa vuorossa ja viedään Saksan lisäksi Britanniaan. Muitakin vientimaita on tulossa.

Vientiä rakennettiin Rostenilla samaan aikaan viime keväänä, kun alkoi näyttää siltä, että *Suomalainen Menestysresepti* -kilpailusta olisi tulossa superyllätys. Lopulta Rostiksen tuotanto piti rakentaa vauhdilla samaan aikaan, kun Suomeen iski korona. Koneen osia ei tahtonut saada mahaan, ja suomalaiset vetäytyivät koteihinsa leipomaan. Leipuriliiton tutkimuksen mukaan jäsenyritysten liikevaihdot tippuivat korona-aikana keskimäärin 53 prosenttia. Monilla yhteistyökumppaneilla oli lomautuksia. Rostenilla yrittäjien omat lomat jäivät pitämättä.

”Itsellä oli rankin vuosi ikinä. Vaikka saatiin nauttia onnistumisesta ja kilpailumenestyksestä, samaan aikaan oli huoli, miten saan palkat maksettua työntekijöille”, Kari Meltovaara kertoo.

Siitäkin selvittiin.

Vuosituhanen vaihteessa Leipomo Rostenilla oli kuuden miljoonan euron liikevaihto. Tänä vuonna se on todennäköisesti yli 30 miljoonaa euroa. Se tarkoittaa sitä, että Rosten on Suomen kolmanneksi suurin leipomo.

Kari Meltovaara sanoo, että Rostenilla tähdätään nyt siihen, että kolmen vuoden päästä kolmasosa leipomon liikevaihdosta tulee viennistä. Siinä mittakaavassa ei suomalaista leipää ole aikaisemmin vientiin leivottu.

Meltovaarat sanovat, että tällaista ei tehdä rahasta. Se ei yksinkertaisesti riitä syyksi. Vaikka on ollut vauhtia ja vaarallisia tilanteita, lopulta se kaikki on ollut rikasta elämää. Onpahan jotakin, mitä kiikkus-tuolissa lastenlapsille kertoo. ■

”Uusien asioiden keksiminen on meidän juttumme.”

KEVÄÄN DORO MATKAPUHELIMET



Doro 8050

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



Doro 6041

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



Doro 1362

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

Energiaa ja puhtia päiviin

Valitse juuri sinulle sopiva tehosekoitin

wilfa



Wilfa
SMOOTH

49,95€

(norm. 59,95 €)
BL-1000S

Wilfa
XPLODE
VITAMIN

79,95€

BLP-1200W

Wilfa
XPLODE
VITAL*

129€

BBLSP-1800S

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

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

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

Kaunis aamiaissarja pohjoismaiseen keittiöön

Kahvinkeitin Wilfa Classic CM2S-A125 UUTUUS

Todellinen klassikko parempiin kahvihetkiin. Keitin saavuttaa optimaalisen lämpötilan 92-96c erittäin nopeasti ja valmistaa 1,25L (10 kupillista) kahvia vain kuudessa minuutissa. **Automaattinen tippalukko** ja -virrankatkaisu lisäävät käyttömukavuutta. European Coffee Brewing Centre -hyväksyntä takaa, että keitin täyttää tarkat laatuvaatimukset.

Leivänpaahdin Wilfa Classic CT-1000S

Ruostumattomasta teräksestä valmistettu paahdin, jonka design kestää niin käyttöä kuin aikaa. Kuusi paahtoastetta sekä uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Irrotettava alusta kerää leivänmurut.

Vedenkeitin Wilfa Boil WKW-5S

Käytännöllinen ja kestävä yhden litran vedenkeitin on harjattua terästä. Johdoton kannu ja 360° pyörivä pohja helpottavat käyttöä. Lisäksi laitteessa on tyhjänä kiehumisen esto ja automaattinen sammutus.

34,90€

129€

34,95€



PRISMA

Kaikki Wilfa-tuotteet nyt
5 vuoden takuulla!

Katso tarkemmat tiedot ja myymälä-
kohtainen saatavuus sivulla Prisma.fi
*Saatavilla vain isoimmista Prismoista

Outi Oinonen, koska blinikausi virallisesti alkaa?

Toiset sanovat, että jouluna, toisten mielestä alkutalvesta. Herkun asiakkaat alkavat kysellä blinejä heti, kun syksy pimenee.

Oletko tattari- vai vehnäblinien ystävä?

Teen tattariblinejä, jotka paistan valurautaisessa lettupannussa. Teen blinit perinteiseen malliin eli nostatan taikinaa ja vatkaan sitten valkuaiset, jotka nostelen sekaan. Loraus olutta taikinaan helpottaa käymistä. Kirkastettua voita paisuttamiseen saa valmiina, joten sitä en enää tee itse. Blinitaikinan teko ei ole hätäisen hommaa, sillä nostatusten kanssa ei voi kiirehtiä. Onneksi Herkku-keittiön tekemiä blinejä saa valmiina Meals-tiskiltä.

Mitkä ovat suosikkitäytteesi ja -lisukkeesi?

Tykkään kylmäsavuporosta tehdystä tartarista ja lohiskagenista. Ihan liian harvoin teen tattitartaria, joka sopii todella hyvin blineihin.

Entäs mädit?

Ne minä jätän muille, mutta ovathan ne blinien kuningastäytteitä. Muikun- ja siianmätä on aina tiskillä, keväämmällä tulee mateenmätäkin. Mätien rinnalle asiakkaat kysyvät muita lisukkeita. Periaatteessa kaikki kalapohjaiset tahnat tai mousset käyvät blineille. Sienisalaatti on perinteinen blinin seuralainen. Paljon kysellään myös lisukkeita, jotka käyvät erikoisruokavaliota noudattaville.

Kerro, miten valmiit blinit saa tuntumaan vastapaistetuilta?

Tärkeintä on, että pannu on riittävän kuuma. Sitten kirkastettua voita pannulle ja blini kuumenemaan.

Mitkä blinijuhlat ovat jääneet mieleesi?

Muutama vuosi sitten unohdin juhliin ostamani blinit työpaikan jääkaappiin! Kauppa oli kiinni, enkä saanut mistään valmiita blinejä. Silloin oli pakko tehdä blinipannari. Nostatukset ja muut hienoudet jäivät pois, mutta hyvä siitä tuli – ja juhlapöytä pelastui. ■

PERINTEISEN TYYLIN KANNATTAJA

Keskustan Herkun myyjä Outi Oinonen tekee blinit vanhan kaavan mukaan tattari- ja uunoista ja useammalla nostatuksella.



BLINEJÄ VALMIISTA PÖYDÄSTÄ

- Blineistä voi nautiskella myös ammattilaisten valmistamana.
- Pääkaupunkiseudulla blinejä on tarjolla maaliskuun loppuun asti ainakin näissä ravintoloissa:
 - Ravintola Salve
 - Ravintola Kappeli
 - Ravintola Zetor
 - Ravintola Vltava (28.2. asti)

Tilausvastuumyyjä Outi Oinonen on blinien ystävä ja kertoo niistä mielellään asiakkaille. Hyviä lisukkeita ovat esimerkiksi mätä, smetana, punasipuli ja savuporo.

valitse fiksusti

Pehmeä on parempaa

Laatu ratkaisee rasvoissakin. Hyvät päivittäiset valinnat tuovat lautaselle lisää terveydelle hyödyllistä tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva ANNA HUOVINEN

Monet syömämme ruoat sisältävät rasvaa. Terveystieteiden kannalta on erityisen tärkeää, millaista se on laadultaan.

”Tyydyttymättömän eli pehmeän rasvan riittävä saanti on tärkeää, kun taas tyydyttyneen eli kovan rasvan saantia on hyvä vähentää omassa ruokavaliossa”, sanoo ravitsemusasiantuntija **Tuija Pusa** Suomen Sydänliitosta.

Pehmeä rasva on hyödyllistä sekä sydämen että aivojen terveydelle, sillä se pienentää veren kokonaiskolesterolin ja erityisesti haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuutta. Pehmeästä rasvasta elimistö saa käyttöönsä myös välttämättömiä rasvahappoja, joita se tarvitsee samaan tapaan kuin vitamiineja. Siksi vähintään 2/3 ruokavalion rasvoista tulisi olla pehmeitä rasvoja.

Runsas tyydyttyneen rasvan saanti taas on haitallista, sillä se nostaa LDL-kolesterolin pitoisuutta verenkierrossa, heikentää sokeriaineenvaihduntaa ja ylläpitää elimistössä matala-asteista tulehdusta. Samalla kasvaa sydän- ja muistisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riski.

*Sydänmerkki
helpottaa rasva-
valintoja ruoka-
ostoksilla.*

ARKIKÄYTTÖÖN KASVIÖLJYJÄ JA MARGARIINEJA, VOITA JUHLAHETKIIN

Osa ruokavalion rasvoista on näkyviä rasvoja, osa on piilossa elintarvikkeissa. Näkyviin rasvoihin kuuluvat esimerkiksi erilaiset kasviöljyt ja margariinit sekä voi ja muut voita sisältävät rasvaväitteet.

Arkiseen, usein toistuvaan käyttöön Tuija Pusa suosittelee kasviöljyjä ja margariineja, sillä niiden rasvan laatu on hyvä. Ne sisältävät runsaasti tyydyttymätöntä rasvaa.

”Kasviöljyistä etenkin rypsi-, rapsi- ja oliiviöljy ovat monenlaisiin käyttötarkoituksiin sopivia. Ruokailutavassa ja leivonnassa voi lisäksi hyödyntää niin kutsuttuja pullomargariineja”, Pusa sanoo.

Sydänmerkki helpottaa rasvavalintoja ruokaostoksilla, sillä se kertoo, mitkä tuoteryhmän tuotteet ovat rasvan laadultaan parempia valintoja.

Runsaasti tyydyttynyttä rasvaa sisältävän voin käytön Pusa säästäisi erikois- ja juhlahetkiin.

”Esimerkiksi juhlavampiin kakkuihin tai pikkuleipiin voi käyttää maun tai rakenteen vuoksi voita.”

KALA, PÄHKINÄT JA AVOKADO OVAT HYVIÄ PEHMEÄN RASVAN LÄHTEITÄ

”Riittävä tyydyttymättömän rasvan saanti varmistuu parhaiten sillä, että se istutetaan osaksi muita ruokavalintoja ja päivittäisiä tottumuksia”, Tuija Pusa sanoo.

Kasviöljyjen ja margariinien lisäksi kannattaa syödä säännöllisesti myös kalaa, pähkinöitä, manteleita ja siemeniä. Kala-aterioista elimistö saa käyttöönsä hyödyllisiä omega-3-rasvahappoja, joten kalaa suositellaan syötäväksi vähintään 2–3 kertaa viikossa. Pähkinöitä ja siemeniä voi käyttää joka päivä pari ruokalusikallista.

Pehmeän rasvan lähteenä kannattaa muistaa myös avokado ja erilaiset kasviperaiset tahnat, kuten kikherneistä valmistettu hummus.

Suurin osa suomalaisten saamasta tyydyttyneestä rasvasta tulee piilorasvana liha- ja makkarakruokien sekä rasvaisten maitovalmisteiden mukana.

Punaisessa naudan-, sian- ja lampaanlihassa on enemmän tyydyttynyttä rasvaa kuin vaaleassa siipikarjan lihassa tai lihaa korvaavissa kasviproteiinivalmisteissa. Liharuokien vaihtaminen kala- tai kasvisruokaan on suositeltava tapa ainakin kerran, pari viikossa. ■

Näin saat joka päivä pehmeitä rasvoja

1 RYPSI- JA RAPSIÖLJY ovat hyviä yleisöljyjä ruokailutavassa, salaatinkastikkeisiin ja leivontaan. Myös oliiviöljyä voi hyödyntää keittiössä monipuolisesti. Laadukkaat kylmäpuristetut öljyt sopivat parhaiten käytettäväksi sellaisenaan.

2 TUTUSTU MYÖS muihin kasviöljyihin. Avokadoöljy, saksanpähkinäöljy ja kauraöljy maistuvat esimerkiksi salaatinkastikkeena. Seesamiöljy sopii erinomaisesti aasialaistyyppiseen ruokaan. Pellavansiemenöljyä voi sekoittaa lusikallisen vaikkapa jogurttiin, viiliin tai marjarahkaan.

3 LEIVÄN PÄÄLLE kannattaa valita margariineja, joissa on vähintään 60 prosenttia rasvaa. Näin margariinista saa riittävästi terveydelle hyödyllistä tyydyttymätöntä rasvaa.

4 TERVEELLISEN leipärasvan voi valmistaa myös itse sekoittamalla desilitran voita ja 1,5 desilitraa kasviöljyä. Tai kokeile vaihteeksi dipata leipää oliiviöljyyn Välimeren maiden tapaan.

5 VALITSE salaatin seuraksi öljypohjaista salaatinkastiketta tai käytä salaatin seurana laadukasta kasviöljyä sellaisenaan tai yhdessä balsamicon eli balsamiviinietikan kanssa.

Menestysresepti-kilpailun finaaliin yltänyt Lapin Marian villipesto on hauska ja terveellinen uutuus.



VEGEÄ JOKA VIIKKO

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



KAIKKI HELPOT RESEPTIT
GOGREEN.FI

MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY



VALIKOIMA SAATTAA VAHDELLA MYYMÄLÖITTÄIN.

Ovia lumoukseen

SE ILTA ON elävänä mielessäni, vaikka siitä on jo kolme vuotta.

Ajoin läpi pimeään kaupungin täpötäydessä bussissa; olin matkalla katsomaan maalausta, joka oli näytteillä eteläisen Helsingin huutokauppakamarissa. Oli arki-ilta, ja töistä väsyneiden matkalaisten kasvot heijastuivat huuruksista ikkunoista.

Astuin bussista toisten joukossa ja jäin seisomaan. Liikkeen ikkuna hohti korkeana tummassa kadunkulmassa. Aikailin, koska en tiennyt, miten huutokauppaliikkeissä toimitaan. Mutta halu voitti pelon. Avasin oven ja pyysin nähdä **Helene Schjerfbeckin** maalaaman **Matti Kiianlinnan** muotokuvan.

Minut vietiin liikkeen takaosaan, jossa taulu kylpi lamppujen valossa. Liikkeen omistaja tuli luokseni, ja selitin hänelle ujusti, että en ole ostoaikaisissa: olen kirjailija ja haluan vain nähdä muotokuvan, joka on ollut kirjoittamani näytelmän aiheena. Ja se sopi hyvin – liikkeen omistaja esitteli taulun ja jätti sitten minut sen kanssa kahden.

Kuvan kultanhohtoinen kauneus sai sydämeni tykyttämään rajusti. Vietin sen luona pitkän tovin. Kun vihdoinkin astuin kadulle, maalauksen säteily valaisi koko marraskuisen kaupungin. Kävelin ravintolaan, jossa nuoret työntekijät iloisesti rupattellessa myivät asiakkaille meze-lautasia, ja iltani päättyi teatteriin.

EI SE OLLUT tavallinen ilta elämässäni – ja siksi varmaan muistankin sen niin hyvin. Useimmat iltani ovat kuluneet kotona. Mutta taide on tuonut elämäni hetkiä, joiden aikana tuttu ja arkinen ympäristö on muuttunut lumotuksi.

Koen kaiken taiteen syvimmiltään valona. Pimeinä vuodenaikoina ja vaikeissa vaiheissa taide avaa ovia paikkoihin, joissa voimme kerätä voimia ja elpyä. Kun olen kirjailijana kiertänyt Suomen ja Ruotsin pienillä paikkakunnilla, olen aina ihaillut kirjastoja, kulttuuritaloja ja teattereita, jotka loistavat talvi-illoissa kuin majakat.

