

TURUN HELMI
Loistokas 20-luvun
tyyli näkyy Hotelli
Seurahuoneella

MAAILMALTA MEILLE
Hellin käsin
poimituista oliiveista
syntyy paras öljy

LUOTTOYSTÄVÄ
95-vuotias Irja
sai uuden kaverin
SPR:n kautta

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

2/20

Vihreän kortin voimaa



VIIME VUONNA OSUUSKAUPAN
ASIAKASOMISTAJIA PALKITTIIN
YLI 400 MILJOONALLA EUROLLA.
PALJONKO SINÄ SAIT?



TURUN HELMI
Loistokas 20-luvun
tyyli näkyy Hotelli
Seurahuoneella

MAAILMALTA MEILLE
Hellin käsin
poimituista oliiveista
syntyy paras öljy

LUOTTOYSTÄVÄ
95-vuotias Irja
sai uuden kaverin
SPR:n kautta

yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

2/20

Vihreän kortin voimaa

VIIME VUONNA OSUUSKAUPAN
ASIAKASOMISTAJIA PALKITTIIN
YLI 400 MILJOONALLA EUROLLA.
PALJONKO SINÄ SAIT?



Antti Tapani[®]

COMING SOON

GREAT
WAS NEVER
NORMAL



ANTTITAPANI.COM
ANTTITAPANI.COM
ANTTITAPANI.COM

PRISMA



Kauniista kaa-
leista voi koota
salaatin kranssin
muotoon, s. 38.



Lusikkaleivät
kuuluvat Malisen
perheen pää-
siäiseen, s. 17.



Oliivit puriste-
taan öljyksi
48 tunnin sisällä
poiminnasta,
s. 66.

Hortensiaa pitää
kastella reilusti
ja lannoittaa
viikoittain, s. 13.



Vakiosivut

- 9 Lukijoilta
- 93 Hiltunen
- 117 Etuja sinulle
- 129 Ristikko
- 131 Hyvä päivä

Sisällys ^{02/2020}

11 Järville kuuluu hyvää

Suurin osa Suomen järvistä voi hyvin.

13 Suven suosituimmat

Oikea hoito auttaa kesäkukkia loistamaan pitkään.

15 Pari lasillista piimää

Piimä on terveellistä ainakin suolistolle ja sydämelle.

17 "Mamma on tosi hyvä leipomaan"

Marja Malinen on opettanut pojantyttäriään Matildaa ja Loviisaa leipomaan.

18 Suomen muotoisia unelmia

3,8 miljoonaa suomalaista kerää Bonuksia. Osa säästää, osa toteuttaa unelmia.

28 Ihan tavallinen kahvi käy

Valokuvaaja Samuli Ikäheimo kuvasi suomalaisten kahvi-hetkiä.

36 Viisaat sanat

Presidentti Tarja Halonen puhuu heikommassa aseman olevien puolesta.

38 Kevään kaalikaunottaret

Varsiparsakaali ja varsi-kukkakaali ovat näyttäviä, maukkaita ja ravitseviä.

47 Supermuna

Keittiön pikku apulainen kuohkeuttaa, sitoo ja suurstaa.

48 Vuonankaali saattoi yrittäjät yhteen

Nuoret kasvihuoneviljelijät verkostoituivat vuonankaalin ympärille.

55 Nyt juhlitaan!

Juhlapäivinä voi herkutella, jos arkena palaa ruotuun.

59 Rakas perinneherkku

Aktiivisimmat mämminsyöjät löytyvät Itä-Suomesta.



Vuonankaalia käytetään salaateissa ja annosten koristelussa, s. 48.



Irja Tiainen sovittelee itse tekemäänsä hattua Heli Lapinmäen päähän, s. 94.



SESONKI-LEHDEN RESEPTIT

- Paahdettu parsaperuna-salaatti ja yrttiset makkarat
- Tomaattinen katkarapupasta
- Kolmen aineksen jauhelihakastike
- Ahvenleivät
- Paistatut kuhafileet ja helppo tillihollandaise
- Hilloumi-pinaatti-uunimunakas
- Keltaiset kasvispyörökät
- Juhlava punaviinilammaspata
- Bánh mì -hodarivuoka
- Toast skagen -voileipäkakku
- Labneh-bruschettat broccolinilla
- Perhosbroileri ja lime-ananassalsa
- Valkosuklaa-passionjuustokakku

60 Sopivasti makeaa

Terveellisessä ruokavaliossa on tilaa makeille sattumille, mutta runsasta sokerin käyttöä on syytä välttää.

62 Tullin valvova silmä

Jonna Neffling työtovereineen huolehtii siitä, että Suomeen tuotavat elintarvikkeet ovat turvallisia.

66 Ylpeästi italialaista

Seurasimme ekstra-neitsyt-oliiviöljyjen matkaa Toscanan lehdosta kaupan hyllylle Suomeen.

76 Muodissa on mikrosäästäminen

Säästäminen on arkipäiväistynyt, ja moni sijoittaa myös vaivattomiin rahastoihin.

82 20-luvun helmi

Turun historiallinen hotelli Seurahuone on jälleen täydessä loistossaan.

94 "Ei se vanhuus niin kivaa ole"

Laukaalaisen Irja Tiaisen elämään tuo iloa SPR:n kautta saatu luottoystävä.

98 Taikalyhdyn lumoissa

Osuuskaupan valistusväki sai 1920-luvulla yleisön innostumaan varjokuvilla.

102 Kesäduuni, josta jää hyvä mieli

S-ryhmä haluaa antaa nuorille myönteisen kokemuksen kesätyön hakemisesta.

113 "Aamu alkaa aina ilman puhelinta"

Duudsoni Jarno Laasala on etsinyt vinkkejä lapsiperheen arjen keventämiseen.

Duudsoni Jarno Laasala haluaa oppia olemaan läsnä hetkessä, s. 113.



MAISTUU VAAN EI VALVOTA



UUTTA TWISTIÄ SUOMALASEEN KAHVIKULTTUURIIN

Kulta Katriina Plus Relax on tummapaahtoinen (3/5), aromikas ja täyteläinen 100 % arabica -kahvi ilman kofeiinia. Kulta Katriina Plus Relax -kahvia voit nauttia milloin vain.

**Aito kahvin maku
ilman kofeiinia!**

*Kulta
Katriina*
PLUS

**ENEMMÄN
IRTI KAHVISTA**

yhteishyvä



TOIMITUS SOK
Päätoimittaja
Veli-Pekka Ääri
Toimituspäällikkö
Sanna Suokko
Sisältöpäällikkö, ruoka
Sanna Autio
Tuottaja
Enna Pohjala

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen
Keskuskunta
Kanavaajohtaja
Anne Sassi-Leivonen

MEDIAMYYNTI SOK
smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus

etunimi.sukunimi@sok.fi

Vaihe

SOK 010 768 011

Postiosoite

PL 1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu

010 765 858

(0,088 euroa/min)

auttaa kaikissa omistajuus-

teen liittyvissä asioissa.

Oma osuuskauppasi

www.s-kanava.fi

Osoitelähde

S-ryhmän asiakasomistaja-
ja asiakasrekisteri,
SOK / Asiakasomistajuuden
ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä
Osoitteenmuutokset
päivittyvät automaatti-
sesti väestörekisteri-
järjestelmästä.

TOIMITUS SANOMA

MEDIA FINLAND

Sisältöpäällikkö

Tytti Kontula

Art Director

Leena Majaniemi

Tuottaja

Leila Mehto

Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

KIRJAPAINO

PunaMusta Oy

116. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy
kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 684 101 (Media
AuditFinland, 2019)
Aikakauslehtien Liiton jäsen



Kannen kuva
Emmi-Riikka Vartiainen

OSTA BARILLA
-TUOTTEITA
JA LUNASTA UPEITA
PALKINTOJA!



Lataa kuitti ja kerää ostoksilla pisteitä
WWW.BARILLAKAMPANJA.FI

KAIKKIEN OSALLISTUNEIDEN
KESKEN ARVOTAAN MATKA
ITALIAAN!

Arvo 2000€.

Kampanja-aika: 1.3.-30.5.2020 1 tuote = 1 piste. Muista
säätää kuitti. Palkintoja rajoitettu määrä.



MASTERS OF PASTA



SOK:n teknokemiallinen tehdas ryhtyi vuonna 1922 valmistaamaan erilaisia kirjoitusmusteita. Muste säilyi pitkään tärkeänä myyntiartikkelina. SOK:n koulupalvelun kautta mustetta myytiin kouluille suuria määriä. Vaikutava mustejuliste on 1930-luvulta.



Salaa hyödyllinen osuuskauppa

Päivä oli ollut pitkä ja pimeä tie painoi silmissä, kun ajelin kymmenen vuotta sitten tamikuussa Jyväskylästä Helsinkiin kotia kohden. Olin ollut ulkopuolisen suunnittelijan roolissa haastattelemassa Osuuskauppa Keskimään asiakasomistajia. Kotimatalla tähtikirkas pakkasyö ja hiljaisuus loivat taianomaisen tunnelman. Hetki oli jälkeensä ajateltuna käänteentekevä: minut valtasi vahva isänmaallinen tunne ja ymmärsin, että haluan töihin tähän kaupparyhmään. Keskimään jäsenten kanssa käydyt keskustelut synnyttivät ymmärryksen osuustoiminnan oivallisuudesta. Syttyi halu tehdä tämän maan hyväksi työtä, jolla on tarkoitus.

TÄMÄN LEHDEN numerossa poraudumme asiakasomistajuuden ytimeen. Jäsenet hyötyvät osuuskaupastaan käyttämällä sen palveluja. Maksamamme Bonus on ostohyvytys eli kertyvää alennusta osuuskaupan palveluiden käytöstä.

Viime vuonna S-ryhmä palkitsi jäseniään eli vihreän S-Etukortin omistajia yli 400 miljoonalla eurolla. Se oli keskimäärin yli 160 euroa jäsentä kohden.

Yli miljoonalla asiakasomistajalla bonustili on hiljainen.

Yli miljoonalla asiakasomistajalla bonustili on kuitenkin hiljainen, ainoina tapahtuminaan osuuskauppojen bonustallukset. Näillä tileillä on yhteensä yli 350 miljoonaa euroa rahaa. Se vastaa lähes puolta palkansaajien saamista veronpalautuksista viime vuonna.

Moni käyttää S-Etukorttiaan ahkerasti ja keskittää ostoksensa S-ryhmän ruoka-kauppoihin. Tankaamassa käydään ABC:llä ja hotellit vietetään Sokos Hotels tai Radisson Blu -ketjujen hotelleissa. Osuuskaupan ravintoloissa syödään ja juhlietaan. Puhelinliittymä ja vakuutukset otetaan partnereiltamme, joiden avulla Bonukset kertyvät entisestään. Kolmannes asiakkaistamme ei silti tiedä bonussaldoaan. Tiedätkö sinä? Jos et, kannattaa tarkastaa. S-Pankin tilillä, joka sinulla asiakasomistajana automaattisesti on, saattaa odottaa iso yllätys.

Haastattelemamme työelämäprofessori **Lasse Mitronen** toteaa, että osuustoiminnan synnyttämän taloudellisen hyödyn lisäksi aate istuu hyvin vastuullisuutta yhä vankemmin korostavaan yhteiskuntaan. S-ryhmässä tavoitteemme on olla edelläkävijöitä.

Sinulle asiakasomistajana tämä tarkoittaa, että olet kanssamme – et voiton maksimoinnin – vaan merkityksellisemmän yhdessä tekemisen vuoksi. Ilmastotavoitteemme ovat niin kunnianhimoiset, että toimintamme on vuonna 2025 hiilinegatiivista. Kaikki tähtää siihen, että jätämme jälkipolvillemme Suomen, joka on nykyistäkin parempi paikka elää.

YLLÄTYKSELLISTÄ ja rauhallista pääsiäistä,



**YLI-PEKKA
AARI**
Päätoimittaja

Linssileikkauksella

EROON IKÄNÄÖSTÄ?

Linssi- eli ikänäköleikkaus on nopea ja vaivaton toimenpide, jolla voit päästä kerralla eroon kauko- ja lähilaseista sekä kaihin aiheuttamasta näköhaitasta. Leikkaus sopii erityisesti yli 45-vuotiaille moniteholaseja käyttäville. Se maksaa itsensä muuttamassa vuodessa takaisin, kun silmälaseja ei enää tarvitse uusia.

Varaa
**MAKSUTON
HOITOARVIO
SILMÄASEMA.FI
tai 010 190 200**
(mpm/pvm)

Maailman ainoa
SILMÄASEMA



LUKIJOIDEN SUOSIKIT

YHTEISHYVÄ 1/20
LUKIJOIDEN SUOSIKIT

1. Umpikujasta unelmatyöhön
2. Tapaus Pohjois-Karjala
3. Tuhannen tarinan Tammer

Umpikujasta unelmatyöhön on kannustava esimerkki siitä, miten sitkeys ja usko tulevaisuuteen kantaa. Ihana juttu nuoren ihmisen itsenäistymisen vaiheista ja astumisesta työelämään.

- Marja-Liisa Lehtimäki, Helsinki

Tapaus Pohjois-Karjala on ainutlaatuisen hieno ja monipuolinen kirjoitus siitä, miten toimitaan osuusliikkeen hengen mukaisesti. Paikallisuutta vaalien ja maakuntatietoisesti.

- Péter Volford, Pori

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

Yhteishyvän reseptit innostivat lukijat kokkauspuihin.



Pinaattivohvelit katkarapu-avokadotäytteellä maistuivat koko perheelle. Leipurina @elikamom.



@anne.greus testasi amerikkalaista suklaajuustokakkua ja appelsiinikastiketta.



@jensgiirl kiitteli Yhteishyvän kanapaukkoja helpoiksi ja superhyviksi.



Parsa-lehtikaali-papuwokki täytti koko pannun. Kokkina @pexii.

Kuva Getty Images



FACEBOOKISTA

VIHERPEUKALOT
VALMIINA

Lukijat kertoivat Facebookissa, millaisia suunnitelmia heillä on puutarhaan ja parvekkeelle.

SUUNNITTEILLA ON ainakin sata ja yksi muutosta puutarhaan. Toukokuussa kylvän suoraan mullan päälle maustehylystä löytyviä unikonsiemeniä. Halpaa, helppoa ja kaunista. - Tiina Leskinen

ALOITIN PIAHOMMAT istuttamalla jouluruusun sekä jouluhyasinttien ja tulppaanien sipulit jo tammi-kuussa sulaan kukkapenkkiin. - Anna-Liisa Huovila

ISTUTAN lasitetulle parvekkeelle ainakin chilejä, kardemummaa ja inkivääriä. Bataatista tulee kuulemma hieno, joten sekin pääsee kokeiluun. Ja ehdottomasti viljelen ämpäriperunoita. - Sanna Sutinen

PALJON TEIN jo syksyllä. Istutin *Endless Summer*- ja *Early Sensation* -hortensiat. Uusia sipulikasveja istutin myös ja pari pallotuijaa. Jokohan tulevana kesänä pääsen maistelemaan marjoja hunajamarjapensaista, jotka istutin kaksi kesää sitten? - Taina Mäkipaakkanen

PARVEKE ON kamalan kuuma. Nyt ostan aurinkovarjon, ja katsotaan sitten, kärsivätkö sen varjossa olla kukat ja ihmiset. - Satu Koskinen

**IT'S VEGAN
IN THE WAY
FRENCH
FRIES ARE
VEGAN.**



JÄRVILLE KUULUU HYVÄÄ

Suurin osa Suomen järvistä voi hyvin. Järviemme pinta-
alasta 87 prosenttia on hyvässä tai erinomaisessa tilassa.
Parhaassa kunnossa ovat suuret järvet ja Pohjois-Lapin vesistöt.
Sen sijaan pienet järvet kärsivät rehevöitymisestä.

Lähde: Suomen ympäristökeskus

Kuva Mikko Suonio/Vastavalo

KALOJEN VUOSI

Järvikalojen kalastus vähentää järvien ravinnekuormaa ja sitä kautta rehevöitymistä. S-ryhmän kaupoissa on viime vuonna kampanjoitu kotimaisen kalan puolesta monipuolistamalla kalatarjontaa ja laskemalla kalan hintaa. Vuoden aikana kalan myynti on noussut viidenneksen.

BERNER

☐ Kun sää sallii
☒ Nyt!



Suomalainen design astuu uusiin saappaisiin. Nokian Jalkineiden yli satavuotinen käsityöosaaminen yhdistyy Nanson kauniisiin printti-kuoseihin. Kävele nyt uusiin Leinikki-saappaisiin, löydät ne Prisman myymälöistä ja verkko-kaupasta prisma.fi.



HORTENSIA sopii sekä ulko- että sisäkäyttöön. Kukkivat hortensiat on hyvä sijoittaa varjoon tai puolivarjoon. Hortensiaa pitää kastella reilusti, mutta se ei saa seistä vedessä. Kukinnan aikana lannoitetaan viikoittain. Lakastuneet kukat leikataan pois, jolloin hortensia voi kukkia uudelleen loppukesästä.



ULKOMURATTI on ilmeikäs, vaatimaton ja helppo viherkasvi. Se sopii varjoisille ja puolivarjoisille kasvupaikoille joko yksittäisinä kasveina tai elävöittämään ryhmäistutuksia. Kirjavaalehtiset lajikkeet kestävät paahdetta jonkin verran paremmin kuin rehevät tummanvihreät lajikkeet.

SUVEN SUOSITUIMMAT

Kesäkukat löytyvät tänä keväänä myös S-ryhmän pienemmistä myymälöistä. Oikein hoidettuna kukkasi hehkuvat kauniina pitkään.



ORVOKKI avaa kesäkukkakauden, koska se kestää jopa viiden asteen lyhytaikaista hallaa. Orvokit sopivat parhaiten puolivarjoisaan ja ilmavaan kasvupaikkaan. Kuituneet kukat siemenkotineen nypitään pois viikoittain. Lannoita maltillisesti, etteivät orvokit kasva liikaa pituutta.



PETUNIAN suosio parvekelaatikoissa on hiipunut. Sen sijaan uudet amppeililajikkeet ovat suosittuja, ahkeria kukkijoita. Amppeilipetuniat kannattaa lähes aina istuttaa reilunkokoiseen ruukkuun, jossa käytetään kastelukide- tai biohiilimultaa tasaamaan kosteutta ja ravinteiden saantia.

PELARGONI kukkii runsaimmin aurinkoisella kasvupaikalla. Tuoksupelargonit kukkivat vaatimattomasti, mutta karkottavat voimakkaalla tuoksullaan sääskiä. Pelargonit kestävät suhteellisen hyvin kuivuutta. Lannoita pelargoneja melko runsaasti ja nypi vanhat kukat pois kerran viikossa.

Huhti-toukokuussa suomalaisten suosikkikukkaa tulee myyntiin pieniin puutarhamyymälöihin noin 200 S-marketin, Salen ja ABC-myymän yhteyteen.