KIRJALLISUUSMATINEAT ja teatteriesitykset, elokuvanäytännöt ja keskustelutilaisuudet, taidenäyttelyt ja konsertit ovat joutuneet rajoitus- ja sulkulistoille koronapandemian vuoksi. Tuntuu oudolta muistella vuosien takaista iltaa: täpötäyttä bussia,

taidekaupan asiakkaiden maskittomia kasvoja, viimeistä sijaa myöten täyttä teatteria ja ravintolaa jossa naurettiin, hälistiin ja syötiin rinta rinnan tuntemattomien kanssa.

Pandemia-aikana on puhuttu paljon taloudellisesti elvytyksestä. Yhtä tärkeää on henkinen elvytys kaikkine yhteen tuleminen muotoineen. Toisen maailmansodan aikaa muistelleet suomalaiset ovat kuvanneet, miten elokuvateatterien katsomoissa koettiin välillä niin syviä tunteita, että naurua ei voinut erottaa itkusta.

Ilman kulttuurielämää – johon myös ravintola-kulttuuri kuuluu – voimme elää arkeamme, mutta perusinhimillinen jakamisen kokemus jää vaillinaiseksi. Kulttuuri avaa yksinäisellekin oven yhdessä kokemisen lumoaaviin hetkiin.

Tulisipa pian taas aika, jolloin olemme kaikki turvassa tuntemattomienkin joukossa.

” Kuvan kultanhohtoinen kauneus sai sydämeni tykyttämään rajusti.

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



Sijoittajien rahat hyviin tekoihin

Pitkäaikaistyöttömyys, lastensuojelun kustannukset, ympäristökysymykset. Yksi keino selättää isoja yhteiskunnallisia ongelmia on vaikuttavuussijoittaminen, jossa ongelmia ratkotaan yksityisellä rahalla.

teksti **KIRSI RIIPINEN** kuvitus **PINJA MERETOJA**

Vaikka Suomi selviäisi nopeasti koronakriisistä ja saisi talouden ripeään kasvuun, meille jää silti ratkottavaksi joukko isoja ongelmia, kuten eriarvoistuminen, pitkäaikaistyöttömyys ja ympäristökysymykset.

Yksi keino ratkaista näitä ongelmia on vaikuttavuussijoittaminen.

Kyseessä on Suomessa melko uusi sijoittamisen muoto. Vaikuttavuusrahastoja on tarjottu lähinnä ammattimaisille sijoittajille eli yhtiöille, säätiöille ja muille institutionaalisille sijoittajille. Myös S-Pankki on tarjonnut vaikuttavuusrahastoja ammatilaisille, mutta nyt pankki on laajentamassa vaikuttavuussijoittamista kokeneille yksityissijoittajille.

Mistä vaikuttavuussijoittamisessa on kyse?

Kerrotaan ensin, mitä se ei ole: vaikuttavuussijoittaminen on eri asia kuin vastuullinen sijoittaminen.

Vaikuttavuussijoittamisen johtaja **Jani Kempas** S-Pankista muistuttaa, että vastuullisessa sijoittamisessa sijoitetaan yleensä yhtiöihin, jotka toimivat kestävästi, oli kyse ympäristöstä, sosiaalisesta vastuusta tai hallintotapa-asioista. Vastuulliselle sijoittamiselle on myös omia rahastoja.

Vaikuttavuussijoittamisessa puolestaan rahoitetaan hankkeita tai yrityksiä, jotka pyrkivät tarkoituksellisesti positiiviseen vaikuttavuuteen.

Kempas selvittää asiaa esimerkin kautta: Kun lahjoitamme rahaa hyväntekeväisyyteen, tiedämme, että raha menee hyvään tarkoitukseen. Tiedämme myös, että emme saa näitä euroja takaisin.

Vaikuttavuussijoittamisessa taas teemme hyvää, mutta tämän lisäksi pyrimme saamaan sijoitetut euromme takaisin ja niille kohtuullista tuottoa, mikäli rahoitettu hanke menestyy.

VAIKUTTAVUUSSIJOITTAMISEN taustalla on aina ydinongelma, jota sijoituksilla lähdetään ratkaisemaan. Tällaisia tarpeita voivat olla esimerkiksi lastensuojelun tarpeen kasvu, pitkäaikaistyöttömyys tai ympäristöä kuluttava ruoantuotanto.

Kansainvälisissä megatrendeissä nähdään, että ihmisillä on yhä suurempi tarve tehdä merkityksellisiä tekoja. Tämä näkyy myös sijoittamisessa, sillä vaikuttavuussijoittamisen suosio on kasvanut nopeasti maailmalla ja viime aikoina myös Suomessa.

”Perinteisesti sijoittaja miettii, mikä on sijoituksen tuotto-odotus ja riski. Yleisesti ajattelemme, että mitä suuremman riskin otan, sen suuremmat voittoni voivat olla”, Kempas sanoo.

Myös vaikuttavuussijoittamisessa riski ja tuotto ovat merkityksellisiä, mutta sijoituksille määritellään lisäksi täsmällinen, mitattava tavoite. Se kertoo, mikä on sijoituksen yhteiskunnallinen vaikuttavuus. Mitattava tavoite voi toisin sanoen olla esimerkiksi lasten sijaishuoltotarpeen, pitkäaikaistyöttömien tai hiilidioksidipäästöjen määrän väheneminen.

KEMPAS NIMEÄÄ vaikuttavuussijoittamisen nerokkuudeksi sen, että sijoittajien ei tarvitse valita, haluavatko olla mukana tekemässä hyvää vai sijoittamisessa. He voivat valita molemmat.

Vaikuttavuussijoittamisen sosiaalisen vaikuttavuuden rahastoissa (niin sanotut SIB-rahastot, tulee sanoista Social Impact Bond) linkki vaikuttavuuden ja sijoittajan tuoton välillä on yksiselitteinen. Mitä paremmin hankkeen vaikuttavuuden tavoitteessa onnistutaan, sitä parempi on sijoittajan tuotto. →





ESIMERKKI 1: Lapsille varhaista tukea

Huostaanotettujen ja kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten määrä on kasvanut Suomessa jo vuosia. Koronapandemia on lisännyt huono-osaisuuden kasautumista entisestään, mikä todennäköisesti näkyy myöhemmin myös lastensuojelussa.

Sijaishuollon kustannukset ovat jo miljardin euron luokkaa vuosittain.

Kunnat joutuvat leikkaamaan perheiden varhaisesta tuesta, jotta selviävät lakisääteisten palveluiden, kuten sijaishuollon, kustannuksista. Tilanne on surullinen ja ristiriitainen: hinnalla, jolla saadaan yksi vuosi lapsen sijoitusta kodin ulkopuolelle, voitaisiin vaihtoehtoisesti saada 3 000 tuntia kotipalvelua, 400 perheneuvolakäyntiä tai 7 vuotta intensiiviperhetyötä.

Vaikuttavuussijoittajat voivat tulla avuksi keräämällä yhteisen rahapotin, jolla autetaan lapsia ja perheitä ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi.

Lapset SIB -hankkeessa sijoittajien rahat käytetään nimenomaan varhaisen vaiheen tuen palveluihin. Varhaisen vaiheen tuella pyritään vähentämään raskaiden ja kalliiden toimenpiteiden tarvetta ja välttämään syrjäytymisestä aiheutuvat kustannukset ja tulonmenetykset. Onnistuessaan asiakkaana olevat kunnat säästävät lastensuojelukustannuksissa ja maksavat osan säästöstä tulospalkkiona sijoituksille.

Lapset SIB -hankkeessa työskentelee tällä hetkellä täyspäiväisesti kymmenen ammattilaista eli rinnalla-kulkijaa, joiden palvelu ostetaan SOS-Lapsikyläsäätiöltä, IceHeartsilta ja Helsingin Diakonissalaitokselta.

Hankkeeseen mukaan liittyneet perheet voivat tarpeen mukaan saada esimerkiksi lastenhoitoa. Kaiken tavoitteena on lapsen ja perheen hyvin-

YKSITYISSIJOITTAJILLE ALKUVUODESTA

- Kansainvälisesti on tutkittu vaikuttavuussijoituksen tuottoa ja todettu, että tuotot vastaavat niille asetettuja tavoitteita, eikä vaikuttavuuden tavoittele huononna sijoituksen tuottoa.
- Vaikuttavuussijoittamisen johtaja Jani Kempas S-Pankista kehottaa kuitenkin muistamaan, että kuten sijoitettaessa yleensäkin, historialliset tuotot eivät takaa tuottoja tulevaisuuden sijoituksissa. Sijoittaja voi myös menettää sijoittamiaan pääomia.
- S-Pankin tavoitteena on saada kokeneille yksityissijoittajille tarkoitettuja vaikuttavuussijoittamisen tuotteita tarjolle alkuvuoden aikana.
- Olemassa oleviin SIB-rahastoihin rahoittajiksi ovat lähteneet muun muassa joukko S-ryhmään kuuluvia yrityksiä, Sitra ja LähiTapiola Vakuutusyhtiö.

vointi. Kokonaisuutta koordinoi Lastensuojelun Keskusliitto.

ESIMERKKI 2: Töitä pitkäaikaistyöttömille

Kempas kertoo toisena esimerkkinä pitkäaikaistyöttömistä. Jos pitkäaikaistyöttömät saadaan yhä tehokkaammin työllistymään, yhteiskunta säästää työttömille maksetuissa tuissa ja saa parempia veronmaksajia.

Hyvä leviää vielä tätäkin kauemmas. Työttömän elämänlaatu todennäköisesti paranee, ja hyvinvointi säteilee koko hänen perheeseensä. Konsulttikielellä voisi siis sanoa, että kyseessä on todellinen win-win-tilanne.

Pitkäaikaistyöttömien hankkeessa työnhakijalle tarjotaan räätälöityä ja yksilöllistä valmennusta kurssituksen sijaan. Kun valmentaja on yhdessä työnhakijan kanssa selvittänyt työllistymisen esteet, voidaan esteisiin paneutua yksi kerrallaan.

Sijoittajat maksavat valmentajan kustannukset, ja asiakas, eli tässä tapauksessa yhteiskunta, maksaa sijoittajille tulospalkkion työllistyvistä.

Mitä lyhyempi työttömyysjakso on, sitä enemmän yhteiskunta säästää – ja sitä suurempi on sijoittajan tuotto. ■

Lisätietoja Lapset SIB -hankkeesta ja tavoitellusta vaikuttavuudesta www.lapsetsib.fi.

*Sijoituksille
määritellään
täsmällinen
tavoite.*

PUOLITIMME

HINNAT HINNAT

Kaikki
**LINSSIT
TAI KEHYKSET
-50%**



SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. 50 %:n alennus myönnetään asiakkaan valinnan mukaan joko kehyksistä tai linseistä. Mikäli linssit halutaan omiin kehyksiin, peritään lisäksi hiontamaksu 50 €. Silmälasien ostajalle toiset silmälasit tai aurinkolasit voimakkuuksilla -50 %, alennus edullisemmasta parista. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 € (norm. 25 €). Tarjous on voimassa 1.-28.2.2021.

Lisäksi
**TOISET LASIT
-50%**
ITSELLE TAI KAVERILLE



Uudesta kiukaasta ovat päässeet nauttimaan myös Heidi Saukkosen (oikealla) ystävät. Tällä kertaa sauna-seurana on Maria Lyytinen.

Teksti KIRSI HEMANUS Kuva AKSELI MURAJA

Lempeät löylyt

Heidi Saukkonen hankki Bonuksilla pilarikiukaan, jonka ansiosta sauna lämpimää nyt aiempaa useammin.

Viime keväänä Heidi Saukkonen asioi Kuopion Kodin Terrassa mielessään uuden, uljaan pilarikiukaan tilaaminen. Se tulisi sulostuttamaan löylyillään Heidnin omakotitalon sauna. Aiempi ainavalmis kiuas vei paljon sähköä ja oli hankittu isommalle perheelle.

Kaikki oli valmiiksi suunniteltu.

”Luulin olevani hyvin perillä asioista, kun olin mitannut saunan leveyden ja korkeuden. Sitten myyjä kysyikin, millainen ovi saunassamme on. Koska ovi on lasia, piti tilata voimakkuudeltaan isompi kiuas kuin mitä olin ajatellut”, Heidi Saukkonen kertoo.

HEIDI ASUU KAHDESTAAN 14-vuotiaan tyttärensä kanssa, ja pilarikiuas tuntui heille sopivalta. Sitä on lapsenkin helppo käyttää, eikä se kuumene liikaa.

”Lämpötila säädetään valmiiksi, ja kiuas lämpenee yhdestä napista painamalla.”

Pienipalkkaisena yksinhuoltajana Heidnin on suunniteltava isompien hankintojen teko tarkkaan. Kiukaan hän tilasi, kun tiesi saavansa siihen vaadittavan summan S-ryhmän Bonuksina.

Rahat tulivat tilille toukokuussa, ja pian sen jälkeen kiuas tuli kotiin.

Narvin pilarikiuas on pystymallinen, ja metallireunuksen alta sen kivet näkyvät sievästi alhaalta ylös. Heidi on tyytyväinen ostokseen.

”Ystävänä ovat sanoneet, ettei se häviä paljon puukiukaalle. Siinä on hyvä, pehmeä lämpö.”

Nyt Saukkosilla saunotaan aiempaa useammin, jopa 4–5 kertaa viikossa. Yksin ollessaan Heidi rentoutuu saunassa tyyntä makoillen, kynttilänvalossa klassista musiikkia kuunnellen.

Tytären kanssa saunomisesta on tullut molemmille tärkeä yhteinen hetki.

”Saunassa ei piilouduta kännykän taakse, vaan jutellaan. Teemme myös kauneushoitojuttuja, esimerkiksi ihon kuorintoja”, kertoo Heidi.

Viikonloppuisin Heidi kutsuu ystäviä kylään, jolloin ruokailun ohella saunotaan. Hiljattain Heidi järjesti lyhyellä varoitusaajalla polttarit ystävättärelle.

”Koristelin saunan kynttilöillä ja puun-

”Saunassa ei piilouduta kännykän taakse, vaan jutellaan.”

oksilla, ja morsian istui myös muutaman piikikkään katajanoksen päällä. Eihän se avioliittokaan aina ruusuista ole.”

BONUKSIA HEIDI saa yleensä noin 40–60 euroa kuussa. Niillä on hänelle iso merkitys.

”Olen keskittänyt ruokaostokset, puhelinlaskut, vakuutukset ja bensaotot S-ryhmän ja sen yhteistyökumppanien liikkeisiin. Se toimii”, hän kertoo.

Aika usein Bonukset hupenevat arki- sesti ruokaan, mutta seuraavaksi Heidi haaveilee Kärcher-höyrypesurista. ■

KERÄÄ BONUSTA!

- Bonus kertyy koko perheen ostoista. Bonustaulukko kertoo, kuinka paljon saat Bonusta. Täyden viiden prosentin Bonuksen saat 900 euron kuukausiostoilla.
- S-ryhmä palkitsi jäseniään vuonna 2019 yhteensä yli 400 miljoonalla eurolla. Asiakasomistajat saivat rahallista etua omalle tililleen keskimäärin 165 euroa. Lue lisää: s-kanava.fi

BM Anti-Age Herkälle iholle



BM hoitaa ja vahvistaa ihoa

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

BM auttaa

Herkkää, ohutta ja couperosa- ihoa

Ikääntyvää ihoa

Ongelmaihhoa

Kuivaa ihoa

BM-tuotteet S-Etuhintaan helmikuun 2021 ajan Sokoksista ja Emotioneista, sekä Sokos.fi verkkokaupasta.