LOBELIAN avomaistutuksissa suositetaan pystykasvuisia tyypejä, amppeeliin ja parvekelaatikkoon sopii reilusti rönsyvä. Lobeliat pitävät säännöllisestä kastelusta ja ovat parhaimmillaan itä- ja länsiseinustoilla. Useimmiten ne viihtyvät ilman erityistä hoitoa muiden kasvien lomassa.



HERKULINEN STARTTI PÄIVÄÄN!



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

PARI LASILLISTA PIIMÄÄ

Piimällä on suomalaisessa ruokakulttuurissa pitkät perinteet. Piimästä pitävät ainakin suolisto ja sydän.

1 PIIMÄ SISÄLTÄÄ luontaisesti maitohappobakteereita, sillä se valmistetaan maidosta maitohappobakteerien avulla hapattamalla. Piimään voidaan myös lisätä erilaisia maitohappobakteereja.

Hapatettujen maitotuotteiden säännöllinen käyttö on terveyden kannalta hyödyllistä, vaikka aivan tarkalleen ei tiedetä, mihin terveysvaikutukset perustuvat. Hyötyjen arvellaan selittyvän ainakin osaksi sillä, että hapatetut maitotuotteet vaikuttavat myönteisesti suolistomikrobistoon ja suoliston terveyteen. Tutkimusten mukaan hapanmaitotuotteiden käyttö voi pienentää tyypin 2 diabeteksen, suolistosyövän ja rintasyövän riskiä. Se voi lisäksi vähentää elimistössä piilevää matala-asteista tulehdusta ja vaikuttaa myönteisesti painonhallintaan.

2 PIIMÄ JA MUUT hapanmaitovalmisteet voivat olla hyväksi sydämen terveydelle. Itä-Suomen yliopiston tutkimuksen mukaan mukaan runsaasti hapatettuja maitotuotteita käyttävillä miehillä oli pienempi sydäninfarktin riski kuin niillä vähän käyttävillä. Tutkittujen yleisimmin käyttämä hapanmaitotuote oli piimä. Infarktirisikiä pienentävä vaikutus havaittiin, kun hapanmaitotuotteiden käyttömäärä oli keskimäärin 4,5 desilitraa päivässä. Nykyisten ravitsemussuosituksen mukaan nestemäisiä maitovalmisteita neuvotaan käyttämään 5–6 desilitraa päivittäin.

3 VÄHÄRASVAISET JA rasvatomat maitotuotteet ovat tärkeä osa niin sanottua DASH-ruokavaliota, jota hyödynnetään kohonneen verenpaineen hallinnassa. Ruokavalio voi alentaa verenpainetta parhaimmillaan lähes yhtä tehokkaasti kuin verenpainelääkitys. Se näyttää olevan hyödyksi myös painonhallinnassa, tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä ja aivoterveyden edistämisessä. Maitotuotteiden lisäksi ruokavaliioon kuuluu runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä kuitupitoisia viljavalmisteita, kalaa, kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä ja vaaleaa lihaa.

Lähteet: Ravitsemus-epidemiologian dosentti Jyrki Virtanen Itä-Suomen yliopistosta sekä Reijo Laatikaisen teos Taltuta lievä tulehdus (Kirjapaja 2019).

TERVEELLISTÄ RUOKAJUOMAA



Kotimaista-sarjan rasvattomassa piimässä on kalsiumia ja B-vitamiinia sekä lisättyä D-vitamiinia, joka auttaa kalsiumia imeytymään.



Juustoportin Vapaan lehmän AB-piimään maito tulee meijerin lähimmiltä tiloilta. Piimässä on asidofilus- ja bifidobakteereita.



Valio Gefilus® rasvaton piimä sisältää D-vitamiinia, kalsiumia sekä Lactobacillus rhamnosus GG -maitohappobakteeria.



HERKULLISTA VAIHTELUA KULINARISTEILLE



**OSTA PURINA GOURMET -tuotteita
8 eurolla, SAAT valitsemasi PENTIK
Hiirenvirna -keittiötuotteen**

Lunasta lahjasi gourmetkampanja.fi



PENTIK®

Kampanja-aika 16.3.-30.4.2020 tai niin kauan kuin palkintoja riittää. Palkintojen arvo 9,50-16 €.



Marja Malinen eli Mamma on näyttänyt Loviisalle ja Matildalle, miten lusikkaleivät täytetään hillolla ja pyöritellään sokerissa.

"MAMMA ON TOSI HYVÄ LEIPOMAAN"

Marja Malinen on opettanut pojantyttäriään Matilda ja Loviisaa leipomaan jo pienestä pitäen.

"**LUSIKKALEIVÄT** ovat aina kuuluneet perheemme pääsiäisperinteesen. Nyt 90-vuotias äitini teki niitä jo omassa lapsuudessani. Niiden munamainen muoto symboloi minulle pääsiäistä. Leipominen on aina ollut tärkeä osa karjalaisen perheemme arkea ja juhlaa. Erityisen ihanaa se on yhdessä pojantyttäreni **Loviisan**, 6, ja **Matildan**, 9, kanssa. Matilda taisi olla vasta parivuotias, kun ensimmäisen kerran leivoimme pullaa. Tyttöillä on kaksi pikkuveljeä, mutta meille on tärkeää pitää myös kolmistaan "tyttöjen päiviä". Pääsiäisenä kokoonnumme suvun pääsiäisaterialle. Useimmiten valmistan lammasta ja jonkun rahkaleivonnaisen. Leivon myös venäläistä pääsiäisbabaa, eli pullaa, jossa on appelsiininkuorta, kuivattuja hedelmiä ja mantelia."

Marja Malinen, 67, isoäiti

"**OLIN AIKA** pieni, kun mamma leipoi kanssani ekan kerran. Tykkään leipoa erityisesti pipareita, pullaa tai sämpylöitä. Mamma on tosi hyvä leipomaan. Hän on opettanut minua ja pikkusiskoani Loviisaa pyörittämään pullat ja sämpylät pöytää vasten. Joskus Mamma tekee meille aamupalaksi paksuja lettuja. Niitä syödään hillon kanssa. Pääsiäisessä kivointa ovat pajunkissat ja pääsiäismunat. Tykkään virpomisesta paljon. Silloin Mamma antaa meille pääsiäismunia tai tikkareita."

Matilda Malinen, 9, lapsenlapsi

"Bonukset menevät S-Säästö-
rahasto Rohkeaan kasvamaan
korkoa korolle. Otan ne
käyttöön 100-vuotiaana."

"Bonuksilla saa mukavasti pari-
kymmentä kuutiota koivuhalkoja
hankittua joka vuosi. Sitten voi
taas sauna ja lämmitellä."

SUOMEN MUOTOISIA UNELMIA

Suomalaiset toteuttavat
bonusrahojen avulla isoja ja
pieniä unelmia. Osa asiakas-
omistajista jemmaa Bonukset
tulevaa varten, mutta osa
ei edes tiedä säästävänsä.

"Varsinkin opiskelijana raha oli
monta kertaa tiukilla. Ilman
Bonuksia olisi jäänyt moni aamu-
kahvi ilman maitoa."

teksti **KIRSI RIIPINEN** kuvitus **EMMI-RIIKKA VARTIAINEN**

"Ihanin Bonuksilla maksettu
asia on ollut häissämme vihki-
tilaisuudessa soittanut jousi-
kvartetti. Se hetki ei unohdu!"

"Me käytämme Bonukset ABC:llä syömiseen!"

"Meillä Bonukset käytetään pitkälti matkustamiseen. Viimeksi olimme kolme viikkoa Gambiassa, ja varausmaksut menivät Bonuksista."

"On ostettu pari televisiota ja tyttärelle kodinkoneita, kun hän muutti omilleen muutama vuosi sitten."

Sitaatit ovat S-ryhmän asiakasomistajien Facebook-kommenteja Bonusten käytöstä.



Voisiko suomalainen idylli olla täydellisempi? Viisi-henkinen perhe asuu joen varrella, talon takana rannassa on laituri. Keväästä pitkälle syksyyn laituriiin on kiinnitetty vene, jolla tehdään meriretkiä.

Idylli on saamassa täydennystä: perheen unelmana on vaihtaa pieni vene isompaan, sellaiseen, jolla on mahdollista tehdä pitkiä retkiä ja yöpyä matkan varrella.

”Mies surffaa verkossa ahkerasti ja käy läpi myynnissä olevia veneitä. Hän näyttää minulle esimerkkejä, että tällainen olisi täällä tarjolla, kertoo **Inka Laurila** ja nauraa.

Hän toki osallistuu selailuun itsekin, ja venejutut kiinnostavat myös lapsia. Etenkin isommat, **Pihla**, 8, ja **Lilja**, 5, ovat päässeet veneretkien makuun. Kaksivuotias kuopus **Pyry** on kuulolla vaikkei välttämättä vielä ymmärrä, mitä jännittävää tulevana kesinä on edessä.

Perhe säästää rahaa veneen vaihtoon Bonusta kerryttämällä. Heillä on säästämisestä hyviä kokemuksia, sillä edellinen bonuspotti käytettiin Kreikan-lomaan.

”Loma jäi erityisen hyvin mieleen, sillä Pihla oppi uimaan ja Lilja käyttämään kellukkeita. Meidän veneilevälle perheelle se oli iso harppaus.”

Laurilat asuvat Oulun ja Kemin puolivälissä lissä. Isommalla veneellä voisi lähteä lin edustan saaria pidemmälle.

Perheessä on huomattu, että säästäminen on Bonusten avulla helppoa.

”Euroja jää säästöön kuin huomaamatta. On mukava käydä välillä vilkuilemassa, minkä verran olemme saaneet kerrytettyä”, Inka Laurila kertoo.

Viisihenkisessä perheessä kulutus on kovaa. Perhe on tietoisesti keskittänyt ostoksensa S-ryhmään ja Bonusta kerryttävälle ryhmän kumppaneille.

Yhteensä noin 350 miljoonaa euroa makaa passiivisena asiakasomistajien S-Tileillä.

Ruokaan kuluu paljon rahaa, mutta ruoan laadusta ei tingitä.

”Minä olen meillä hövelimpi rahankäyttäjä vähän kaikessa, mies on selvästi tarkempi. Hyvä niin, sillä näin talous pysyy tasapainossa.”

Reilut 15 prosenttia S-ryhmän asiakkaista on Lauriloiden kaltaisia superaktiivisia keskittäjiä, kertoo S-ryhmän asiakkuusjohtaja **Pekka Litmanen**. Keskittäjät ostavat ruokansa S-ryhmän ruokakaupoista, tankkaavat ABC:llä ja käyvät syömässä ryhmän ravintoloissa. Puhelinliittymän ja vakuutukset he ottavat bonuspartnereilta, Elisalta ja LähiTapiolasta. He saavat jatkuvasti Bonusta maksimin eli viisi prosenttia.

Bonuspaikkoja joutuu harvoin etsimällä etsimään, sillä Bonusta jakavat muun muassa S-ryhmän yli 940 kauppa, yli 430 huoltoasemaa, yli 600 ravintolaa ja kymmenet hotellit.

Silmälasitkin voi ostaa Bonuksia kerryttäen ja risteilystäkin ropisee Bonuksia.

Bonus kertyy progressiivisesti. Mitä enemmän ostaa, sitä isompi bonusprosentti on. Kun talous kuluttaa kuukaudessa vihreää korttia vilauttamalla vähintään 900 euron verran, Bonusta maksetaan viisi prosenttia.

”Osuuskaupan tehtävä on tuottaa etuja ja hyötyjä asiakasomistajille. Bonukset ovat osa perustehtäväämme. Jäsenille kuuluva tulos ohjataan heille takaisin”, Litmanen sanoo.

S-ryhmä palkitsi vuonna 2019 asiakasomistajiaan yli 400 miljoonalla eurolla. Se tekee jokaista asiakasomistajataloutta kohden keskimäärin 165 euroa vuodessa. Vaihtelu on suurta, sillä aktiivisimmat saavat vuosittain Bonuksena ja muina etuina jopa yli tuhat euroa.

Nyt etsitään Laurilan perheelle uutta venettä!
Aki-isän ja Inka-äidin lisäksi merille ovat
lähdössä Pyry, Pihla ja Lilja (edessä).



Kuva Timo Heikkala

Osa asiakasomistajista haluaa unohtaa Bonuksensa tietoisesti ja jemmaa euroja tulevaa varten. Litmanen huomauttaa, että säästäjien joukossa on myös niitä, jotka eivät todennäköisesti tiedä säästävänsä. He käyttävät S-Etukorttiaan kuuliaisesti muistamatta, että S-Pankissa on tili, jonne Bonus päättyy.

S-Etukortteja on 3,8 miljoonaa, eli yli 80 prosentilla suomalaisista kotitalouksista.

Silti vajaa kaksi miljoonaa asiakasta ei ole hankkinut verkkopankin tunnuksia. Tilítietoja voi tosin seurata muutenkin esimerkiksi S-mobiili-sovelluksella, Otto- ja Nosto -pisteillä sekä kirjautumalla verkossa S-kanavalle.

Litmanen uskoo, että tästä huolimatta iso osa asiakkaista ei tiedä S-Pankin tililleen kertynyttä bonuspottia. Yhteensä noin 350 miljoonaa euroa makaa passiivisena asiakasomistajien S-Tileillä.



82 % suomalaisista
kotitalouksista on
asiakasomistajia.





S-ryhmällä on noin 1 800 toimipaikkaa, esimerkiksi 940 kauppaa.

Lasse Mitronen, Aalto-yliopiston kauppa-
korkeakoulun markkinoinnin työelämä-
professori, sanoo S-ryhmän osuustoimintaa
innovatiiviseksi, koska siinä keksittiin yh-
distää asiakkuus ja omistajuus. Toisin sanoen mitä
enemmän ostat, sitä enemmän saat takaisin.

Mitronen on tutkinut erilaisia liiketoimintamalleja
ja niiden mekanismeja. Yksi hänen tutkimistaan
malleista on osuustoiminta.

Osuuskunta-aatteella on Suomessa jo pitkä histo-
ria, syntyihän se toista sataa vuotta sitten.

”Meidän oli löydettävä pienessä ja harvaan asu-
tussa maassa keino kerätä pääomia ja osaamista
yhteen. Pärjätäksemme tarvitsimme toisiamme.”

Mitronen pohtii, että osuustoiminta-aate istuu
hyvin vastuullisuutta yhä vankemmin korostavaan
yhteiskuntaan. Osuustoiminnasta on viime aikoina
kiinnostuttu uudella tavalla, sitä on ehdotettu jopa
Suomen uudeksi sote-ratkaisun malliksi.

Hänen mielestään positiivista on myös se, että
S-ryhmän osuustoiminnassa säästäminen tehdään
helpoksi. Esimerkiksi osakkeiden hankkiminen
omin päin ei ole jokaisen juttu.

Hän huomauttaa, että Bonusten ohjaaminen
suoraan rahastoon on hyvä esimerkki kansan-
kapitalismista. Ruotsalaiset osaavat sen paljon mei-
käläisiä paremmin, talousviisaat usein suomalaisia
muistuttavat.

Vaikka kertyvät Bonukset haluaisi tietoisesti
unohtaa ja säästää pitkälle tulevaisuuteen,
S-mobiilisovellusta kannattaa silti hyödyn-
tää aktiivisesti. Sovellus pitää sähköiset
kuitit tallessa ja Omat ostot -palvelu on tukena, kun
haluaa ostoskoristaan esimerkiksi kotimaisen, vähä-
päästöisen tai vaikka enemmän hedelmiä ja vihan-
neksia sisältävän.

Omat ostot -palvelua käyttää yli 300 000 suoma-
laista. S-ryhmän kyselyn mukaan noin puolet siihen
vastanneista kertoi muuttaneensa kulutustaan pal-
velun käyttöönoton jälkeen.

Kehitystä on innostavaa seurata. Ja voi sitä riemua, kun huomaa, että edellisessä kuussa on tullut hankituksi vain yksi muovikassi (seuraavaksi ei sitten sitäkään!).

Lasse Mitrosen mielestä on hienoa, että asiakkaan ostopäätösten tueksi tarjotaan tietoa hänen omista kulutustottumuksistaan.

”Esimerkiksi tieto vähäisestä muovipussien käytöstä voi tuoda mielihyvää. Mutta laajempänä ilmiönä avoimuus voi johtaa parempaan yhteiskuntaan. Osuuskunnilla on hyvä lähtökohta, sillä voiton maksimointi ei perinteisesti ole ollut niiden tärkein ajuri.”

Pekka Litmanen korostaa, että kerättävä data on myös asiakkaiden dataa. Sen avulla he pääsevät tavoittelemaan itselleen tärkeitä asioita, oli se sitten kotimaisuutta tai vaikka terveellisyttä.

”Data auttaa meitä S-ryhmässä kehittämään palveluja. Tiedon visualisoinnissa olemme kuitenkin vasta alkumetreillä.”

Omat ostot -palvelua kehitetään jatkuvasti. Ostosten luokittelua uudistettiin tammikuussa, ja nyt kasviproteiinit ovat hiilijalanjälki- ja kotimaisuuslaskurissa omina tuoteryhminään.

Kevään aikana pääsee seuraamaan omien henkilökohtaisten ostojen lisäksi koko talouden kulutusta.

Alkuvuonna ruoan verkkokaupassa saatiin käyttöön älykäs ostoslista. Asiakasomistaja saa kertyneen ostohistoriansa perusteella useimmin ostetut tuotteet listattuna ja ehdotukset tuotteista, jotka kulutuksen perusteella voisivat olla tarpeellisia juuri nyt. Älykkään ostoslistan tavoitteena on helpottaa arkea ja tehdä ostamisesta vaivattomampaa.

Palveluiden kehittämisen tavoite on toteuttaa asiakkaiden toiveita: millaisia asioita he haluavat, mikä on tärkeää?

Jos haluaa asiakkuuden lisäksi vaikuttaa myös yhteiskunnallisella tasolla, voi itselleen sopivan tavan löytää osuuskaupan edustajistosta, Litmanen pohtii.

S-ryhmän osuuskaupoilla on kullakin oma vaali- aikataulunsa. Kuluvan vuoden aikana vaalit ovat 10 osuuskaupassa.

”Asiakasomistajajoukkomme on suuri ja siinä on tarvittaessa valtavasti muutosvoimaa. Mitä aktiivisemmin asiakkaat antavat palautetta ja osallistuvat vaikuttamiseen, sitä tehokkaammin koko osuustoimintafilosofia toimii.”

Rahallinen palkitseminen oli vuonna 2019 keskimäärin 165 euroa/jäsen.



NÄIN TARKISTAT OMAN BONUSKERTYMÄSI HELPOSTI

- Lataa maksuton S-mobiili sovellus- kaupasta (AppStore, Google Play).
- Sovellukseen kirjautuaksesi tarvitset verkkopankkitunnukset. Lisäksi sinun tulee olla asiakasomistaja tai kuulua asiakasomistajatalouteen.
- Kirjautuessasi S-mobiiliin muun kuin S-Pankin tunnuksilla voit tarkastella mm. bonustietojasi, sähköisiä kassa- ja takuu- kuittejasi ja sinulle kohdennettuja etuja.
- S-Pankin verkkopankkitunnuksilla kirjautuessasi saat käyttöösi S-mobiilin koko laajuudessaan sisältäen monipuoliset S-Pankin palvelut.
- Ensimmäisen kirjautumisen jälkeen voit avata sovelluksen salasanalla tai puhelimesta riippuen vaikkapa sormen- jälkitunnistuksella.
- Jos sinulla ei ole S-Pankin verkkopankki- tunnuksia, saat ne Asiakasomistajapalvelu ja S-Pankki -pisteistä, jotka löydät Prismoista ja suurimmista Sokoksista.