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

Jälleenmyyjät:
Sokos ja Emotion

*) katso www.mediwell.fi
Mediwell Oy-Perheyryitys Suomesta

Suurhotelli sataman syleilyssä



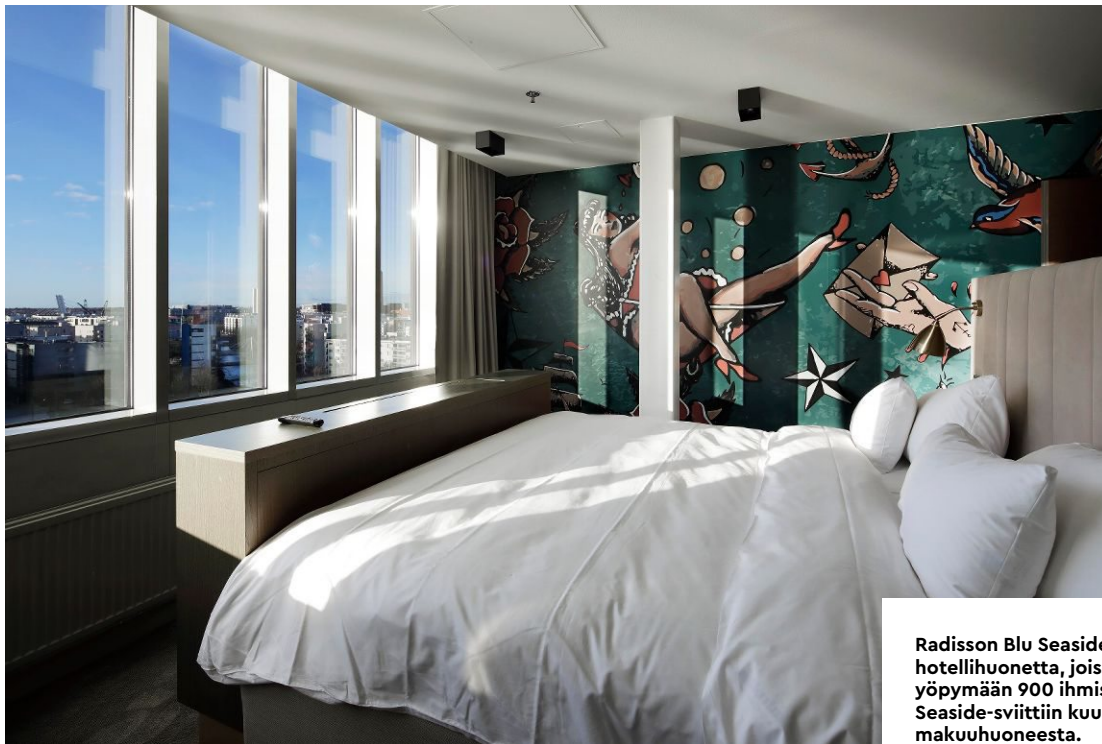
Heti hotellin aulassa näkyy sisustuksen merellinen teema. Kuljetuskontin seinä on saanut uuden elämän Sea-sidessä.

Harvan suomalaisen hotellin historiaan liittyy Nobel-palkinto. Radisson Blu Seasideen liittyy.

teksti **SAMI SYKKÖ** kuvat **JAANIS KERRIS**



Seaside-sviittiin kuuluu kaksi teras- sia, joista toisella on poreallas. Siinä istuskellessa voi nauttia ainutlaatui- sista näkymistä satamaan ja merelle.



Radisson Blu Seaside:ssä on 348 hotellihuonetta, joissa mahtuu yöpymään 900 ihmistä. Kuva on Seaside-sviittiin kuuluvasta makuuhuoneesta.

Päätöksen paikka! Minkä hotellihuoneen ottaisit? Nyt on nimittäin mistä valita – kokonaista 348 huonetta. On Business-huone ja näkymä Helsingin Ruoholahden kanavalle. On kaksikerroksinen huone yläkertaan sijoitettuihin sänkyineen. Ja on elokuvahuone isoine valkokankaineen. Perhehuoneitakin olisi tarjolla, mutta minä matkustan yksin.

Radisson Blu Seaside -hotellin toinen puoli oli aikoinaan Valion juustovarasto ja toinen puoli laboratorio, jossa A.I. Virtanen kehitti Nobel-palkitun AIV-rehunsä. Näiden kahden rakennuksen väliin on rakennettu yhdistävä osa. Pienen katsastuskierroksen jälkeen päätän, että halua yöpyä laboratoriona toimineella puolella. Siellä sijaitsee kaunis sviitti, jossa on valtavan korkeat entisen laboratorion ikkunat, kauniit samettiset verhot, todella leveä sänky ja siinä Hollywood-tyylinen elegantti sängynpäätty sekä ammeen lisäksi oma pieni sauna.

Voiko ihminen enempää kaivata, saati toivoa?

Ennen sauna on mentävä hikoilemaan alakerran kuntosalille. Kuntokeidas on kookas, ja siellä on hyvä valikoima laitteita. Juoksumatolla pinkoessa on aikaa muistella hotellin vauhdikkaita vaihteita.

”Tämä on koko kansan urbaani olohuone Hietalahdessa.”

HOTELLI SEASIDESSA on viihdytty pidempiäkin aikoja. Presidentti **Koiviston** entinen vävy **Jari Komulainen** on julkisuudessa kertonut asuneensa hotellissa ainakin vuoden. Samoin hotellissa asuneet taikuri **Iiro Seppänen** ja elokuvatuottaja **Markus Selin** ovat lehtijutuissa muistelleet 1990-luvun nousukauden huumaa ja erikoista asumisjärjestelyään. Seaside rakennettiin hotelliksi vuonna 1993.

Samana vuonna Komulainen sai hankittua Venäjältä sukellus-veneen yksityiskäyttöön. Komulaisen omistuksessa ollut sukellus-vene kellui satamassa hotellin edessä, ja asuminen hotellissa oli kätevää. Tarinan mukaan kaveriporukan kymmenientuhansien markkojen baarilaskukin tuli joskus kuitattua niin, että Komu-

lainen haki paperikassilla rahaa sukellusveneeltä. Sinne sitä kertyi veneen pääsylipputuloista.

VIIHTYISYYS JA vetovoimaisuus ovat Radisson Blu Seaside:n valtteja edelleen.

”Tämä on koko kansan urbaani olohuone Hietalahdessa”, hotellipäällikkö **Markus Peura** kuvailee hotellin avaraa aulaa.

”Tänne on helppo tulla, ja tässä aulassa toimii kaikkia helsinkiläisiä palveleva Ro-Ro Bar.”





Hotellin aulabaarin nimi on Ro-Ro.



Hotellista löytyy makuuhuoneellisia sviittejä, joissa on olohuoneen ja makuuhuoneen lisäksi sauna ja kylpyammeellinen kylpyhuone.



Radisson Blu Seaside avautui täysin uudistuneena vuonna 2017. Hotelli on yhdistelmä kolmesta rakennuksesta.



Seasiden huipulla sijaitsevan Katto Loungen saunasta voi ihailla pääkaupunkia uudesta perspektiivistä.

Vasemmalla oleva tiilirakennus on Valion vanha pääkonttori ja juustovarasto. Kuva Ruoholahdenrannasta on otettu vuonna 1983. Rakennuksen edessä näkyy vuonna 1997 purettu Lönnrotinkadun silta.



Kemiantutkimus-Säätiön laboratorion kasviosastolla tehtiin paljon tärkeitä kokeita. Kirjaston ohella kasvihuone oli A.I. Virtasen lempihuoneita.



Vuonna 1931 valmistunut Biokemiallinen tutkimuslaitos käsitti sekä Kemiantutkimus-Säätiön että Valion laboratoriot, joita molempia A.I. Virtanen johti.

1930-LUKU

Keskusosakeyhtiö Valio rakennutti 1930-luvun alussa tontilla sijainneen puusepänverstaan paikalle Biokemiallisen tutkimuslaitoksen, jonka johtajaksi kutsuttiin Artturi Ilmari Virtanen. Vuonna 1945 Virtanen sai työstään Nobel-palkinnon.

1992

Valion laboratorio muutti Helsingin Pitäjänmäelle. Sen tilalle päätettiin rakentaa hotelli, johon yhdistettiin lisärakennuksen avulla myös viereinen Valion juustola.

1993

Radisson Blu Seaside Hotel valmistui.

2017

Hotellin mittava remontti valmistui.

Ro-Ro on saanut nimensä kontteja kuljettavilta aluksilta.

Myös hotellin sisustukseen on haluttu ammentaa ideoita lähialueen historiasta – eli vieressä sijainneesta, aikoinaan Suomen suurimmasta tavarasatamasta.

1900-luvun alussa Radisson Blu Seaside Hotelin kulmilla oli teollisuuden ja sataman varastoja. 1920-luvulla alueella virtasi pirtu, kun salakuljettajat tekivät bisnestä kieltolain vuosina. 1970-luvulla Länsisataman telakalla rakennettiin esimerkiksi autolautat Finnjet ja Finlandia, ja myöhemmin siellä syntyi risteilijöitä maailman seitsemälle merelle.

Merenkulusta on napattu hotellin sisustukseen esimerkiksi köysiä, joita roikkuu aulan katosta ikään kuin tilanjakajina. Aulan hyllyillä on merihenkisiä koriste-esineitä. Vastaanoton takana oleva seinä on entisestä kontista.

Mutta nyt ei lähdetä merille vaan vihdoinkin sviitin pieneen saunaan. Ovatpa sen löylyt ihanan lempeät ja kosteat.

SITTEN OVELTA kuuluu koputus. Olen tilannut huonepalvelusta illalliseksi myskikurpitsakeittoa

Voiko ihminen enempää kaivata, saati toivoa?



sekä sokerilla ja suolalla marinoitua lohta, ja herkut saapuvat minuuttilleen sovittuna aikana.

Illallisen jälkeen katson aamuyöllä televisiota, joka on sijoitettu sängynpäättyyn marmoriseen laatikkoon. Tyylikästä!

Hotellin Super Breakfast -aamiainen tarjoillaan Bistro Gimiksessä, jonka sisustus on viehättävä. Tilaan aamiaisen kohokohdaksi munakaan, johon saa valita täytteet – minulle juustoa, herkkusieniä ja tomaattia. Onpa harvinaisen hyvin valmistettu munakas!

Sviitin aamusaunassa tulee mieleen, että en ole hotelliin kirjautumisen jälkeen poistunut talosta ollenkaan. Ei ole ollut tarvetta, kun hotelli on iso ja siellä on kaikki palvelut, joita nyt kaipaen. Sviittiini kuuluu olo- ja makuuhuone, joten olen viimeisen vuorokauden ajan pääasiassa seilannut tilasta toiseen kuin jonkinlaisessa rauhoittavassa kuplassa.

Seasidessa oli viime syksynä myös koronakupla, kun jääkiekon Karjala-turnaukseen saapuneet joukkueet huoltajineen ja bussikuskeineen asuivat viikon hotellissa. Ensin eri maista tulleille joukkueille tehtiin hotellin aulassa koronatestit, ja sitten

Hotellin tunnetuin tila on kaksikerroksinen Katto Lounge. Siellä on järjestetty esimerkiksi perhejuhlia, kaveripöydien tapaamisia ja yritysten illanviettoja.

RADISSON BLU SEASIDE HOTEL

- Hotellin ravintolan nimi on Bistro Gimis. Se tarkoittaa stadin slangilla mukavaa tai kivaa.
- Ravintolassa tarjoillaan kauden herkkuja. Alkuvuodesta 2021 eletään blinikautta. Suosituin annos on burgeri.
- Ravintolaan mahtuu 150 asiakasta.
- Kokoustiloja on 15 ja suurimpaan mahtuu kerralla 700 ihmistä.
- Hotelliin kuuluu valtava, yli 600 neliön kuntosali.
- Hotellin Katto lounge & Sauna on yksi Helsingin suosituimmista saunatiloista, ja siellä järjestetään myös kokouksia ja juhlia.

→



Hotellin aula on suuri ja korkea. Köysistä muodostetut tilanjakajat ovat muistutus Seaside'n merellisestä sijainnista ja alueen historiasta. Takana näkyy Ro-Ro-baari.

pelaajat menivät huoneisiinsa odottamaan testien tuloksia. Turnauksen aikana 200 ihmistä oli eristyksissä hotellin tiloissa. He ruokailivat joukkueittain omilla sektoreillaan ja tapasivat toisiaan hotellin heille osoittamissa neuvottelutiloissa.

Ja kaikki pysyivät terveisin.

URHEILUJOUKKUEIDEN LISÄKSI Radisson Blu Seasidesta pitävät esimerkiksi bisnesmatkustajat. Hotellipäällikkö Peura korostaa, ettei Seaside ole mikään hienostohotelli.

”Me olemme ihan tavallisten ihmisten hotelli, ja meillä on tosi laaja asiakaskunta: nuorten kaveriporukoita ja paljon perheitä. Pariskunnat tulevat viettämään staycationia.”

Asiakaskuntaan on toki kuulunut julkiksiakin, kuten pop-tähti **Antti Tuisku**, joka asui yhdessä hotellin sviiteistä. Radio- ja tv-juontaja **Jaajo Linnonmaakin** on ollut Seaside'n asiakas.

Täällä on myös kuvattu pätkiä elokuvaan ja tv-sarjoihin, kuten *Diiliin* ja *Posseen*. Ja kun *Kauniit ja Rohkeat* -tv-sarjan tähdet tulivat aikoinaan Suomeen, he tapasivat kansaa juuri Seaside'ssa.

”Me olemme ihan tavallisten ihmisten hotelli.”

”Haluamme olla esillä ja julkisuudessa”, Markus Peura sanoo.

Tähdille ja muillekin arjen yläpuolelle kaipaaville sopii majapaikaksi vaikkapa Seaside-sviitti, joka on valittu kahdesti Suomen ”johtavaksi” sviitiksi. Siihen kuuluu kaksi suurta kattoterassia, joilta avautuvat hienot näkymät eteläiseen Helsinkiin. Toisella terassilla voi ruokailla, ja toisella on saunan yhteydessä poreallas. Sisätilat ovat modernia, rouheaa luksusta. Kun julkiskasunotar ja someilmiö **Sara Sieppi** yöpyi Seaside-sviitissä, se päättyi heti iltapäivälehteen.

Sen sijaan hotellipäällikön omasta yöstä sviitissä ei uutisoitu yksikään media – ennen tätä.

”Olimme vaimon kanssa kerran Seaside-sviitissä, ja se oli *Kerran elämässä* -kokemus. Vietimme siellä hääpäivän. Voin suositella lämpimästi!”, Markus Peura sanoo ja nauraa. ■



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



Italia Lautasella -ateriat
ovat saatavilla Prismoista ja
suurimmista S-Marketeista.

SIKKE SUMARIN
RESEPTILLÄ



Italia Lautasella

Viisi herkullista annosta, viisi tarinaa Italiasta.

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

Lue lisää: saarioinen.fi/italialautasella



Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957

JORDAN CLEAN SMILE SÄHKÖHAMMASHARJAT

JORDANIN ja WILFAN yhteistyössä kehittämät uuden sukupolven sähköhammasharjat pitävät hampaat puhtaana ainutlaatuisen SoftClean™-teknologian avulla. Painetunnistin ja ajastin auttavat harjaamaan hammaslääkärien suositusten mukaisesti. 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.

ORAL-B YHTEENSOPIVA!

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

JORDAN SMILE

NELJÄN VAIHTOHARJAN
PAKKAUS TBR-4C

16,95€



TB-200B
20,95€



TBX-300GY
49,95€



TBT-200GY
29,95€



TBT-200P
29,95€

100 PÄIVÄN
TYYTYVÄISYYSTAKUU

JORDAN CLEAN SMILE LITE

TB-200B

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

JORDAN CLEAN SMILE PLUS

TBX-300GY

- MARKKINOIDEN PARAS
AKUNKESTO: **45 PÄIVÄÄ**
TÄYSIN KIERROKSIIN!
- 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 2,5 TUNTIA
- 20 MIN PIKALATAUKSELLA
VIIKKO KÄYTTÖAIKAA



TARKISTA MALLIKOHTAINEN
MYYMÄLÄSAATAVUUS
SIVULLA PRISMA.FI



Poikkeusaikana esimerkiksi Memphisin japanilaisten gyoza-nyyttien suosio on kasvanut.