Lue säästämisestä, esimerkiksi mikrosäästämisestä, lisää sivulta 76.



”MISTÄKÖHÄN ruokani tulee?”



S-mobiilin Omat ostot -palvelussa voit seurata ruokaostostesi kotimaisuusastetta.

Lataa S-mobiili sovelluskaupastasi.



Mihin sinä käytät Bonuksesi?

Kysyimme S-ryhmän
asiakkailta eri puolilla Suomea,
kuinka tarkasti he tietävät
oman bonuskertymänsä.

Teksti Mari Schildt, Leena Lukkari, Riina-Maria
Metso, Outi Rantala, Kirsi Paldanius ja Kaisa Hako



KATARIINA MIKKOLA
PAIMIO

Ostetaan Bonuksilla jotain kivaa

1. Olen asiakasomistaja. Se tarkoittaa minulle sitä, että olemme keskittäneet perheen ostoksia. Se on tavallaan säästöjuttu: ostetaan Bonuksilla jotain kivaa.
2. Seuraan kyllä bonuskertymää. Viime aikoina Bonusta ja Tankkausbonusta on kertynyt yhteensä noin 60–90 euroa kuukaudessa. Ruokaa ostamme paljon, koska meillä on monta syöjää.
3. Yleensä keräämme Bonusta jonkin aikaa ja hankimme sitten jotain ekstraa. Kerran ostimme Biolanin kompostorin. Viimeksi Bonukset mahdollistivat vähän kalliimman sohvan oston.
4. En käytä, kun en ole oikein jaksanut perehtyä siihen. Nykyään on niin paljon asioita mobiilissa. Paremminkin yritän karsia sovelluksia.
5. Olen harkinnut. Ajattelen, että se olisi kätevä, automatisoitu säästämisen tapa. Päädyimme kuitenkin siihen, että haluamme Bonusten olevan näppärästi käytettävissä.

MIikka KERÄNEN
ROVANIEMI

En ole koskaan käyttänyt Bonuksia



1. Olen asiakasomistaja. Täytyy kyllä myöntää, ettei asiakasomistajuutta tule useinkaan edes ajateltua. Se merkitsee minulle kuitenkin muun muassa mahdollisuutta äänestää edustajiston vaaleissa.
2. En tiedä lainkaan, paljonko tililläni on Bonuksia. Olen hieman laiska tarkistamaan tällaisia asioita. Oletan, ettei niitä opiskelijan ostoksilla voi kuitenkaan ihan valtavasti olla.
3. En ole tietääkseni koskaan käyttänyt Bonuksiani.
4. S-mobiili minulta löytyy, mutta hyödynnän sitä heikolla laisella. Silloin tällöin saatan käyttää sovellusta tarkistaakseni esimerkiksi ajankohtaisia tarjouksia.
5. En ole vielä harkinnut Bonusten siirtämistä S-Pankin rahastoon. Se johtuu pääasiassa siitä, etten tiedä tästä mahdollisuudesta riittävästi. Itse asiassa nyt kiinnostuin, että mikäs juttu tämä on ja miten se toimii.

NÄITÄ KYSYimme

1. Oletko asiakasomistaja, ja mitä se sinulle tarkoittaa?
2. Tiedätkö, miten paljon sinulla on tilillä Bonuksia?
3. Mihin käytät Bonuksia?
4. Käytätkö S-mobiilia?
5. Oletko harkinnut Bonusten siirtämistä S-Pankin rahastoon?



HILMA NÄRHI
RISTIINA

Bonukset menevät jokapäiväiseen elämään

1. Kyllä olen. Se tarkoittaa minulle sitä, että ostoksista kertyy Bonuksia. Bonukset ovat asiakasomistajuuden tärkein juttu.
2. En tiedä. En seuraa sitä yhtään. En myöskään käy erikseen nostamassa Bonuksia tililtä.
3. Käytän Bonuksia päivittäisiin ostoksiin kassalla. Se, mitä kertyy, menee jokapäiväiseen elämään.
4. En käytä. Minulla ei ole älypuhelin eikä sähköpostia. Minulla on hyvä, uusi puhelin. Olen jo niin vanha ihminen, että en halua hankkia uutta vain sovellusten takia.
5. En ole, mitä ne siellä tekisivät? Parempi käyttää Bonukset tavallisiin ostoksiin.

SMOOTHIEKSI NAAMIOITUNUT AAMUKAHVI? ONPA HYVÄ!



UUSI ULKOKUORI,
SISÄLTÄ SAMAN HERKKUPALAN!



ESPRESSO-BANAANI- MANTELISMOOTHIE

Ohjeesta riittää kahdelle

Valmistusaika: 5 minuuttia + pakastaminen

Tarvitset:

- 2 kypsää banaania kuorittuna, paloitteltuna ja jäädytettynä
- 1 rkl mantelivoita
- 400 ml Alpro Almond No Sugars -sokeritonta mantelijuomaa
- 50 ml mustaa, vahvaa kahvia kylmänä
- Jäitä

Valmistus:

Nakkaa kaikki ainekset tehosekoittimeen. Surruta ja sekoita, kunnes smoothiesi on houkuttelevan sileää. Tarjoile heti ja aloita aamusi menemällä ihan banaaneiksi tästä herkusta. **Onpa hyvä!**



ELINA RISTIMÄE
SEINÄJOKI

Jotain järkevää perheelle tai iloa itselle

1. Olen. Liityin asiakasomistajaksi jo 20-vuotiaana, kun sitä markkinoitiin paljon. On kiva, että Bonus kertyy rahana. S-Etukortti on pelastanut myös pulasta, kun toinen pankkikortti oli kadonnut.
2. En tiedä tarkkaa kertymää tällä hetkellä. Lähinnä Bonusta kertyy meidän perheessämme ruokaostoksista ja jonkin verran ravintoloista ja hotelleista.
3. Käytän niitä harvoin, koska haluan säästää. Bonuksilla hankin yleensä jotain järkevää perheelle, kuten vaatteita tai yleistä käyttötarviketta, tai sitten menemme yhdessä syömään. Joskus hankin jotain ihan vain iloksi itselleni.
4. En käytä. Tuntuu, että sovelluksia on liikaa, joten helposti hyödyllisetkin unohtuvat. Olen kyllä kuullut S-mobiilista, mutta en ole tutkinut asiaa tarkemmin. Olisi hyvä, jos myymälöissä olisi joku kampanja, jossa esiteltäisiin sitä.
5. En ole ajatellut asiaa, mutta sinänsähän se voisi olla parempi kuin pitää niitä tavallisella tilillä. Minulla on kokemusta rahastosäästämisestä, joten ihan hyvin voisin ajatella tätä vaihtoehtoa.

**Asiakasomistajille
maksettiin
Bonusta vuoden
2019 ostoista
yhteensä 341
miljoonaa euroa.**



EETU VIENONEN
HELSINKI

Pesämunaa omistus- asuntoa varten

1. En ole. On kyllä ollut tarkoitus liittyä, mutta en ole vain saanut aikaiseksi. Tiedän kyllä, ettei se ole monimutkaista. Ja kyllähän se kannat-

taisi, koska sillä tavalla saisin säästettyä helposti rahaa.

2. 0 euroa.
3. Jos minulla olisi bonustili, käyttäisin säästyneet rahat itseni hemmottelemiseen. Ostaisin herkuja, ainakin suklaalevyn, koska tykkään suklaasta.
4. En. Mutta se on varmasti kätevä, kunhan se ei vie liikaa tilaa puhelimen muistista.
5. Voisin hyvin siirtää Bonukset rahastoon. Sillä tavalla ne jäisivät säästöön ja voisin ostaa jotain oikeasti tärkeää. Olen oikeassa muuttaa kesän jälkeen isän luota omilleni. Asuminen ei ole ihan ilmaista. Rahastoon voisin alkaa kerätä pesämunaa omistusasuntoa varten.



TEUVO LAINE
ORIMATTILA

Bonukset käytetään aina jouluna

1. Olen asiakasomistaja, ja emäntä myös. Kyllä se mielestäni on hyödyksi, sillä se kerryttää Bonuksia, joita voi tarvittaessa käyttää. Keskitämme ostoksia tekemällä aina viikonloppuostokset S-marketissa.
2. En ole ollenkaan tietoinen bonuskertymästäni. En edes ole varma, mistä sen voisi tarkistaa. Ehkä sen voisi kysyä täällä kaupassa?
3. Jo toistakymmentä vuotta olemme käyttäneet Bonuksia pelkästään jouluruokien ostamiseen, ei mihinkään muuhun. Vaikka en ole perillä kertymän suuruudesta, tähän mennessä se on aina riittänyt jouluostoksien tekemiseen.
4. Mihin S-mobiilia käytetään? En ole perehtynyt siihen ollenkaan, joten en ole varma, olisiko se helppoa vai vaikeaa.

5. En ole koskaan kuullutkaan Bonusten siirtämisestä rahastoon. Tuntuu, että siitä saata-va tuotto voisi olla aika pientä, joten tuskin ryhtyisin Bonuksia sijoittamaan. ■

A man with short dark hair and a light beard is shown in profile, looking towards the right. He is wearing a dark sweater with a prominent white geometric pattern. He holds a white mug with a small graphic on it. The background is a warm, out-of-focus interior space.

MUSAKAHVIT

Puutarhatalouden opiskelija Leevi Karpiola hörppii kahvia elektronisen musiikin laitteiden äärellä opiskelijakämpässään Lepaalla. Yleensä hän juo kaksi tai kolme kupillista kahvia päivässä. Ihan äkkiä kahvi ei loppu kesken, sillä Leevillä on varastossa yli 100 paketillista Juhla Mokkaa.

Ihan tavallinen kahvi käy

Kansan syvät rivit eivät lattea ja cappuccinoa kaipaa. Sen sijaan tavallista paahdettua kahvia kuluu eniten maailmassa. Kahvi kuuluu tärkeänä osana mitä erilaisimpiin hetkiin. Valokuvaaja Samuli Ikäheimo tarkkaili kahvinjuojia.

Teksti ja kuvat **SAMULI IKÄHEIMO**

TORIKAHVIT

Entiset koulukaverit Tiina Ahonniska ja Kirsi Raikas törmäsivät sattumalta markkinapäivänä Lahdessa. Torikahvit sopivat hyvin kuulumisten vaihtamiseen. Kirsi tosin ei erityisemmin välitä kahvista, joten hänen kupissaan on teetä.



SAMULI IKÄHEIMO, 32

- Opiskellut valokuvausta Lahden Muotoiluinstituutissa ja kuvannut ammattimaisesti vuodesta 2006.
- Kuvaa sanoma- ja aikakauslehtiin sekä kuvatoimistoille ja järjestöille.
- Kuvaa erityisen mielellään pieniä hetkiä arjessa. Kokee olevansa hyvä hetkien ja kauneuden näkemisessä tavallisessa elämässä.

HIIHTOKAHVIT

Marko Merenranta tuli Mäntsälästä asti hiihtämään Salpausselän latuja. Tiirismaan ladun talkoovoimin ylläpitämä Tiiristupa Hollolassa tarjoaa hiihtäjille ja muille ulkoilijoille kahvia ja taukoeväitä. Tällä kertaa mäntsäläläisen oli tyytyminen lämpimään mehuun, koska hiihtäjien vähäisyyden vuoksi kahvia ei ollut keitetty.





TAUKOKAHVIT

Hemppa Hiljanen, Ari Immonen ja Roope Virtanen ovat työkavereita. He tekevät lumitöitä ja hiekoittavat Lahden katuja. Välillä on syytä pitää kahvitauko, tällä kertaa kioskillä.

LÄTKÄKAHVIT

Kimmo Soppela ja hänen isänsä Teuvo Soppela ovat Pelicans-faneja ja käyvät kausikorttilaisina katsomassa melkein kaikki lahtelais-joukkueen kotipelit. Kahvi erätauolla kuuluu peli-iltoihin.



TREENIKAHVIT

Helsinkiläinen Markus Pirttioja ei juo kahvia kotonaan, mutta juoman nauttiminen on tärkeä treenejä edeltävä rituaali. Kahvilla sanotaan olevan voimaharjoittelua tehostava vaikutus, joten sekä Markus että hänen avopuolisonsa nauttivat termoksellisen kahvia ennen treenejä viidesti viikossa.





VIRKISTYSKAHVIT

Somistajaopiskelija Tiia Lehti Hollolasta nappasi pahvikahvin mukaansa Renkomäen ABC:ltä kello 00.30. Tiia on rajoittanut kahvinjuontia, mutta juuri nyt kupillinen sopi opiskelutehtävän yölliseen viimeistelyyn.

ILTAKAHVIT

Espoolainen Patrik Björkenheim valmistaa kahvinsa mutteripannulla. Hän on kokeillut myös kapselikahvia, mutta mutteripannukahvin maku ja tekoprosessi veivät voiton. Illan kahvihetkeä jakamassa teetä nautiskeleva vaimo Maria sekä lapset Erik, 5, ja Edwin, 3.



Italian maut ilman vaivannäköä



No drama™

Kotitekoinen lasagne

Aika: 60 min. 4 henkilöä

Ainekset

- 1 prk Dolmio® Lasagne -kastiketta (500g)
- 1 prk Dolmio® Lasagne Vaalea -kastiketta (470g)
- 400 g jauhelihaa
- 10 lasagnelevyä
- 100 g juustoraastetta
- 2 rkl öljyä

Valmistusohjeet

1. Lämmitä uuni 200 asteeseen.
2. Ruskista jauheliha öljyssä.
3. Lisää Dolmio® Lasagne -tomaattikastike ja sekoita.
4. Lisää jauhelihakastike, lasagnelevyt ja Dolmio® Lasagne Vaalea -kastike kerroksittain voideltuun uunivuokaan. Viimeistele Vaalea -kastikkeella.
5. Ripottele päälle juustoraaste ja paista uunissa 30 minuutin ajan.

Tutustu muihin Dolmio® -tuotteisiin osoitteessa dolmio.fi

TARJA HALONEN

- Suomen ensimmäinen naispuolinen tasavallan presidentti 2000–2012.
- Myös Suomen ensimmäinen naispuolinen työmarkkinajuristi ja ulkoministeri.
- Poikkeuksellisen laaja kokemus kansalaisjärjestöissä toimimisesta.
- Työskentelee nykyisin ihmisoikeuksien, rauhan ja kestävän kehityksen edistämiseksi yli kahdessakymmenessä järjestössä tai korkean tason kansainvälisessä verkostossa.
- Harrastukset: teatteri, kuvataiteet, koripallo.

Presidentti Tarja Halonen iloitsee nähdessään naisten suuren roolin Suomen nykyisessä hallituksessa ja puoluejohtajina. Hän itse on toiminut urallaan tienavaajana. "Jonkun se oli aloitettava. Tähän on tarvittu myös edistyksellisiä miehiä", hän toteaa.

Tarja Halonen

teksti KAISA HAKO kuva JUHA TÖRMÄLÄ

"Älä sano minä. Sano me", oppi presidentti Tarja Halonen jo lapsuudenkodissaan. Opiskelijaliikkeessä toimiessaan hän havaitsi yhteisön merkityksen ja ryhtyi työhön tasa-arvon puolesta.

Ihmisoikeudet. Jos ihmisellä ei ole yhteisöä tukenaan, ihmisoikeuksien on vaikea toteutua. Tämän huomasin jo opiskeluaikoinani 1960-luvulla. Oma sodanjälkeinen sukupolveni heräsi voimakkaasti tietoisuuteen, että jokaisella yksilöllä on ihmisoikeudet. Olin mukana järjestöissä ja opiskelijaliikkeissä, jotka alkoivat kiinnittää huomiota esimerkiksi vankien ja romaniväestön asemaan, sukupuolten väliseen tasa-arvoon ja seksuaalivähemmistöjen oikeuksiin. Lähdin mukaan, sillä olin nähnyt lähipiirissäni opiskelijamaailmassa riittävän monta tarpeetonta tragediaa.

Jälkikäteen olen huomannut, että Me Too -liike olisi ollut tervetullut jo silloin. Naisina olimme opiskelijaliikkeessä vähemmistössä ja meitä kohdeltiin vähemmän tärkeinä. Muut tavoitteet tuntuivat kuitenkin silloin isommilta.

Heikommassa asemassa olevien puolustaminen on minulla kotini perintöä. "Älä sano minä, sano me", meillä kotona aina sanottiin.

Tämän päivän Suomessa olen eniten huolissani köyhyydestä, joka on pirstoutunut, mosaiikki-maista. Se voi koskettaa lapsiperheitä, vanhuksia, maahanmuuttajia tai elämästä syrjäytyneitä. Ihmiset voivat kokea köyhyyden johtuvan omasta epäonnistumisestaan, vaikka he olisivat kokeneet asioita, joista selviytyäkseen pitäisi olla poikkeuksellisen rohkea ja vahva.

Kumppanuus. Yhteisöllisyyttä ja kumppanuutta ei voi täysin delegoida yhteiskunnalle. Pohjoismaisissa yhteiskunnissa on tehty paljon työtä, jotta vastoinikäymisten jaksot kansalaisten elämässä voisivat jäädä mahdollisimman lyhytaikaisiksi.

Vakavin onnellisuutta estävä tekijä on kuitenkin yksinäisyys. Voimme luoda tasa-arvoisia koulutus-, terveys- ja sosiaalirakenteita, mutta meillä jokaisella on vastuu kanssaihmisistämme.

Esimerkiksi järjestöjen kautta toteutettu yksilöiden yhteisöllisyys on voimallista. Itse olen kokenut tämän TUL:n urheilutoiminnan kautta, kun oma tyttärenti oli pitkään mukana joukkuevoimistelussa ja rytmisessä kilpavoimistelussa. Olin yksinhuoltaja, eikä ammattini suonut aina joustovaraa. Urheiluseuran ihmiset osoittivat tuolloin korvaamattomia kanssakasvattajan ominaisuuksia.

Osuustoiminta. Taloudellisella toiminnalla voi olla voitontavoittelua laajempi ideologinen pohja. Osuustoiminnan idea on hieno: jaetaan taloudellista vastuuta ja tuotetaan jotakin, jolla on arvoa yhteisölle. Esimerkiksi Reilun kaupan kahvi saatiin aikanaan markkinoille niin, että kahvintuottajat kehitysmaissa omaksuivat osuuskunta-ajattelun, ja Suomessa juuri osuuskaupat ottivat tuotteen ensimmäisten joukossa vastaan.

Muutosvoima. Sukupuolten välinen tasa-arvo ja naisten asema ovat valtavan suuressa roolissa, jotta YK:n kestävä kehityksen tavoitteet voivat toteutua.