NIKO KANERVA, KEITTIÖMESTARI, MEMPHIS HAKANIEMI

"Aasian maut ovat olleet suosittuja jo parin vuoden ajan, mutta koronan vaikutukset ovat vielä korostaneet trendiä. Memphisissä on tarjolla kaiken maailman makuja, sillä täällä Amerikka fuusioituu Aasiaan. Vahvat maut syntyvät käsityönä. Teemme esimerkiksi korean kimchin itse."

Kaiken maailman makuja

Pandemia-aikana ulkomaanreissut korvataan kulinaristisilla matkoilla.

teksti **VENLA ROSSI** kuvat **ANNA HUOVINEN**

KORONA-AJAN ALETTUA keväällä 2020 suomalaiset innostuivat kokkaamaan kotona. Poikkeusajan jatkuessa olemme alkaneet kaivata vaihtelua ja eksoottisempia makuja. Tämä näkyy ravintoloissa.

Ravintolajohtaja **Tommi Karhu** Casa Largo -ravintolasta sanoo, että asiakkaat puhuvat usein Espanja-ikävästään. Äskettäin Casa Largossa juhlittiin asiakkaan syntymäpäiviä. Normaalisti päivänsankari asuu talvet Espanjassa, mutta nyt juhlat piti järjestää Suomessa.

"Hän haki Espanjan fiilistä meiltä, juhlat oli tarkasti mietitty rekvisiittaa myöten. Asiakas kuului riskiryhmään, ja syntymäpäivä järjestettiin yksityistilaisuutena pienellä porukalla. Henkilökuntamme espanjantaitoiset jäsenet hoitivat tarjoilun, jotta kokemus olisi mahdollisimman autenttinen."

Jos kaukokaipuu kohdistuu Etelä-Euroopan sijaan Aasiaan, hyvä ruokamatkan kohde pääkaupunkiseudulla on Memphis-ravintola, jonka listalta löytyy niin korealaisia kuin japanilaisia makuja. Hakaniemen Memphisin keittiömestari **Niko Kanerva** sanoo, että poikkeusaikana esimerkiksi japanilaisten gyoza-nyyttien suosio on kasvanut.

EEVA AUVINEN, KEITTIÖMESTARI, CHICO'S JUMBO

"Koronavirusaika on vaikuttanut asiakasmääriin, mutta myös siihen, mitä tilataan. Chico'sissa erityisesti tacoja ja nachoja on mennyt tavallista enemmän."



TOMMI KARHU, RAVINTOLA- JOHTAJA, CASA LARGO

"Espanjalainen tapaskulttuuri on ennen kaikkea kiireetöntä nautiskelua. Korostan aina sitä, että tapaksia voi tilata vaikka koko illan ajan lisää, eikä hoppua ole mihinkään. Tapaksia tarjotaan meillä myös baarin puolella."

Irma Pesulle vapaaehtoistyö Toivontalolla on normaalia elämää. "Välillä kinastellaan ja välillä nauretaan. Kukaan ei tee työtä yksin, kaikkia tarvitaan." Pesu riisui suojamaskin hetkeksi kuvanottoa varten.



Läheinen leipäjonossa

Irma Pesu on jakanut ruokakasseja apua tarvitseville usean vuoden ajan. Hän on yksi Rauman Seudun Katulähetyksen vapaaehtoistyöntekijöistä. Omasta kokemuksesta Pesu tietää, että leipäjonoon tuleminen voi olla vaikea paikka.

teksti JUHA RIIHIMÄKI kuvat VESA TYNİ

Pitkä pöytälinalla päällystetty pöytä alkaa täyttyä ruokakasseista, ja niitä tuodaan lisää tasaisena virtana. Kasseja kantavat ihmiset liikkuvat tottuneesti. Välillä nauretaan yhdessä.

Viereisessä ovela on kyltti, jossa kerrotaan ruokaa riittävän kaikille. Pöydän perusteella näyttäisi, että lupaukseen voi luottaa.

On keskiviikkoiltapäivä Toivontalolla Raumajoen varressa. Toivontalo – tai tuttavallisemmin Toivis – on Rauman Seudun Katulähetyksen matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Siellä myös jaetaan ruoka-apua vähävaraisille ja muille apua tarvitseville kahdesti viikossa.

Kello on varttia vaille kaksi. Kaikki on valmista. Työntekijöillä pysyvät maskit kasvoilla ja kumihanskat kädessä koko ajan. Turvallisuudesta ei tingitä.

Sisäpihalle muodostunut jono kääntyy jo kadulle ja jatkuu viereisen kerrostalon ohi niin, ettei päätä näy. Joku kurkkaa verhojen välistä. Tämä on tuttu näky keskiviikkoisin ja perjantaisin.

YKSI RUOKASSIEN jakoon osallistuvista on **Irma Pesu**, 67. Hän on ollut mukana vapaaehtoisena avustustyöntekijänä melkein viiden vuoden ajan.

Sitä ennen Pesu ehti olla noin vuoden kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä. Siihen hänet ohjattiin, koska takana oli työttömyyttä ja Rauman sosiaalitoimessa pelättiin Pesun syrjäytyvän.

Ryhmässä oli kivaa, mutta silti jotain puuttui. ”En halunnut vain istua ja pelata pelejä, vaan tehdä jotain konkreettista. Ryhmämme vetäjä ehdotti minulle, että tulisin tänne vapaaehtoiseksi”, Pesu kertoo Toivontalon ruokasalissa.

Siitä lähtien Pesu on ollut mukana ruokajakelussa.

PESU ON kotoisin Kuopiosta, mutta perhe muutti Raumalle tyttären ollessa 8-vuotias.

”Kyllä minä itseni ihan raumalaiseksi lasken”, Pesu sanoo hymyillen.

Raumalla hän myös kävi koulut ja siirtyi sen jälkeen töihin ravintola- ja hotellialalle. Koulutukseltaan Pesu on kokki.

Ensimmäisen kerran elämä yllätti, kun hän oli alle 40-vuotias. Suhde silloisen avopuolison kanssa päättyi ja Pesulle selvisi, että yhdessä asutun talon kaikissa pape-

reissa oli vain hänen miehensä nimi, vaikka Pesu oli omalla palkallaan osallistunut asuntolainan lyhentämiseen.

”Mies ajoi minut ulos, ja talo jäi hänelle. Tilasin taksin, ja lähdin vain kahden kassin kanssa pois. Jätin äidiltä saamani astiatkin sinne”, Pesu kertoo.

”Olin asunnottomana viisi kuukautta, koska vuokrajonot olivat niin pitkät. Nukuin kaverini ja äitini luona. He eivät koskaan arvostelleet, mutta minusta tuntui nololta asua aikuisena muiden nurkissa.”

Eteenpäin elämässä Pesua auttoi suoraselkäisyys, ja lopulta se toi myös oman vuokra-asunnon.

*”Tilasin taksin,
ja lähdin vain
kahden kassin
kanssa pois.”*

→

RAUMAN SEUDUN KATULÄHETYS RY

- Rauman Seudun Katulähetys ry on vuonna 1985 toimintansa aloittanut kansalaisjärjestö, jolla on monipuolista avustustoimintaa eri ikäisille.
- Palvelut tuotetaan ammattitaitoisen henkilökunnan, vapaaehtoisten työntekijöiden sekä useiden yhteistyökumppaneiden avulla.
- Rauman Seudun Katulähetys jakaa kauppojen ja yritysten lahjoittamaa ruokaa kohtaamispaikka Toivontalolla sekä esimerkiksi perhekeskuksissa ja kouluilla.
- Päivittäin jaetaan yli sata ruokakassia apua tarvitseville. Tärkein yhteistyökumppani ruokajätkelussa on yli kymmenen vuoden ajan ollut Osuuskauppa Keula, joka antaa ruoka-apulahjoituksia noin 400 000 eurolla vuodessa.
- Osuuskauppa Keula osallistuu Katulähetysten kanssa työ- ja nuorisotoimintaan, vuosittain järjestettävään asunnottomien yöhön sekä tarjoaa lippuja tapahtumiin. Keula on mukana yhdistyksen Nuorisotakuutalo-toiminnassa ja mahdollistaa osaltaan nuorten koulutuksen.

”Kerroin vuokranantajalle, että olen asunnoton, käytän välillä alkoholia ja työskentelen satunnaisesti ahtaajana satamassa. Hakijoita oli 30, mutta hän valitsi minut, koska olin kuulemma rehellisin kaikista.”

VIIME KEVÄÄNÄ PESU pysyi koronan takia hetken kotona, mutta ei osannut olla tekemättä mitään.

”Minulle toimitettiin jauhoja, ja leivoin asiakkaillemme sämpylöitä ja patonkeja. Usein maustan niitä eri yrteillä.”

Tänä aamuna hän on ollut paikalla ennen kello kymmentä yhdessä kolmen muun työntekijän kanssa. Silloin puretaan kuorma, joka tuo ruokalahjoitukset eri yrityksiltä.

Kuormat ovat aina erilaisia. Tänä mukana oli esimerkiksi pizzasuikaleita, kanafileitä ja kalapyöryköitä. Pakastimia Toivontalolla on kymmenkunta, ja nyt ne ovat täynnä.

Useissa tuotteissa on tutut kirkkaan punaiset -30%-alennustarrat. Suurin yhteistyökumppani onkin Osuuskauppa Keula, jolle Toivontalon avun jakaminen on verraton keino taistella ruokahävikkiä vastaan.

APUA TARVITSEVIEN joukko on kirjavaa. Suuri osa jonossa olevista on keski-ikäisiä tai vanhempia miehiä. Joku on nähnyt tutut kasvot ja kääntyy juttelemaan. Turvavälit muistetaan silti.

Pesu kertoo, että loppukuusta jonot pitenevät, kun eläkkeet, opintotuet ja muut tuet on jo käytetty.

”Nuoria käy yhä enemmän. He voivat olla esimerkiksi opiskelijoita. Ei tarvitse olla muita ongelmia elämässä, mutta on puute ruoasta. Olen huomannut, että heille kynnyks tulla on suuri.”

”Päätin mennä hakemaan ruokaa, kun kerran oli nälkä.”

Pesu tietää hyvin, että leipäjonoon astuminen voi olla vaikeaa. Toiset eivät tohdi tehdä sitä koskaan. Pesulle itselleenkin ensimmäinen kerta oli kova paikka.

Ruoka-apua Pesu haki useita kertoja kymmenen vuotta sitten, kun hän ja hänen miehensä olivat jääneet työttömiksi. Kaapeissa ei ollut ”kerta kaikkiaan mitään”.

Jonoon hän meni yksin. Puoliso on Pesun mukaan tyypillinen vanhan kansan mies, jota ei saanut mukaan.

Ensimmäinen kerta jännitti. Entä jos joku näkee? Pesu oli työskennellyt satamassa ja ravintoloissa, joten puoli Raumaa tunnistaishi hänet.

”Olen aina ollut aika rohkea. Päätin mennä hakemaan ruokaa, kun kerran oli nälkä”, Pesu sanoo.

”Pian huomasin paikalla useita tuttuja kasvoja. Tajusin, että heidänkin elämäntilanteensa oli saattanut muuttua hetkessä niin, että nyt he tarvitsivat apua. Sen jälkeen en enää jännittänyt.”

JONON ENSIMMÄINEN aalto on purettu, joten Pesu pitää lyhyen tauon. Hän kertoo, että työ on paljon muutakin kuin ruoan jakamista. Pitää osata kuunnella ihmistä ja aistia tilanne.

Kerran tauolla yksi vakioasiakas lähestyi Pesua ja kysyi, olisiko tällä hetki aikaa kuunnella. Sen jälkeen asiakas avautui Pesulle päihdetaustastaan ja lapsestaan.

”Hän halusi kertoa minulle tarinansa”, Pesu sanoo vakavana.

Työtään ja Toivoksen yhteishenkeä Pesu kuvailee ihanaksi. Hän tykkää asiakkaista ja palautteen perusteella asiakkaat tykkäivät myös hänestä.

Pesulle on ollut tärkeää nähdä asiakkaiden hyvää tahtoa, vaikka monet heistä ovat kokeneet kovia.

”Sydäntä lämmittää nähdä ihmisten välinen auttavaisuus ja toisten huomioiminen. Jonossa asiakas voi vaikka antaa toiselle omistaan, jos joku ruoka on päässyt loppumaan ja toinen olisi sitä vailla.”

SISÄPIHALLA PAKATAAN ruokakasseja autoon. Niitä toimitetaan ihmisille, jotka eivät pääse itse liikkumaan tai ovat sairaita. Samaan jakeluun Pesu-kin välillä osallistuu, mutta tällä kertaa hänen työnsä jatkuvat sisällä talossa.

Ihmisistä huolehtiminen on Pesulle osa elämää. Hän on onnellinen, että apua on nykyään enemmän tarjolla ja siitä informoidaan vähänvaraisia ihmisiä. Apuun pitää uskaltaa myös tarttua. Jos elämä yllättää, ei kannata jäädä yksin.

Siitä Pesu muistutti työttömäksi jäänyttä rouvaa, jonka perheelle hän pakkasi ruokakassit mukaan.

”Sanoin, ettei tarvitse hävetä ja olet aina tervetullut. Sitä varten me olemme täällä.” ■



Hiilineutraali vaippailu alkaa NYT!

Maapallomme pienet asukit ansaitsevat täydellisen vaipan, joka pitää ympäristön puhtaana myös tulevaisuudessa. Siksi kotimainen Muumi Baby -vaippa on nyt 100 % hiilineutraali. Sen valmistuksessa panostetaan pienokaisten tulevaisuuteen jokapäiväisillä teoilla jo nyt.

Suomalainen Muumi Baby -vaippa on nyt täysin hiilineutraali ja satsaa pienten puhasteeseen tulevaisuuteen nyt – ei siis tulevana vuosikymmeninä, vaan juuri tässä hetkessä. Vaippojen hiilineutraalisuus syntyy muun muassa näistä teoista:



Vaippojen pääraaka-aineena käytetään vain suomalaista FSC-sertifioitua selluloosaa kestävästi hoidetuista metsistä.



Suomen ainoa vaippatehdas pyörii vain sertifioitulla, uusiutuvalla ja vesivoimalla tuotetulla sähköllä, josta ei synny lainkaan hiilidioksidipäästöjä.



Muumi Baby -vaipan valmistuksesta ei päädy lainkaan jätettä kaatopaikalle, vaan kaikki tuotantojäte kierrätetään tai poltetaan energiaksi.



Kotimainen valmistus takaa Suomessa lyhyet kuljetusmatkat, joista syntyvät päästöt on minimoitu.



Muumi Baby -vaippojen pussi on täysin biohajoava, joten sen voi uusiokäyttää vaikka biojätteenä.



Konkreettisten tekojen lisäksi lopun Muumi Babyn hiilipäästöistä kompensoidaan suosimalla YK:n Climate Neutral Now -ohjelman Gold Standard -sertifioituja projekteja.



Työ puhtaamman tulevaisuuden puolesta jatkuu Muumi Babyn tehtaalla päivittäisessä työssä. Seuraavana kehitysaskeleena on muun muassa aurinkovoiman käyttöönotto kevään 2021 aikana.

MUUMI BABY ON TÄYDELLINEN VAIPPA HYVÄLLE OMALLETUNNOLLE

Rakkaan pienokaisen peppu vaatii imukykyisen ja iholle ystävällisen vaipan, joka ei sisällä turhia kemikaaleja. Tehokkuudesta tinkimättä täydellinen vaippa onkin lempeä sekä pienen pepun herkälle iholle että ympäristölle. Siksi Muumi Baby -vaippa valmistetaan puhtaista ja turvallisista raaka-aineista – vastuullisuutta ja ympäristövaikutuksia unohtamatta.

Muumi Babyn valmistus huomioi vaipan koko elinkaaren, jotta jättäisimme puhtaamman luonnon lapsillemme. Meillä joukko rakastavia äitejä ja isiä valmistaakin täydellisiä Muumi Baby -vaippoja Suomen ainoassa vaippatehtaassa yli 40 vuoden kokemuksella.

KOTIMAINEN MUUMI BABY ON NELJÄN SUKUPOLVEN TULOS

Muumi Babyn tarina alkoi yli 40 vuotta sitten pienestä pojasta, jonka iho ei kestänyt tuon ajan vaippoja. Tuoloin pojan isä **Raimo Nuortie** kehitti täysin uudenlaisen ja iholle entistä ystävällisemmän vaipan, joka paransi pienen Oskarin ihon. Lopulta Raimo patentoi ideansa, perusti Delipap Oy -yrityksen ja alkoi valmistaa täydellisiä vaippoja lapsille.

Muumi Baby seuraa Raimon jalanjälkiä jo neljännessä sukupolvessa. Yrityksen johdossa ovat hänen lapsensa, minkä lisäksi myös kolmas sukupolvi on toiminnassa mukana. Neljäs ja vasta syntynyt sukupolvi taas toimii vaippojemme tarkkana testajana päivittäin.





1960-luvulla jälleenrakennus oli jo ottanut pitkiä harppauksia ja Sodankylän keskustassa oli virkeä meininki. Rovaniemen metsäkoulun oppilaat poseeraavat Sodankylän Osuuskaupan edustalla 1964 tai 1965.

Kuva Erkki Kellolampi/Suomen Metsämuseo Lusto.

Sisukkaasti uuteen nousuun

Syksyllä 1944 Lapin taajamat savusivat raunioina. Muiden evakosta kotiutuneiden lappilaisten tavoin sodankyläläiset aloittivat sitkeän jälleenrakentamisen.

teksti ANNA KORTTELAINEN

”Sodankylä on noussut hävityksestä uljaasti. Komeat on kunnantalot, koulut ja liiketalot”, kehaisee *Yhteishyvän* toimittaja syyskuussa 1950.

”Maakunnan nousu on ollut esimerkillinen, vierasmaalaisetkin ovat sitä ihastelleet. Uusien kotien pihamailloja teuhaavat lapsijoukot ovat saaneet uudet koulutalot. Sanalla sanoen, suomalainen järjestelytaito, sisu ja tulevaisuuden usko ovat nostaneet nämä viehättävät kylät”, hän kuvailee.

Sodankyläläiset muistivat tuolloin vielä hyvin Lapin valtaisien etäisyyksien yli tehdyt evakuoinnit syyskuussa 1944, kun asukkaat siirtyivät turvaan Keski-Pohjanmaalle ja Ruotsiin. Saksalaisten vetäytyessä Sodankylästä 20. lokakuuta 1944 sen kuntakeskus ja kylät olivat tullessa. Kolme neljäsosaa kunnan rakennuskannasta tuhoutui, mikä oli kovia kokeneen Lapinkin mittakaavassa raskas menetys. Kirkonkylässä rakennuksia säästy vain seitsemän. Näistä on nykyään jäljellä enää kaksi, Sodankylän vanha hirsikirkko sekä uusi kirkko vuodelta 1859.

Sodankylän jälleenrakentaminen aloitettiin ripeästi huolimatta materiaalipuutuksesta, miinavaarasta ja tuhoutusta tiever-

kosta. Apuna Lapissa olivat YK:n hätä-apu- ja jälleenrakennusjärjestö, Lapin Punainen Risti sekä englantilaiset ja amerikkalaiset kveekarit. Alkuun asuttiin ja paleltiin teltoissa, korsuissa, parakeissa ja kellareissa, kunnes rakennustoiminta pääsi vauhtiin.

Viitisen vuotta myöhemmin julkisia rakennuksia oli Sodankylässä tekeillä neljä: koulu, postitalo, lastenkoti ja kunnalliskoti. Suunnitteilla oli viisi koulua lisää sekä pari oppilas-asuntolaa ja Vuotson terveystalo. Jo 1950-luvun alussa kuntakeskus oli vilkas: sen eloisa katukuva oli kauppaliikkeiden ja koululaisten ansiota.

VUONNA 1907 perustettu Sodankylän Osuuskauppa aloitti Lapin sodan jälkeen alusta.

Syyskuussa 1949 *Yhteishyvä* kertoi: ”Pohjois-Suomen joukoista kotiutettu Sodankylän myymälänhoitaja joutui ajamaan tuhouttuun kirkonkylään, näki myymälän varastoineen poltetuksi, mutta löysi kauempaa mökin, josta voisi alkaa.

Hän jatkoi Ouluun, jonne Rovaniemen Osuuskaupan konttori ja varasto olivat siirrettyinä, teki myymälänsä tavaratilauksen, kuormasi tavarat autoon ja palasi Sodankylään. Hän saapui sinne 18. joulukuuta ja aloitti myyntitoimet. Ainakin korttiannosten ja elintärkeiden kulutustavaroiden saanti oli siitä lähtien turvattu.”

Elintarvikehuolto oli Lapin lääkintähuollon johdon mielestä olennaista seudun koko väestön terveyden kannal-

ta, sillä jokapäiväinen ravitsemus vaikutti yleiskuntoon ja jaksamiseen. Osuuskaupan ruokala muonitti jo kirkonkylän ensimmäiset rakennusmiehet. Seuraavina kuukausina ja vuosina Sodankylän Osuuskauppa järjesti kuntaan kipeästi tarvit-

tuja rakennustarvikkeita. Pohjoiset osuuskaupat ottivat tehtäväkseen myös markkinoida muualle Suomeen maakunnan tuotteita, porotuotteita, kalaa ja riistaa.

Sodankylän Osuuskaupan 50-luku eteni samaa tahtia kuin kirkonkylän kehitys: vuonna 1957 sillä oli kunnassa jo →

Kirkonkylässä rakennuksia säästy vain seitsemän.



Panoraama Sodankylän keskustasta heinäkuussa 1952: keskellä Osuuskaupan pitkä rakennus, vasemmalla liputetussa rakennuksessa Osuuskaupan ravintola, baari ja matkustajakoti, oikealla Kitisenrannan koulu.

Kuvat Matti Poutvaara/Museovirasto



Sodankyläläiset veljekset ovat syksyllä 1944 lähdössä sotalapsiksi Ruotsiin.

Sodankylän Sokos-tavaratalon avajaiset pidettiin 16.4.1959.



Kuva SOK:n arkisto

VAIN PARASTA LAPSILLE

LAPIN SODAN jälkeen Sodankylässä oli huutava tarve uusille kouluille. Ennen sotaa Sodankylän alueella oli ollut parisenkymmentä kansakoulua ja kiertokoulu. Vuonna 1943 perustettiin yksityinen oppikoulu. Sodan jäljiltä koulurakennuksia oli kunnassa enää neljä. Opetusta annettiin vuokrapirteissä, saunoissa ja navetoissa. Vuosina 1947–1957 Sodankylään rakennettiin peräti 23 uutta koulua.

KIRKONKYLÄN KOULU, joka sittemmin sai nimen Kitisenrannan koulu, valmistui vuonna 1951. Koulu on arkkitehti **Yrjö Lindegrenin** (1900–1952) suunnittelema. Lindegren piirsi Sodankylään myös kunnantalon ja pappilan. Näyttävän aumakattonsa alla Kitisenrannan koulu on edel-

leen sekä uljas että kodikas. Lindegren piirsi rakennukseen tilat kirjastolle ja lukusalille, kokoontumistilan toverikunnalle, kouluruokalan sekä koululääkärin vastaanottohuoneen. Suurten ikäluokkien lapsista haluttiin huolehtia ennaltaehkäisevällä terveydenhuollolla ja maksuttomalla koululounaalla.

Sodankylän lasten koulunkäyntiin tarjottiin parasta, sillä Lindegrenin käsialaa on myös Helsingin Olympiastadion (**Toivo Jäntin** kanssa vuonna 1938). Lindegren oli myös mukana toimikunnassa, joka suunnitteli Rovaniemen uuden Poronsarvi-nimisen asemakaavan vuonna 1945.

Nykyään Kitisenrannan koulu on tuttu kymmenille tuhansille Sodankylän elokuvajuhlien kävijöille, sillä se toimii kesäisin festivaalikeskuksena.

kolmetoista myymälää, leipomo, autohuoltamo, matkustajakoti sekä oma ravintola.

Kivijalkakauppoja oli liki jokaisessa kunnan kylässä sekä varuskunnassa omansa. Ajanmukainen Sokos-tavaratalo avattiin Sodankylässä vuonna 1959.

SODAN JÄLKEEN elintasoa ryhdyttiin Sodankylässä nostamaan metsätaloudella ja matkailulla, alkuun etenkin kotimaanmatkailulla.

Vuonna 1964 *Osuuskauppalehti* raportoi, että Sodankylän Sokos myi kemikalio-osastollaan turisteille runsaasti Lapin-aiheisia matkamuistoja: poronluisia avaimenperiä, kynttilänjalkoja, kirjanmerkkejä, koruja ja sokeripihtejä, puisia kuksa-kuppeja sekä lapinlakkeja, -tossuja, -pannumyssyjä ja muita tekstiilejä sekä matkamuistonukkeja. Ne tilattiin lappilaisilta käsityöläisiltä. Lisäksi tavaratalon toimitusjohtaja saattoi ulkopaikkakuntalaisia myyjättäriä rekrytoidessaan luvata, että Sodankylästä löytyisi varmasti sulhanenkin. ■

Lähteet: Ilmari Hustich: Tuhottu ja tulevaisuuden Lappi. Suom. Lauri Kemiläinen. Kustannustalo 1946; Riikka Koivula: Yrjö Lindegrenin suunnitteleman Kitisenrannan koulun restaurointi- ja uudelleenkäyttösuunnitelma. Diplomityö, Oulun Yliopiston arkkitehtuurin osasto 2012; Mika Kulju: Lapin sota 1944–1945. Gummerus 2013; Irja-Kaisa Lakkala: Sodankylän oppikoulut vuosina 1943–1972. Lapin yliopisto 2011; Sompio 11.7.2018; Yhteishyvä 7.9.1949, 14.9.1949, 21.9.1949 ja 20.9.1950.



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen

Leivon.fi

Tutut ja herkulliset Leivon pikkuleivät nyt uusissa pakkauksissa!

Seuraa sosiaalisessa mediassa f K. Leivon Leipomo Oy 📷 leipomoleivon

Tässä he ovat! Leivon kotimaiset makumaisemat!



Kauralastu



Talonpoika



Amerikansekkä



Torpparinleipä



Kauralastu suklainen



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

paras paikka elää

Suur-Seudun Osuuskaupan
liikepaikkapäällikkö Mika
Tolppola esittelee hiili-
negatiivisen kauppakeskus
Lohen aurinkopaneeleita.
Yli 400 aurinkopaneelia
tuottaa kauppakeskukseen
uusiutuvaa energiaa.



PÄÄSTÖTÖN KAUPPA

Kaupan alan synnyttämiä päästöjä pienennetään ennen kaikkea energiatehokkuudella. Monet keinoista toimivat myös kotona.

Kun S-Ryhmä ilmoitti olevansa hiilinegatiivinen kaupparyhmä vuoteen 2025 mennessä, aiheutti se positiivista pöhinää osuuskaupoissa ympäri Suomen.

Nyt S-ryhmällä on jo 77 toimipaikkaa, jotka ovat hiilineutraaleja eli nollapäästöisiä. Se tarkoittaa sitä, että kaupan toiminta ei lisää ilmakehän kasvihuonekaasujen pitoisuuksia.

Loppuvuodesta 2020 kerrottiin ensimmäisestä hiilinegatiivisesta kauppakeskuksesta: Lohjalla sijaitsevassa Lohen kauppakeskuksessa ilmasta sidotaan hiiltä enemmän kuin sitä sinne tuotetaan.

”Meillä on tällä hetkellä paljon kohteita, joista syntyy erittäin vähän päästöjä. Teemme nyt yhdessä töitä, että saamme kaikkien päästöt pienemmiksi”, sanoo S-ryhmän energiaohjauksen päällikkö **Matti Loukkola**.

KYSE ON ennen kaikkia energiatehokkuuden parantamisesta. Kylmälaitteet ovat tällä hetkellä myymälöissä isoin päästölähde.

”Kylmälaitteissa käytettävä kylmäaine kuormittaa ympäristöä, ja siksi myymälöissä uusitaan kylmälaitteita hiilidioksidilaitteiksi. Laitteiden tuottamaa hukkalämpöä hyödynnetään kiinteistöjen lämmityksessä, jolloin ulkopuolisen lämmitysenergian tarve vähenee”, kertoo Loukkola.

Moniin muihinkin asioihin kiinnitetään huomiota. Yksi merkittävä päätös oli siirtyä uusiutuvan sähkön käyttöön. S-ryhmään ostettava sähkö tuotetaan nyt aurinkoenergialla, bioenergialla, tuulitai vesivoimalla.

LOUKKOLA PAINOTTAA, että ne kohteet, jotka ovat nyt nollapäästöisiä, ovat tehneet pitkäjänteistä työtä energiatehokkuuden parantamiseksi. Kun perusasiat ovat kunnossa, voidaan hyödyntää erilaisia kompensatiorankkeita hiilinegatiivisuuden saavuttamiseksi.

S-ryhmän ensimmäisen hiilinegatiivisen kauppakeskuksen suunnittelussa energiatehokkuus on ollut kaiken keskiössä. Suur-Seudun Osuuskaupan liikepaikkapäällikkö **Mika Tolppola** on ollut tiiviisti mukana kauppakeskus Lohen suunnittelussa.

”Lauhdelämmön talteenotto on yksi merkittävä energiansäästökeino. Kun kylmälaite tuottaa lämpöä, se otetaan talteen ja sillä lämmitetään kiinteistön ilmaa. Sen lisäksi esimerkiksi aurinkopaneelit, led-valaistus, ovelliset kylmäkaapit ja uudet kylmälaitteet vähentävät ympäristön kuormitusta”, kertoo Tolppola. ■

3 + 1 TAPAA VÄHENTÄÄ PÄÄSTÖJÄ KOTONA

1. Uusi kodinkoneet mahdollisimman energiatehokkaiksi
2. Osta ympäristöystävällistä, uusiutuvaa sähköä
3. Pidä sisälämpötila maltillisena
- + Käytä LED-valoja

Ruoan kotiinkuljetukset
pääkaupunkiseudun
S-marketeista alkoivat
syksyllä. Vanesa Barroso on
yksi uusista keräilijöistä.
Konalan S-marketin apulais-
päälikkö Miia Lappalainen
opastaa häntä työn alkuun.



Verkkokaupan kasvu räjähti

Pääkaupunkiseudulla eli HOK-Elannon toimialueella ruoan verkko-kauppa moninkertaistui vuonna 2020, eikä kasvulle näy loppua.

teksti **LEENA LUKKARI** kuvat **MEERI UTTI**

Virvoitusjuomahyllyn eteen on parkkeerattu teräsvaunu, jolle on asetettu pahvisia pakkauslaatikoita kahteen kerrokseen.

”Aloitamme keräyksen aina virvoitusjuomista ja mehuista”, Konalan S-marketin apulaispäällikkö **Miia Lappalainen** opastaa **Vanesa Barrosoa**. Barroso on yksi sadoista uusista keräilijöistä, joita HOK-Elanto kouluttaa pikavauhtia vastaamaan ennennäkemättömään verkkokaupan kasvuun.