Kun syrjityssä asemassa ollut voimaantuu yhdenvertaiseksi yhteiskunnan jäseneksi, hänestä tulee parhaimmillaan kuin uusi ihminen. Toivoisin, että hän näkisi silloin kokonaisuuden: että muutos ei johdu yksinomaan omista ansioista, vaan myös yhteisön tuesta. Parhaimmillaan tämä voi kasvaa solidaarisuudeksi, muutosvoimaksi.



Kevään kaalikaunottaret

Tunnetko jo broccolinin ja fioretton? Varsiparsakaali ja varsikukkakaali ovat paitsi näyttäviä, myös maukkaita, rapeita ja ravitsevia.

Teksti **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKIÄ** kuvat **REETTA PASANEN**



KEVÄTKRANSSI

Kokoa näyttävä salaatti keitetystä broccolinista ja varsikukkakaalista. Lisää joukkoon salaatinlehtiä, keitettyä kananmunaa, sitruunasiivuja ja pähkinöitä. Kokoa kranssiksi isolle tarjoiluvadille.



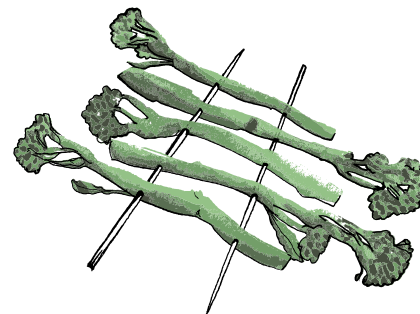
KEVENTÄJÄN KIMPOT

Muita kaaleja makeammat ja miedommat varsikaalit sisältävät saman verran kaloreita kuin porkkana, parsa tai omena. Kaupan päälle tulevat ravintokuidut, jotka edistävät vatsan hyvinvointia. Nopeasti kypsennetyt ohutvartiset kaalit säilyttävät rapean rakenteensa ja maistuvat ihanilta ilman kastikettakin.



PIKANA PÖYTÄÄN

- HUUHTELE varsikaalit huolellisesti ja rouskuta etenkin kotimaisia raakana
- KEITÄ 2–3 minuuttia
- HÖYRYTÄ 3–4 minuuttia
- PAISTA tai vokkaa 4–5 minuuttia
- GRILLAA 4–5 minuuttia
- PAAHDA 225-asteisessa uunissa 10 minuuttia



Kapeat kaalinvarret eivät putoa grillatessa rutilöiden väliin, kun työnnät ne vierekkäin kahteen grillitikkuun. Jätä tikkujen väliin 4–6 cm tilaa, niin kaalirivi on helppo kääntää grillissä.



Maku ja vitamiinit pysyvät tallessa höyryttämällä. Se onnistuu myös ilman höyrytyskattilaa. Valuta tavallisen kattilan pohjalle pari senttiä vettä ja aseta metallinen siivilä kattilan päälle niin, ettei sen pohja osu veteen. Laita kaalit siivilään ja peitä kannella höyrytyksen ajaksi.

HYVÄÄ VARSIKAALEISTA

Raaka broccolini sisältää runsaasti C-vitamiinia. Kuumennus tuhoaa vesiliukoisen C-vitamiinin, joten parhaiten vitamiini säilyy pikaisesti höyryttämällä, kevyesti paahtamalla tai vähässä vedessä kypsentämällä. Broccolinissa on myös A-vitamiinia, jota tarvitaan muun muassa hämärnäköön ja ihon sekä limakalvojen kunnon ylläpitoon. Vitamiinien lisäksi saat broccolinista kaliumia, kalsiumia ja rautaa.



TIESITKÖ?

Broccolinin tarina alkoi 1990-luvulla, kun Japanissa risteytettiin pullea parsakaali ja kiinalainen hoikka lehtikaali. Broccolinin ja kukkakaalin risteytys, varsikukkakaali keksittiin Japanissa viitisen vuotta sitten.

Suomeen tuodaan broccolineja ja varsikukkakaaleja Etelä-Euroopasta. Loppukesästä ja alkusyksystä broccolinia saadaan myös kotimaisilta tuottajilta.

Molempia varsikaaleja kasvatetaan maailmalla useilla eri nimillä. Talvella kaupasta löytyy broccolineja, kesällä kotimaisia varsiparsakaaleja.



*Sido broccolinit ja varsikukkakaalit narulla
ja yllätä ystävä syötävällä kasviskimpulla.*



Varsikaalit paahtuvat täydellisiksi uunin lämpimässä syleilyssä.



Sinppeli illallinen valmistuu vartissa varsi-
kaaleista ja
fetajuustosta.
Tarjoa lisuk-
keena rapeaa
leipää.

1

PAAHTAMALLA PARANEE

Keittämisen ja höyryttämisen lisäksi varsikaalit pitävät paah-teesta. Ne saavat uunissa kauniin värin ja paahtaisen, rapean pin-nan. Lado broccolinit ja varsi-kukkakaalit pellille tai uunivuo-kaan ja valuta päälle öljyä. Maus-ta suolalla ja rouhaise pintaan mustapippuria. Paista 225-astei-ssä uunissa noin 10 minuuttia.

2

PUHTIA PROTEIINISTA

Lisää uunipellille kaalien seurak-si paahtumaan fetajuustoa, kik-herneitä tai Kaurapalaa. Lohi ja varrelliset kaalit ovat täydellinen liitto, niin hyvin maut sointuvat yhteen. Pienet lohialat paistu-vatkin samaan tahtiin. Myös sinihomejuusto ja kovat, kypsytetyt juustot tykkäävät kaalista. Lisää ne paahdettujen kasvien seuraan vasta lopuksi raasteena tai muruina.

3

LISÄÄ MAKUA

Korosta kaalien aromikasta makua sujauttamalla kirsikka-tomaatteja ja valkosipulia samal-le pellille tai viimeistelemällä paahdetut kaalit tuoreilla yrteil-lä. Mausteiden kanssa vain kek-seliäisyys on rajana. Pesto on täydellinen makupari molem-mille kaaleille, samoin kuin chili ja sitruuna. Kokeile intialaisia mausteita varsikukkakaalin kave-riksi ja thaimaalaista kalakasti-ketta broccolinin maustajaksi.

4

RIPAUS ROUSKUVAA RAKENNETTA

Korosta uunissa paahdettujen kasvien rapeutta lisäämällä joukkoon rouskuvia aineksia. Kokeile paahdettuja siemeniä ja pähkinöitä tai ota käyttöön italialaisen cucina poveran eli köyhän keittiön niksi ja paah-da kaalien kaveriksi kuivahta-neen leivän muruja.

Kokkaa kaikkea hyvää suloisista varsikaaleista: kietaise pekoniin, leivitä dippikasviksiksi tai korista munakas juhlakuntoon.



KAALIN KAUNISTAMA

Lado höyrytettyt broccolinit tai varsikukka-kaalit uunimunakkaan pinnalle ennen paistoa, niin saat tuttuun ruokaan lisää hyvää tekeviä kasviksia, kauniin ulkonäön ja kosolti makua. Tyylikäs munakas sopii vaikka juhlapöytään.

RAPEAA DIPPAILTAVAA

Leivitä ja paista varsikukka-kaali tai broccolini rapeiksi napostelupaloiksi. Kasta kaalit ensin kevyesti vatkatuun munaan ja kierrittele sitten korppujauhoissa. Paista 200-asteisessa uunissa 8–10 minuuttia. Syö sellaisenaan tai dippaa maustettuun kermaviiliin, yrttiseen jogurttiin tai chilimajoneesiin. Tämä herkku maistuu myös lapsille!



GRILLIN PAAHTAMAT

Kietaise varrelliset kaalit pekoniin tai ilmakeivattuun kinkkuun. Paista käännellen keskilämpöisessä grillissä 5–6 minuuttia, kunnes pekoni on kypsää. Syö sellaisenaan, tarjoa grillijuhlien alkupalana tai lisukkeena.





KATSO KOKO RESEPTI GOGREEN.FI

VEGEÄ JOKA VIKKO



Paras vastaus arkiseen ikuisuuskysymykseen "Mitä on päivälliseksi?" on "Helppoa ja hyvää". Ja mieluiten vielä luonnollisista raaka-aineista, ilman lisäaineita ja erikoisuuksia. Entäpä kasvisruoka, voiko sen valmistaa alusta alkaen ilman että siihen tuhraantuu paljon aikaa ja rahaa? Me lupaamme, että avullamme voi. Päivittäin tai vain silloin, kun vihreämpi arkiruoka vetää puoleensa.



OIKOTIE
RESEPTIIN



MAKE WAY FOR A GREENER EVERYDAY

VALIKOIMA SAATTAA VAIHDELLA MYYMÄLÖITÄIN.

UUTUUS
DARK CHOCO

RAPEA – SUUSSA SULAVA – HERKULLINEN



TIESITKÖ?

Kananmunat säilyvät tasaisessa huoneenlämmössä tai viileässä (12–14 astetta) jopa parasta ennen -päivämäärää pidempään. Riko kananmunat yksitellen kuppiin ennen ruokaan lisäämistä. Pilaantuneen munan tunnistaa epämiellyttävästä hajusta.

Supermuna

Kananmunia arvostetaan monipuolisena ja ravintorikkaana raaka-aineena. Valmistat niistä nopeasti ja edullisesti niin ruokaisia kuin makeita herkuja.

teksti HELENA SAINÉ-LAITINEN ja NIINA MÄLKÄÄ kuva PIIA ARNOULD

Kananmunalla on tärkeä rooli monissa ruoissa ja leivonnaisissa. Se saostaa majoneesin ja hollandaisekastikkeen, hyydyttää makaronilaatikon ja paahtovanukkaan sekä kuohkeuttaa kakkutaikinat ja kiillottaa pullien pinnat.