”Verkkokaupan suosio näkyy kiireenä. Se ei kuitenkaan saa vaikuttaa keräilyn laatuun. Siksi meillä on tilauskatto, eli otamme vastaan vain tietyn määrän tilauksia”, Lappalainen selostaa.

Asiakas näkee tilausvaiheessa vapaat toimitusajat. Lähetä noutaa tilauksia kaupasta kolme kertaa päivässä. Aikoja pyritään lisäämään kysynnän mukaan. Keväällä asiakkaat tekivät tilauksia viime tingassa edellisenä iltana, mutta nyt suurin osa osaa jo tilata ennakkoon.

SEURAAVAKSI KAKSIKKO siirtyy pakkaamaan kuivat tuotteita: pastaa, riisiä, mausteita, jauhoja, säilykkeitä ja kahvia. Jokaisesta pakkauksesta tarkistetaan päiväys ennen kuin tuote päätyy asiakkaan tilauslaatikkoon.

Jokaisen pakattavan tomaatin täytyy näyttää mainoskuvien tomaatilta.

”Pakkaamme verkkotilauksiin vain tuotteita, joissa on reilusti aikaa parasta ennen -päiväkseen”, Lappalainen opastaa Barrosoa.

Yksi keräilijä kerää kerralla maksimissaan kolmen asiakkaan ostokset.

”Suurin yksittäinen kohdalen osunut tilaus oli 550 euron arvoinen. Useimmiten ostokset ovat arvoltaan 150 euron luokkaa”, Lappalainen kertoo.

Keräilykäräryssä on päte, jonka näytöllä tilaukset näkyvät kolmella värillä koodattuina.

Myös pakkauslaatikot on värikoodattu ja merkitty viivakoodilla. Näin tarkistetaan myös koneellisesti, etteivät asiakkaiden ostokset sekoitu keskenään.

”Skannaa ensin tuotteen viivakoodi ja sen jälkeen laatikon viivakoodi”, Lappalainen opastaa.

HEDELMÄ- JA VIHANNESOSASTOLLA saamme oppitunnin laadusta.

”Me emme tavoittele vain korkeaa laatua, vaan me haluamme ylittää kaikessa asiakkaan odotukset”, Lappalainen kuvailee.

Kaikki verkko-ostosten keräilijäksi koulutettavat Barroso mukaanlukien opetetaan valitsemaan vihannesten ja hedelmien joukosta pelkästään valioyksilöt. Jokaisen pakattavan tomaatin täytyy näyttää mainoskuvien tomaatilta: symmetriseltä, täyteläisen punaiselta ja kimmoisalta.

→



KASVU MONINKERTAISTUI

- Vuoden 2020 aikana HOK-Elannon ruoan verkkokaupan kasvu on moninkertaistunut. Kesällä kasvu tasaantui, mutta taso jäi selkeästi aiempaa korkeammalle. Syksyllä kasvu kiihtyi uudestaan. Eniten ruokaa verkkokaupasta tilaavat lapsiperheet, mutta kasvu on ollut merkittävää myös sinkkotalouksissa ja ikäihmisten keskuudessa.
- Yksi syy onnistuneeseen kasvuun on se, että HOK-Elannolla oli verkkokaupan laajennussuunnitelmat valmiina. Suunnitellut toimenpiteet vietiin pandemian vuoksi läpi muutamassa kuukaudessa.
- HOK-Elanto myy noin 50 % koko S-ryhmän ruoan verkkokaupan volyymistä. Ruoan tilaaminen verkosta onnistuu HOK-Elannon alueella kaikista S-ryhmän ruokakauppaketjuista. Prisma, S-market, Alepa ja Food Market Herkku ovat tuttuja valikoimineen vain muutaman näppäilyn päässä.
- Prismojen kotiinkuljetuspalvelu kattaa koko pääkaupunkiseudun ja noutopisteitä on paljon. Noutopalvelu muodostaa puolet verkkokaupasta.

Maria Hakkarainen sanoo, että ruoan tilaaminen verkosta säästää aikaa ja opettaa suunnittelmallisuutta.

”Usein verkko-ostokset syödään kuormasta, eli pakataan asiakkaalle ennen kuin tuote edes päätyy myymälän hyllylle”, Lappalainen paljastaa.

LEIPÄOSASTOLLA TUOKSUVAT oman paistopisteen lämpimäiset.

”Joidenkin tuotteiden kohdalla tilausajalla on väliä. Jos esimerkiksi haluaa tilata pienleipomoiden tuotteita, ei kannata valita aamupäivän toimitusta, koska pienleipomoiden kuormat eivät välttämättä ole vielä saapuneet”, Lappalainen kertoo.

Jos toivottua tuotetta ei ole tarjolla, Lappalainen pirauttaa asiakkaalle ja kysyy, voisiko tilalle ehkä pakata jotain muuta.

”Asiakkaat ovat iloisia soittoistani, ja aina keksimme jonkin ratkaisun.”

Viimeiseksi pakataan kylmäsäilytystä vaativat maitotuotteet, liha, kala ja pakasteet. Sitten laatikot kääritään toimitettavaksi asiakkaalle.

Lappalaisesta on mukavaa miettiä, millaiseen talouteen lähetys on menossa. Esimerkiksi lastenruoista on helppo päätellä jotain perheen kokoonpanosta. Joskus Lappalainen sujauttaa lähetyksiin viestejä ihan vain koska siitä tulee hyvä mieli.

”Saatan toivottaa mukavaa päivää tai makoisia kakkailuhetkiä.”

KEVÄÄLLÄ MONI tilasi ensimmäistä kertaa ruokaa verkosta. Niin myös Mellunmäessä asuva prosessiasiantuntija **Maria Hakkarainen**. Hän tietää, milloin ruokalahetys saapuu, sillä hän seuraa sen kulkua kännykkään saamastaan linkistä.

”Teimme ensimmäisen tilauksen keväällä, ja jäimme heti koukkuun. Nykyään tilaamme kerran viikossa.”

Hakkaraisen talouteen kuuluu puoliso ja kolmevuotias tytär. Tyttärestä on jännittävää auttaa vanhempiaan ostosten purkamisessa. Joskus Hakkarainen itsekin yllättyy, mitä laatikosta löytyy.

Joskus laatikossa on ollut ihana käsin kirjoitettu lappu, jossa on vaikkapa pahoiteltu, että joku tuote on loppu ja luvattu hyvittää se ilmaisella kuljetuksella. Sellainen viesti tuntuu henkilökohtaiselta ja mukavalta.

Mitä muuta kuin hyvää mieltä perhe on saanut verkkotilaamiseen siirtymisestä?

”Parasta on, kun lähetti kantaa painavat kassit hissittömän talomme kolmanteen kerrokseen kotovalle”, Hakkarainen hehkuttaa.

Tilaaminen säästää myös aikaa ja opettaa suunnittelmallisuutta.

”Olin yllätynyt kuinka paljon keskittäminen kasvatti Bonuksia. Niillä katamme kuljetuskulut.” ■

VERKKOKAUPPOJEN OSOITTEET

Alepa, S-market
ja Prisma:
foodie.fi

Food Market Herkku:
kauppa.
foodmarketherkku.fi

PÄIVÄLLINEN

ALK. **158**
/ ANNOS



SAVULOHIKEITTO



4 ANNOSTA



30 MIN



YHTEISHYVA.FI

MARKET



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



PÄIVI LINNA, SYSMÄ

"Muutimme 24 vuotta sitten mieheni ja tyttäreni kanssa asumaan sukumme vanhaan kotipaikkaan, Virtaan Linnaan Sysmässä. Silloin aloin opetella ruisleivän tekoa äidin kanssa. Kymmenen vuotta olin apulaisena, ja pitkään tuntui, etten ikinä opi leipomaan. Mutta opin sitten kuitenkin. Meillä on yli 60 vuotta vanha taikinajuuri. Äitini ja kummitätini laittivat sen alulle vähän ennen minun syntymääni. Olen eläkkeellä ja pidän toisinaan ruisleipäkoulua. Muuten leivon yleensä noin kerran kuussa. Leipomiseen kuluu neljä päivää. Taikinan pitää välillä levätä, ja leivinuunin lämmitysikin kestää. Yhdellä kerralla käytän noin 11 kiloa jauhoja, ja niistä syntyy 40 leipää."

KIRSI ASPOSALO,
HELSINKI

"Kiinnostuin hapanjuurileivonnasta kaksi ja puoli vuotta sitten. Taistelin ensin hapanjuuren kanssa pari kuukautta, mutta leipäni pysyivät littanoina. Sitten hoksasin liittyä Facebookin *Hapanjuurileipurit*-ryhmään. Sieltä sain hyviä neuvoja ja vertaistukea, ja taitoni alkoivat karttua. Ensimmäinen onnistunut leipäni tuli uunista ulos Railin nimipäivänä 13. kesäkuuta, ja siksi taikinajuureni on ristitty Railiksi. Nykyään leivon joka viikko, ja olen kyllä aika hurautunut tähän. Olen hankkinut erikoisvälineitäkin, kuten kohotuskoreja ja viiltelyveitsiä. Vaalea hapanjuurileipä on ihan erilaista kuin hiivalla tehty. Se ei turvota ja on paljon ruokaisampaa. Minulla ei enää ole paluuta hiivalla leipomiseen. Ravintolapäivänä olen myynyt leipää tästä asuntoni ikkunasta."



Uunista ulos

Valokuvaaja Pia Inberg tapasi kuusi erilaista kotileipuria. Heidän hyppysissään syntyvät niin fantasiakeksit, piirakat kuin perinneleivätkin.

kuvat **PIA INBERG** teksti **VENLA ROSSI**



**LAURA NORES,
ESPOO**

"Olen ammatiltani terveyden- ja sairaanhoitaja. Kroonisen migreenin takia olen kuitenkin työkyvytön, ja sairaus rajoittaa muutenkin elämäni. Leipominen on minulle terapiaa. Hurahdin keksien leipomiseen nelisen vuotta sitten, kun tein niitä kuopuksemme ristiäisiin. Nykyään teen niin sanottuja fantasia-keksejä, eli maalaan keksien kuorrutteen päälle erilaisia kuvia *Pelle Hermannista* yksisarvisiin. Viime aikoina olen valmistanut muun muassa *Harry Potter*-keksejä, sillä olen kirjasarjan suuri fani. Saan kekseihini inspiraatiota Instagramista, ja olen sen kautta tutustunut eri maissa asuviin keksitaiteilijoihin. Erityisesti Yhdysvalloissa keksien koristelu on iso bisnes."

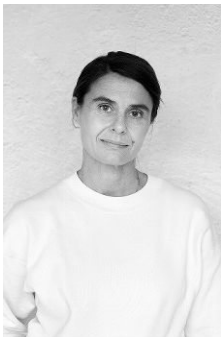
**JOUNI WESTLING,
HELSINKI**

"Aloin leipoa 12-vuotiaana. Opettelin hommaa lähinnä kirjoista ja myöhemmin internetistä. Äitini ei leiponut, mutta isän luona leivottiin joka toinen viikonloppu. Minulle ykkösjuttu on suklaa. Olen pitkään leiponut suklaakakkuja, ja joitakin vuosia sitten mukaan tuli suklaakonvehtien tekeminen. Eniten olen vuosien mittaan tehnyt sacherkakkua. Olen juhlaleipuri, ja teen kakkuja oman perheen tilaisuuksiin ja välillä tutuille tai tilauksesta vieraammillekin ihmisille. Joskus olen kutsunut Facebookin kautta tuttuja maistamaan kakkuja, kun olen halunnut testata uusia ohjeita tai tekniikoita. En juuri koskaan syö omia kakkujani yhtä palaa enempää. Kun on viettänyt monta tuntia suklaan tuoksussa, ei sitä enää tee mieli. Tällä kertaa leivonta-apuna on Tekla-tytär."



ASHU PATPATIA, VANTAA

"Olen kotoisin Pohjois-Intiasta, mutta olen asunut Suomessa jo yli 20 vuotta. Täällä leivotaan eri tavalla kuin aikaisemmassa kotimaassani. Lapsuudenkodissani ei ollut hellaa. Sen sijaan leivoimme saviuunissa tai paistoimme leivonnaiset öljyssä, jonka kuumensimme kaasugrillissä. Intiassa ihmiset leipovat kotona enimmäkseen leipää ja suolaisia piirakoita. Niin meilläkin tehtiin. Suosikkini intialaisista leivonnaisista on chapati-leipä, mutta vatsani ei enää kestä sen syömistä joka päivä. Suomessa leivotaan enemmän makeita asioita. Nykyään leivon sekä suomalaisella että intialaisella tavalla. Suomalaisista herkuista olen ihastunut mustikkapiirakkaan ja ruisleipään."



PIA INBERG, 50

- Valmistunut valokuvaajaksi Lahden Muotoiluinstituutista ja työskennellyt koko uransa freelancerina kuvaten henkilökuvia, lifestyleä ja ruokaa lehdille, yrityksille sekä media- ja mainostoimistoille.
- Kuvannut 11 keittokirjaa. Uusin, ilmastoaiheinen ilmestyy keväällä 2021.
- Pian mielestä parasta kuvaamisessa on ihmisten kohtaaminen.

JUHANI FORSBERG, HELSINKI

"Lapsuuteni vahvin tuoksumuisto liittyy karjalanpiirakoihin. Aina, kun lauantaisin tulin koulusta, tuvassa tuoksui vastapaistettu ruistaikina. Nyt olen eläkkeellä pastorin ja teologisen tiedekunnan dosentin työstä. Vapaaehtoistoiminta on pitkään ollut osa elämäni, ja siihen on kiinteästi liittynyt karjalanpiirakoiden leipominen. Opettelin tekemään karjalanpiirakoita nelikymppisenä. Äitini ja Karjalan liiton piirakkamestari Aira Viitanen antoivat hyviä neuvoja. Toivon, että piirakoita leivottaisiin meidän suvussamme tulevaisuudessakin. Poikani eivät leivo piirakoita, mutta 17-vuotias lapsenlapseni Rebekka on oppinut taidon jo hyvin. Sähköuunissakin voi leipoa kohtuullisen hyviä piirakoita, mutta parhaat piirakat syntyvät mökillä, missä minulla on pihalla puilla lämmitettävä australialainen pizzauuni. Siihen saa helposti lämpöä vaikka 500 astetta."



Kolesteroli

- ainut taso elämässä, jota kannattaa laskea

Tietyistä elämän peruspilareista,
kuten oman kehon hyvinvoinnista, ei kannata tinkiä.

Suomessa valmistettu Alentaja on rypsiöljypohjainen levite,
johon lisätyt kasvisterolit alentavat tehokkaasti veren kolesterolia.

Alentaja on laktoositon sekä maidoton
ja se sopii myös vegaaniruokavalioon.



AINOA SUOMESSA VALMISTETTU
KOLESTEROLIA ALENTAVA LEVITE.

Alentaja

Tehokas tapa alentaa kolesterolia

Kasvisterolit alentavat kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä. Nauti Alentaja-levitettä päivittäin osana terveellisiä elämäntapoja sekä monipuolista ja tasapainoista, runsaasti kasviksia ja hedelmiä sisältävää ruokavaliota. Kolesterolia alentava vaikutus saavutetaan nauttimalla 1,5-3,0 g kasvisteroleita päivässä. Tämä vastaa 20-32 g Alentaja-levitettä päivittäin. Määrä riittää noin 3 leipäpalan voiteluun.

"Tuntuu hirvittävältä heittää ruokaa roskiin"

Yhteishyvän uutena kolumnistina aloittava kirjailija Sirpa Kähkönen välttelee ruokahävikkiä kaikin keinoin. Hän suosii suomalaista ja satsaa laadukkaaseen kahviin.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuvat **PÄIVI RISTELL**

Aamu ei käynnisty ilman kahvia

"Olen aamuvirkku. Herään ilman herätyskelloa hyvinkin aikaisin, viimeistään kuudelta.

Aamuni alkaa kahvilla. En käynnisty, jos en saa espressopannullistani. Ostan Ympyrätalon S-marketista laadukasta kahvia, joka noudattaa reilun kaupan sertifikaatin vaatimuksia erityisen tarkkaan. Kahvi paahdetaan Bretagnessa, ja yrityksen palveluksessa työskentelee yli 70 kehitysvammaista työntekijää. Koko tuotantoketju pystytään jäljittämään tarkasti aina kahvipapujen viljelijään asti. Toki kahvi on kalliimpaa kuin monet muut, mutta olen antanut itselleni luvan satsata siihen, koska asun yksin ja kulukseni on maltillista – aamukahvin jälkeen en juo kahvia enää kotona.

Juon kahvini pohjanmaalaisella, luomukaurasta valmistetulla kauramaidolla, jonka tuotannossa on hyödynnetty tuulienergiaa.

Asun Kalliossa, ja kulutuksessani näkyy voimakkaasti helsinkiläinen ekologinen hifistely. Ennen Kalliota asuin 17 vuoden ajan ekoalueella Helsingin Viikissä, joten asenne on jo vanhempaa perua. Olen tullut ympäristöasioista tietoisemmaksi eritoten 22-vuotiaan tyttäreni ansiosta. Hän opiskelee ja asuu omillaan."





Lue Sirpa Kähkösen
kolumni sivulta 55!

On yleistä työskennellä kotona

”Aamun tunnit ovat minulle parasta työaikaa. On yleistä voida siirtyä aamutoimien jälkeen kotona työpöydän äärelle. Monelle tapa on tullut tutuksi koronapandemian myötä, mutta minulle se on ollut osa kirjailijan arkeani jo 30 vuoden ajan. En koskaan siirry koneelle yöpuvussani. Pukeudun ja saatan sipaista hieman meikkiäkin kasvoilleni. Se on minulle merkki työnteon alkamisesta.

Työ vie minut helposti mukanaan, mutta pidän lounastauon ja iltapäivällä syön työn lomassa välipalaa: mandariineja, kuivattuja karpaloita ja pähkinöitä. Hedelmät tuntuvat virkistävän aivojani.

Kirjoittajan työssä tekstin tuotanto alkaa väkisinkin jossain vaiheessa hiipua. Silloin on hyvä hetki lähteä kävelylle.”

Suomalaisen suosiminen tärkeää

”Käyn kaupassa melko usein, parin päivän välein. Asun yksiosässä, ja minulla on pienehköt säilytystilat.

Pyrin ostamaan kerralla vain sen, mitä sillä hetkellä tarvitsen. Minua harmittaa, että monien ruokien pakkauskoot ovat yksin asuvalle aivan liian suuria. Välttelen kaikin keinoin ruokahävikkiä. Tuntuu hirvittävältä ajatukselta heittää ruokaa roskisiin.

Yritän valita tuotteet ekologisuuksi silmällä pitäen. Käytän ruoanlaitossa paljon juureksia ja mahdollisimman lähellä tuotettuja aineksia.

Etenkin juuri nyt pandemian kurittamien yrittäjien tukeminen on tärkeää. Valitsen kotimaista aina, kun se on mahdollista. Jos emme tue oman maamme tekijöitä, niin kuka sitten?”

Purkkikala säilyy jääkaapissa

”Syön pääasiassa kasvisruokaa ja kalaa. Minulla on muutama vakioruoka, joiden valmistaminen käy nopeasti. Erilaiset wokit sekä viljanjyvät tai riisin ja vihanneksen yhdistävät kalakulhot ovat näppäriä.

Usein oikaisen vihannesten pilkkomi-

SIRPA KÄHKÖNEN, 56

TYÖ Kirjailija ja suomentaja. Keskittynyt historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin. Kirjoittanut nuortenkirjoja, romaaneja, tietokirjoja ja näytelmiä.

ASUU Helsingin Kalliossa.

PERHE Eronnut, yksi aikuinen tytär.

AJANKOHTAISTA Sirpa Kähkönen aloittaa Yhteishyvän kolumnistina tässä lehdessä.

Sirpa Kähkönen käy päivittäin kävelyllä kesken työpäivän: ”Raittiissa ilmassa aivoni hapettuvat.”



”Valitsen kotimaista aina kun se on mahdollista.”

sen ostamalla pakastealtaasta valmiita kasvissekoituksia.

Tein hiljattain kalahyllyltä löydön: mehevän ja murean *Järkisärki*-kalatuotteen. Nautin siitä, että roskakalana pidetystä särjestä on onnistuttu valmistamaan niin maukasta ja gourmet-henkistä ruokaa. Lasipurkkiin pakattu tuote sopii yksin asuvalle, koska se säilyy pitkään.”

Iloa ystävien tapaamisesta

”Varsinaista kirjoitustyötä pystyn tekemään kerrallaan neljästä viiteen tuntia. Päivittäisten sähköpostien vastailemiseen menee oma aikansa, ja työpäiväni päättyy usein viiden tai kuuden aikoihin.

Ennen koronaa olin hyvin aktiivinen kulttuurin kuluttaja ja kävin tiuhaan teattereissa, taidenäyttelyissä ja elokuvissa. Olen yrittänyt pitää kiinni sosiaalisista suhteista ja tavata ystäviäni koronaaikakin, sillä muuten elämäni olisi

valtavan yksinäistä.

Olen havainnut, että paras konsti päästä tapaamaan tyttärentäni on ehdottaa ruokailua ravintolassa – minun piikkiini.”

Manga-sarjakuvat viihdyttävät

”Iltaisin luen paljon, mutta ammattini vuoksi lukeminen on minulle enemmän työtä kuin huvia. Olen viehättynyt sarjakuvista ja japanilaisista manga-piirretyistä. Viihtymistarkoituksessa kuvan ja sanan liitto kiehtoo minua.

Koronan vuoksi iltoihin ajoittuvat kirjailijavierailut ja -esiintymiset ja työmatkat ovat jääneet kalenteristani pois. Nyt iltani muistuttavat 70-luvun aikaa, sillä kuuntelen iltaisin paljon musiikkia. Saatan kuunnella klassisen musiikin teoksia pitkään ja keskittyneesti. Loikoin vuoteella ja antaudun **Bachin** tai **Mozartin** teosten vietäväksi.”

Lämmin yrttitee rauhoittaa

”Iltapalaksi syön voileipää tai hedelmiä vielä melko myöhään. Muuten verenpaineeni laskee, ja saatan herätä keskellä yötä nälkään ja sydämen tykytykseen. Myös lämmin yrttitee rauhoittaa mukavasti illalla.” ■

OPERAATIO LOPETA

YHDESSÄ
ONNISTUMME

3 VUOTTA TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN
JÄLKEEN RISKI SAADA SYDÄNINFARKTI,
ON VASTAAVA KUIN HENKILÖLLÄ JOKA EI
OLE KOSKAAN TUPAKOINUT¹

KOKEILE NICORETTE®-TUOTTEITA.
LOPETA TUPAKOINTI PYSYVÄSTI.



 **nicorette®**
saavuta jotain suurenmoista

Viite:

1. Rosenberg L et al. NEJM 1985;313(24):1511–1514. 2. Cahill K et al. Cochrane Database Syst Rev 2013;5:CD009329.

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 lääkärin kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy FI-NI-2000180 11/2020 © McNeil 2020

Kaikkea kotiin.

Wilfa
**Tehosekoitin
BL-1000S**
Teho 1000 W.
Tilavuus 1,5 l.
Terä irrotettavissa.
Takuu 5 vuotta.

49⁹⁵
(59,95)



Samsung
**Mikroaaltouuni
MS23K3523AK**
Tilavuus 23 l, Teho 800 W.
Keraaminen sisäpinta ja
raikastustoiminto. Led-näyttö.
Takuu 2 vuotta.

99⁰⁰



prisma.fi



**MEILTÄ
SAAT
BONUSTA**
s-kanava.fi

Russell Hobbs
Aamiassarja Textures
Sarjaan saatavana kahvinkeitin,
vedekeitin tai leivänpaahdin.
Takuu 2 vuotta.

19⁹⁵
tuote

Severin
Kuumailmakeitin FR2445
Suuri 5 l kori, 8 automaattiohjelmää.
Teho 2000 W. Takuu 2 vuotta.

119⁰⁰



UPO
Jää-pakastin NRF65W

NoFrost automaattisulatus.
Näyttö, multiflow puhallin.
Mitat 1850x595x592 cm.
Takuu 2 vuotta.

299⁰⁰



UPO
Kuivausrumpu T192

Lämpöpumppu tekniikka.
Täyttömäärä 9 kg.
Takuu 2 vuotta.

549⁰⁰



UPO PI9163S
Pesukone PI9163S
höyrytoiminnolla

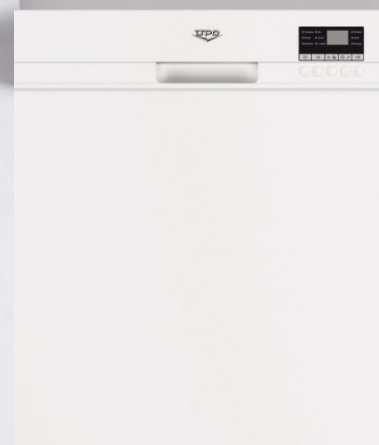
9 kg täyttömäärä. Tehokas 1600
kierroksen linkous ja höyryohjelmat.
Inverter-moottori. Takuu 2 vuotta.

449⁰⁰
(499,00)

Electrolux
Pure PD82-8DB Silencer
Pölynimuri

Äänitaso vain 57 db(a).
Aeropro ergo remote -kädensija.
Uloottovuus 12 m.
Harjasuulake
ja tekstiilisuulake.
Takuu 2 vuotta.

189⁰⁰
(249,00)



UPO
Astianpesukone D62EW

LED-näyttö, 5 pesuohjelmaa
ja lisäkuivaus. Kapasiteetti
12 astiastoa. Takuu 2 vuotta.

329⁰⁰



CRAVE

- SATISFY THEIR NATURE™ -



VAISTOMAISEEN PROTEIININ- NÄLKÄÄN



Lue lisää sivulla cravepetfood.fi



Uni uusii aivoja

Nukkumiseen käytetyt tunnit eivät mene hukkaan, päinvastoin!
Yön aikana aivot käyvät pesulla ja painavat mieleen päivällä opitut asiat.

teksti NINA RIIHIMAA kuvat GETTY IMAGES

1

MUISTI TERÄSTYY

Hyvin nukuttu yö terästä muistiasi. Olet vireä ja uudet asiat jäävät mieleesi ilman suurempaa vaivannäköä.

Yksi huonosti nukuttu yö ei vielä heikennä muistia. Olo voi olla tokkurainen, mutta tilanne korjautuu, jos saat seuraavana yönä nukuttua levollisesti. Jatkuva unenpuute sen sijaan heikentää vireystilaa, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Tuntuu kuin mikään asia ei pysyisi päässä. Unettomuus häiritsee sekä lyhytkestoista tapahtumamuistia että pidempikestoista työmuistia. Se myös heikentää kykyä ratkaista ongelmia.

Pitkään jatkuvat unioingelmat voivat olla yksi tekijä, joka lisää riskiä muistisairauteen.

Lähde: Unettomuuden käypä hoito-suositus, kaypahoito.fi

2

OPPI JALOSTUU

Aivot lepäävät unen aikana mutta eivät ole toimettomina. Nukkuvan aivot lajittelevat edellisen päivän asiat tarpeellisiin ja tarpeettomiin. Käyttökelpoisiksi koetut muistijäljet vahvistuvat ja tarpeettomiksi osoittautuneet pyyhkiytyvät mielestä. Osa aivojen hermosolujen yhteyksistä siis vahvistuu ja osa heikkenee. Täysin turhat siivotaan pois ruuhkauttamasta aivoja.

Erityisesti teoreettiset ongelmanratkaisutehtävät onnistuvat levänneenä paremmin kuin väsyneenä. Jos edessäsi on haastava päivä tai koe, kannattaa uuden opiskelu lopettaa ajoissa, jotta ehdit nukkua kunnolla. Muuten saatat huomata lukeneesi paljon, mutta muistavasi vähän.

Sen sijaan lihasmuistia vaativia tehtäviä voi olla hyväkin harjoitella ennen nukkumaanmenoa. Ne painuvat mieleen unen aikana. Tällaisia tehtäviä voivat olla esimerkiksi monimutkaiset tanssi- tai liikesarjat sekä musiikkikappaleiden soittaminen.

Lähde: Suomen Mielenterveys ry: Unen merkitys, mieli.fi

3

AIVOT HUUHTOUTUVAT

Nukkuminen on aivojen suihkuhetki. Kun lepää, aivosolujen väliin avautuu tilaa, jossa aivoselkäydinneste pääsee virtaamaan. Se huuhtelee aivosolujen toiminnasta syntyneitä kuona-aineita.

Aivojen puhdistusta kutsutaan glymfiaattiseksi järjestelmäksi. Se aktivoituu syvän unen vaiheessa, ja hereillä ollessa se toimii vain niukasti. Vajavainen huuhtelu saattaa edistää aivorapppesairauksien, kuten Alzheimerin tai Parkinsonin taudin, syntyä.

Hyvin hoituneen puhdistustyön huomaa aamulla virkeänä olona.

Lähde: Unitutkija Tarja Stenberg, aivoliitto.fi

→

Fennovitan Karpalo + C

Lisänä Sinkki

Immuuni- järjestelmän hyvinvointiin!



C-vitamiini ja sinkki edistävät immuuni- järjestelmän normaalia toimintaa

Fennovitan Karpalo + C-vitamiinikapseli sisältää vahvaa karpalouutetta, jossa on peräti 30 % aktiiviatteita proantosyanidiineja (PAC). Tämä mahdollistaa pienemmän vuorokausiannoksen.

- Suositeltava vuorokausiannos 1-2 kapselia
- Saatavana vain päivittäistavarakaupoista
- Hiivaton ja gluteeniton, ei eläinperäisiä ainesosia.

Fennovita oy
Lääketehtaan laatua

Fennovita Oy, Salo
www.fennovita.fi

4

SUITSII RUOKAHALUA

Riittävän pitkät yöunet hillitsevät painonnousua, liian lyhyeksi jäänyt uni puolestaan lihottaa. Tätä selittää unen puutteen aiheuttama muutos ruokahalua säätelevien hormonien voimasuhteissa.

Yhdysvalloissa tehtyyn tutkimukseen osallistui koehenkilöitä, jotka ilmoittivat tarvitsevänsä vähintään seitsemän tunnin unet. Kun heidät herätettiin toistuvasti viiden tunnin nukkumisen jälkeen, he söivät seuraavana päivänä 111 kaloria enemmän kuin tavallisesti. Seuraukset näkyivät vaakalukemissa.

Univaje aiheuttaa nälän tunnetta ilta- ja aamiaisin. Niinpä kulku vie jääkaapille. Ja mitä me sieltä valitsemme? Nälkäinen himoitsee rasvaisia ja paljon hiilihydraatteja sisältäviä herkkuja – juuri niitä, jotka lihottavat.

Lähde: Tutkimusprofessori Timo Partonen: Voisiko nukkumalla laihtua?, terveystiete.fi

UNEN AIKANA
AIVOT KÄYVÄT
PUHDISTAVASSA
SUIHKUSSA.

5

SYDÄN VOIMISTUU

Levollinen uni antaa elimistölle, siis myös sydämelle, aikaa palautua. Pidempiaikainen unesta nivistäminen tai unettomuus voi rasittaa sydäntä monella tavalla. Se nostaa verenpainetta, häiritsee sokeritasapainoa ja heikentää rasva-aineenvaihduntaa.

Suomalaisessa väitöstutkimuksessa selvisi, että jo viisi huonosti nukuttua yötä peräjäkeen huonontaa rasva-aineenvaihduntaa vaikuttavien geenien toimintaa. Näin kolesterolin määrä kertymään solujen seinämiin, mikä altistaa valtimokovettumatautiin. Älä siis tingi unesta, jos haluat olla ystävänä sydämesi kanssa. ■

Lähde: Vilma Aho: Kuolema kuittaa univelat? -väitöstutkimus, helsinki.fi

Asiantuntija: Tutkimusryhmän johtaja, dosentti Tarja Stenberg, Helsingin yliopisto.

IKÄNÄÖSTÄ EROON SILMÄLEIKKAUKSELLA

Ikänäkö- eli linssileikkaus on nopea ja vaivaton toimenpide, jolla voi päästä kerralla eroon kauko- ja lähilaseista sekä kaihin aiheuttamasta näköhaitasta. Leikkaus sopii erityisesti yli 45-vuotiaille moniteholaseja käyttäville. Se maksaa itsensä muutamassa vuodessa takaisin, kun silmlaseja ei enää tarvitse uusia.

Linssileikkaus on helppo ja turvallinen toimenpide, jolla voidaan korjata kauko- ja lähinäköä sekä hajataittoa. Toisin kuin perinteinen laserleikkaus, linssileikkaus auttaa ikänäköön, jossa silmän oma linssi ei jaksaa tarkentaa lähelle. Toimenpiteen jälkeen silmään ei tule enää kaihimuutoksia.

Linssileikkauksessa silmän oma ikääntynyt linssi korvataan keino-tekoisella yksi- tai moniteholinsillä. Toimenpide teki läpimurron 2010-luvulla, ja on tätä nykyä erittäin tehokas ja turvallinen, kertoo yli 14 000 silmäleikkausta tehnyt Silmäaseman silmäkirurgi **Juha Lehtosalo**.

– Linssien laatu ja silmien mittausmenetelmät ovat kehittyneet aivan uudelle tasolle, joten ikänäkö voidaan lopultakin korjata tehokkaasti leikkauksella.

Lääkäri valitsee asiakkaan tarpeisiin sopivan linssin tarkkojen mittausten perusteella, asiakkaan toiveet ja näkövaatimukset huomioiden. Itse toimenpide vie vain hetken ja siitä toipuminen on nopeaa. Vapaamasta näkemisestä pääsee nauttimaan heti, ilman pitkää toipilasaikaa.

Leikkauksen jälkeen lääkäri on asiakkaan tavoitettavissa puhelimitse, mikäli jokin askarruttaa tai huolestuttaa. Leikkauksen tulokset tutkitaan myös jälkitarkastuksissa.

– Paras palkinto tässä työssä on todeta, että asiakas näkee leikkauksen jälkeen hyvin ja voi jatkaa elämäänsä ilman silmlaseja. Silmäkirurgille se on suurin lahja, Lehtosalo hymyilee.

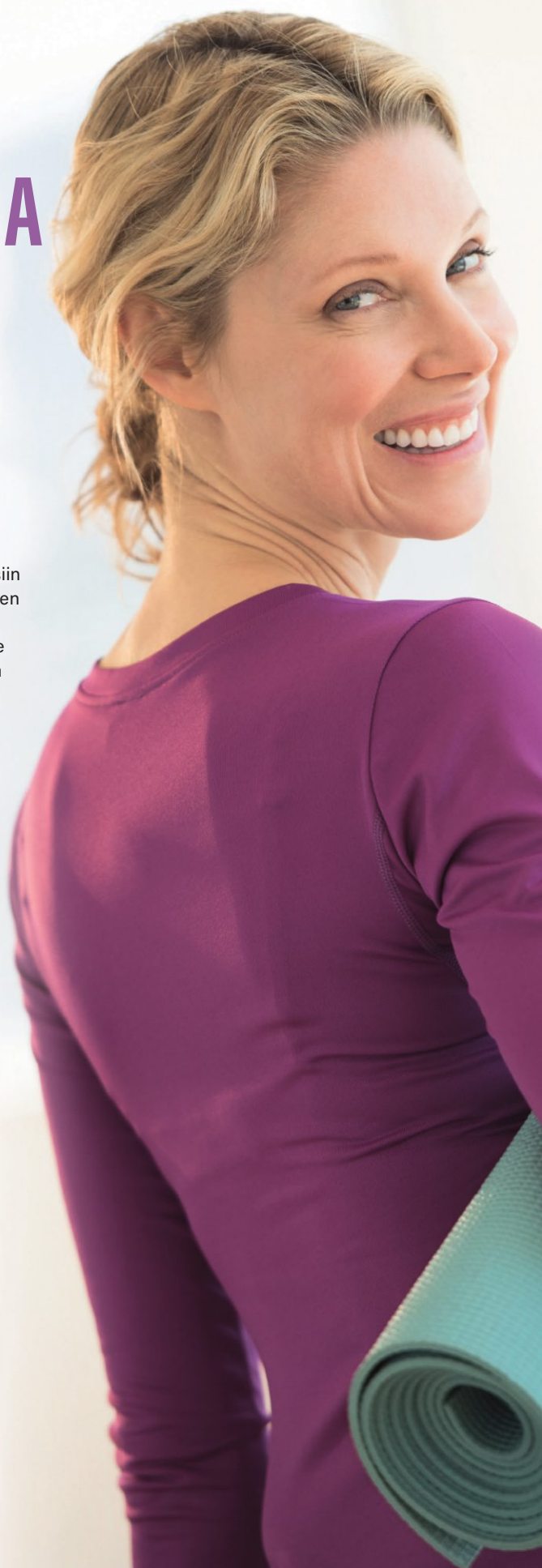
Huolellinen pohjatyö, turvallinen toimenpide

Linssileikkausta pohtivan kannattaa aloittaa maksuttomasta hoitoarvio-osta. Hoitoarvion aikana keskustellaan Silmäaseman asiantuntijan kanssa näkemiseen ja leikkaukseen liittyvistä asioista sekä kartoitetaan asiakkaan näkemisen toiveet. Hoitoarvio ei sido leikkaukseen.

Itse leikkauksen prosessi alkaa esituskimuksella, jossa selvitetään linssileikkauksen sopivuus ja varmistetaan, että asiakkaan silmät ovat terveet.



SILMÄASEMA





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



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.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



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi

HOK-ELANNON LAKIPALVELU

HELSINKI:

Forum p. 010 76 66622
Kallio p. 010 76 66515
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

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

MUSIIKKI JA TEATTERI

Elämänmeno Elannon Näyttämöllä

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput 15 e (norm. 17 e) Elannon Näyttämön 100-vuotisjuhlanäytelmään Elämänmeno 20.2.–27.3. Elannon Näyttämö, Kirjan talo, Kirjatyöntekijäinkatu 10, Helsinki.

Liput ja lisätiedot: info@elannonnayttamo.fi/0405609633, elannonnayttamo.fi/WP/.

Aavesonaatti Espoon kaupunginteatterissa

S-Etu 5 e

S-etukortilla liput Aavesonaatti-esitykseen 30 e (norm. 35 e)

to 11.2. klo 19 ja la 13.2. klo 14 Espoon kaupunginteatterissa. Espoon kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.

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

PERHEILLE JA LAPSILLE

Verkkoliput Sea Lifeen

S-Etu 2–2,50 e

S-Etukortilla Sea Lifen aikuisen verkkolippu 15,50 e ja lasten verkkolippu 12 e verkkokaupastamme sealifehop.fi. Etu on voimassa 28.2. asti.

Sea Life Helsinki, Tivolitie 10, Helsinki.

Lisätiedot: puh. (09) 565 8200, sealife.fi.

MUUT EDUT

Helsinki Card etuhintaan

S-Etu 10%

S-Etukortilla Helsinki Card City 24 h -kortti 45,90 e (norm. 51 e), 48 h -kortti 56,70 e (norm. 63 e), 72 h -kortti 66,60 e (norm. 74 e) ja alennus myös lasten 7–16 v. kortista (norm. 25–41 e).

Lisätiedot ja alennushintaiset kortit: helsinkiocard.com koodilla S-ETU.

Pysy pystyssä liukuesteiden avulla

S-Etu 3 e

S-Etukortilla kotimaiset helpokäyttöiset Devisys-liukuesteet 22 e + toimituskulut (norm. 25 e + toimituskulut). Kengissä säädettävä tarrakiinnitys. Turvallisuutta lisää kantarimmissä oleva heijastin.

Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä MESVMJ3V etukoodikenttään, puh. 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1a, Helsinki, avoinna ma-pe klo 8.30–16.

TapanilanUrheilu-keskuksessa 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 varustepuotitoksista sekä hyväksytyn varmistustestin jälkeen 1 kk kuntosalikortti veloituksetta.

Jousiammunnan alkeiskurssilaisille ilmainen jatkokurssikerta (norm. 15 e).

30 päivän kokopäiväkuntosalikortti 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 kiipeilysyntäreihin ja polttareihin tilaus-sauna + pyyhevuokra veloituksetta (norm. 75 e).

Tapanilan Urheilukeskus, Erätie 3, Helsinki.

Lisätiedot: tapanilanurheilu.fi.



World's No.1 olive oil brand*

Me Bertollilla varmistamme ekstra-neitsytoliiviöljyn korkean laadun jalostamalla oliivit 10 tunnin kuluessa sadonkorjuusta. Tällä tavoin myös tärkeät antioksidantit ja hedelmäinen, raikas maku säilyvät.



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

VASTUSTUS- KYKYSI ON OMISSA KÄSISSÄSI



TRI TOLONEN D-VITAMIINI 100 µg

- Vahva
- Luontainen D3-vitamiini
- Auringonkukkaöljyssä
- Pieni kapseli

Tri Tolonen D-vitamiini edistää
immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
Valitse kahdesta vahvuudesta: 50 µg ja 100 µg.

**TRI
TOLONEN**
OTA ELÄMÄ OMIIN KÄSIISI

**HOK-Elannon talven ja
alkukevään 2021 kursseja
S-Etu 10-50 e**

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: tsl-helsinki.fi, puh. 044 065 6178 (ark. klo 10-12 & 13-15) ja toimisto@tsl-helsinki.fi.

Kurssien yhteydessä on mainittu S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kurssit eivät kerrytä Bonusta. Oppitunti (ot) = 45 min. Lisää kursseja, kurssikuvaukset sekä peruutusehdot löydät täältä: tsl-helsinki.fi.

LIIKUNTA

Säästöpankinranta

Vetreyttä senioreille B

(8 x 1,33 ot) 98 e (norm. 118 e)
to 4.3.-29.4. klo 11.45-12.45.

Venyttele viisaasti B

(8 x 1,67 ot) 126 e (norm. 152 e)
to 4.3.-29.4. klo 18.30-19.45.

TANSSI

Idealfit, Sörnäisten rantatie 2, Hakaniemi

Argentiinalainen tango B

(9 x 2 ot) 350 e /pari (norm.

422 e /pari) to 4.3.-29.4.
Klo 18.15-19.45.

TIETOTEKNIikka

Videoeditointi (etäkurssi)

(2 x 4 ot) 72 e (norm. 86 e)
ke 3.3. ja 10.3. klo 17.30-20.30.

KIELET

Paasitorni

Ranskan ylläpitokurssi B

(9 x 2 ot) 144 e (norm. 172 e)
ma 29.3. -31.5. klo 17-18.30.

TAIDEKURSSIT

Paasitorni

Akvarelli jatko B

(8 x 4 ot) 208 e (norm. 250 e)
to 8.4.-27.5. klo 17-20.

TAITOKURSSIT

Säästöpankinranta

Aloita meditaatio 2

(10 x 2 ot) 162 e (norm. 194 e)
ti 6.4.-8.6. klo 16.55-18.25.

MUSIIKKI

Paasitorni

Mandoliini jatko B

(7 x 1,33 ot) 112 e (134 e)
to 8.4.-27.5. klo 18.05-19.05.



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

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

VASTAA 15.2.2021 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 1/2021, PL 1, 00088 Helsinki.

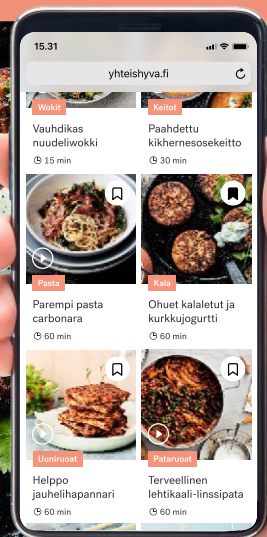
Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 2/2021.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti **Saimi Alaraasakka** listä.

yhteishyvä.fi

**UUTTA! NYT VOIT
POIMIA RESEPTIT TALTEEN
JA PALATA NIIHIN
HELPOSTI UUELLEEN.**

Tallenna suosikkisi!



ristikko

							ONNEL- LINEN	OLLA SEL- VILLÄ		PITKÄ JOKI		MU- NISTA
SOT- KEVIA									LIVIS- TÄMI- SIÄ			
SA- MEAMPI ILMA						1						
....TRON									1/3			
LL									KOPO- NEN HJELM		2	
	PÄÄLLI- KÖLLÄ		PUC- CINI	KAL- MARI			AINA HIHAT- TOMIA			OSAT- TOMA- NA		MOUKA- ROIDA
SUO- MESSA YLEINEN									SOTKUT á			
KAUIM- PANA					KER- JÄTÄ			OKLA- HO- MASSA				
SÄN- GYISSÄ						↓		EHKÄ			TEMP- PU	
TOYO- TAN MALLI			8		PIHA			3				
					LAS- KEUTUA αα					SOTKU		
		GALLU- PEISSA					CASILLAS MAUS- TAMISIIN				RAU- DAT	YHTEEN- LASKET- TUJA
KIEDOTTU					TIE- TOA							
			RUOTSISSA ♀-S		4			TIUKIN		5		
JOIL- LEKIN HERKKU					STAR ----	AHVONEN MAL- LAS-			PEITE- KERROS	YLI- TETTY		
LOIH- DITTU							↳					
KAIKKI- NA AI- KOINA												
LEH- MILLÄ	7					TOIVOL- LEKIN				6		
					JOKA ----- = AINA				RAN- TALA ISTO			

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen ristikon
ratkaisu: PULLOTUS

Ristikon voittajat:
Terttu Lithovius-
Röyttä Oulaisista,
Sanna Roponen
Mikkelistä ja Mervi
Huhtala Loimaalta.

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

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

VASTAA 15.2.2021 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. Oikein vastanneiden kesken arvomme kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

24.2.

Onko mitään herkullisempaa kuin tortillalastut salsan kanssa? Ehkä tortillalastut osana nachopeltiä? Molempia voi valmistaa sydämensä kyllyydestä 24. helmikuuta, kun vietetään kansainvälistä tortillalastupäivää. Juhlapäivän ideoineet amerikkalaiset kehottavat rakentamaan texmex-herkuista buffetpöydän tai asettamaan tarjolle mahdollisimman monenlaisia lastuja.



Viimeisen 12 kuukauden aikana S-ryhmän kaupoissa myytiin lähes 4,2 miljoonaa pakkausta maissilastuja, nachoja ja tortillalastuja.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

SITÄ ON MITÄ OSTAA



**S-MOBIILIN UUSI RAVINTOLASKURI KERTOO RUOKAOSTOSTESI
RAVINTOARVOT JA AUTTAA KOHTI TERVEELLISEMPIÄ VALINTOJA.
LATAA NYT S-MOBIILI JA KATSO, MITÄ KAUPASTA TODELLA OSTAT.**