Aamiaisella muna maistuu monille keitettynä tai paistettuna. Voit valmistaa myös erilaisia munakkaita liedellä tai näppärästi uunissa ja jopa mikrossa. Ko-keile vaihteeksi pieniä annospiraita ja vuoraa muffinipellin kolot paahtoleivillä, lisää koloon kinkkua, tomaattia ja mausteita, riko päälle kananmuna ja kypsennä uunissa. Muista myös brunssipöytien suosi-
kit, uunimuna-avokatot ja uppomunat parsan kera.

Keitettyjä, kuorittuja kananmunia voit piilottaa lihamurekkeeseen tai lohipiirakkaan, viipaloida silli- tai katkarapuleivälle, upottaa pinaatti- tai ramen-keittoon ja käyttää ruokaisaan kalasalaattiin. Saat näyttävän vadin noutopöytään, kun marinoit munat vaaleanpunaisiksi punajuurisäilykkeen etikkaliemes-
sä, halkaiset ja täytät vaikkapa mädillä ja graavi- tai savukalalla. Munavoi syntyy näppärästi munaleikku-
rilla: viipaloi muna, käännä 90 astetta, paina leikkuria uudelleen ja sekoita silppu pehmeään voihiin.

Kääretortun tapaan tehtävän munakasrullan sisään voit kääreästä maukkaan täyteen sienistä, katka-
ravuista, savuporosta tai -lohesta. Se sopii tarjotta-
vaksi vaikkapa alkupalana pääsiäispöydässä.

3 X VÄRIÄ PINTAAN

KULTAKUORET

Lisää vesilitraan 1 rkl etikkaa ja 2 rkl kurkumaa. Keitä munia 10 minuuttia.

RAITAPAI DAT

Kieputa munien ympärille kumi-
lenkkejä. Lisää keitinveteen pala punakaalia ja 1 rkl etikkaa. Keitä munia 7 minuuttia ja anna jäähtyä liemessä.

PUNAPOSKET

Marinoi keitettyjä kuorittuja munia 6–8 tuntia liemes-
sä, jossa on 1,5 dl etikkapunajuur-
ten lientä, 1 rkl balsamiviini-
etikkaa ja ripaus suolaa.



Munanauhanuudelit ja muut hauskat reseptivinkit: yhteishyva.fi/supermuna

Vuonankaalin puutarhurit sanovat, että yhteishenki on hyvässä seurassa syntynyt aivan itsestään. Kuvassa vasemmalta Harjutarhojen Annika Luhtala, Jenni Haapasalo, Petri Haapasalo ja Mikko Luhtala, sekä edessä Piltin Puutarhan Hanna Helenius.

Vuonankaali saattoi yrittäjät yhteen

teksti MARI SCHILDT kuvat VESA TYNI

Vuonankaalia käytetään salaateissa ja kylmissä ruoissa. Se kerätään valmiina ruusukkeina, joiden lehtiä ei tarvitse irrotella.



Nuoret varsinaissuomalaiset kasvihuoneviljelijät ymmärsivät, että verkostoitumalla he voivat olla enemmän kuin osiensa summa.

Valtavissa kasvihuoneissa kasvaa ruusukemaista vuonankaalia vihreänä mattona. Vuonankaalin taimet liikkuvat puutarhan linjastoilla lamppujen ja kastelujärjestelmän alla automaattisesti eteenpäin kasvuvaiheensa mukaan. Harjutarhat -puutarhan nuoret yrittäjät tarkkailevat ja säättävät kännykän kautta kasvuolosuhteita: lämpöä, valoa ja kastelua.

Vuonankaalin hyvinvointi kiinnostaa myös Piltin Puutarhan yrittäjää **Hanna Heleniusta**. Hän ostaa ja markkinoi eteenpäin kaiken Harjutarhoilla kasvatettavan vuonankaalin.

”Tämä on ihan win-win-tilanne”, Helenius sanoo.

Miljoonien eurojen velat niskassa

Kolme vuotta sitten tilanne Varsinais-Suomen Koskella oli aivan toinen. Kaikki mahdollinen oli yritetty, jotta tomaatin vesiviljely olisi saatu tuottavaksi. Niin ei kaikesta epätoivoisesta yrittämisestä

huolimatta koskaan tapahtunut, vaan neljän nuoren yrittäjän oli pakko antaa periksi. Se oli siinä.

”Jos emme olisi lopettaneet tomaatin viljelyä, emme olisi tässä. Vedettiin ihan tappiin saakka”, **Petri Haapasalo** sanoo.

Käytännössä Harjutarhojen nuoret yrittäjät olivat kuitenkin pääsemättömissä, koska nykyaikaiseen, puolen hehtaarin kasvihuoneeseen oli investoitu miljoonia euroja.

”Meillä ei ollut takaovea. Olisimme sitä käyttäneet, jos olisi ollut. Oli vain puskettava eteenpäin”, **Jenni Haapasalo** kuvailee.

Ratkaisu löytyi melkein naapurista

Päätöksestään yrittäjät kertoivat myös lohjalaiselle kollegalleen, Hortiherttuan **Toni Tannerille**. Alan huutokaupassa tutuksi tullut Tanner oli seurannut nuorten puutarhurien taivalta. Nyt Tannerille kerrottiin puhelimesta kylmäävät uutiset.

”Toni on jälkeensä sanonut, että hän tajusi, että nyt on toimittava heti”, Petri Haapasalo kertoo.

Tannerin auto karautti pihaan vielä samana iltana. Yrittäjät istuivat alas ja puhuivat puoleen yöhön: olisiko yritys mahdollista vielä pelastaa?

Tanner järjesti muutaman päivän päästä niin, että kasvihuoneisiin kylvettiin jääsalaattia, jonka hän lupasi ostaa ja välittää eteenpäin.

Tanner muisti myös serkkunsa pitkällisen haaveen kasvattaa vuonankaalia, joka nimestään huolimatta on salaatti-, ei kaalikasvi.

→



Timantit hioutuvat paineessa. Nuoret puutarhurit ovat tehneet ympäröiväitä päiviä nykyisten kauniiden satojen eteen.



Vuonankaali sisältää kolme kertaa enemmän C-vitamiinia kuin perinteinen lehtisalaatti, ja siinä on paljon muitakin hyödyllisiä ravintoaineita.

”Toni on monet kerrat saanut kuunnella, miten viljelin vuonankaalia, jos rakentaisin uuden kasvi-huoneen. Nyt hän soitti ja sanoi, että tässä se ratkaisu nyt on, melkein naapurissa. Menepä katsomaan”, Hanna Helenius muistelee.

Etelä-Euroopassa pitkät perinteet

Kiinnostus vuonankaaliin oli herännyt Heleniukselle asuntoautolomilla eri puolilla eteläistä ja keskistä Eurooppaa. Ruokakauppareissuilla hän oli huomannut, kuinka paikallisille maistui vuonankaali meillä suosittua lehtisalaattia paremmin. Etelä-Euroopassa vuonankaalia on kasvatettu ruoaksi antiikin Rooman ajoista lähtien.

”Tykkäsin siitä heti maistettuani itsekkin. Se maistuu hiukan pähkinältä”, hän sanoo.

Piltin Puutarhan kasvihuoneet puski kuitenkin täyttää häkää versovaiheen baby leaf -pinaattia. Tuotanto pyöri omalla painollaan ja Helenius pohti, että paukkuja riittäisi taas liiketoiminnan kehittämiseenkin. Hän oli tehnyt kasvikokeiluja, mutta vuonankaali kiinnosti kaikkein eniten.

Yhteys löytyi saman tien

Helenius tutustui Harjutarhojen nuoriin yrittäjiin. Kävi ilmi, että he ovat kaikki kolmekymppisiä lapsiperheellisiä. Muutenkin yhteys tuntui löytyvän saman tien.

Vuonankaalin ruusukkeita käytetään myös koristelussa.

”Kuulin heidän tarinansa vaikeiden vuosien läpi rämpimisestä. Pystyn samaistumaan siihen, koska päättäneen vuosikymmenen alussa meilläkin oli tosi vaikeita vuosia kurkunviljelyn kanssa. Tunsin kunnioitusta heitä kohtaan ja ajattelin, että tässä se ratkaisu on. Jos he haluavat viljellä minulle vuonankaalia, niin teemme tästä toimivan yhteistyökuvion”, hän kertoo.

Harjutarhoilla ollaan samaa mieltä tiimihengestä – sitä ei tarvinnut erikseen luoda, vaan se syntyi luonnostaan. Kemat kohtasivat.

”Hannalla oli niin selkeä visio olemassa, että siihen oli helppo tarttua”, Annika Luhtala sanoo.

Kaunis salaatti vaikkapa juhlapöytään

Hanna Helenius on edelleen innoissaan vuonankaalista.

”Salaattia ei enää tehdä vain lehtisalaatista, kurkusta ja tomaatista. Halutaan värejä, muotoja ja suutuntumaa. Vuonankaalin pienet, pyöreät lehdet muodostavat kauniita ruusukkeita. Ne kestävät esimerkiksi juhliin tehdyssä salaattissa kauniina





Klassikon tunnistaa.

Maailma muuttuu, mutta klassikot pitävät pintansa.
Saarioisten äitien tutut annosateriat kypsennetään nyt entistä
hellävaraisemmin, jolloin maku on vieläkin herkullisempi.

Punainen rasia on
helppo kierrättää



Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957.



Vuonankaali kasvaa turpeessa tarjottimilla. Harjutarhoilla sitä kasvatetaan parilla tuhannella neliöllä.



Vuonankaalit pääsevät lähtemään S-ryhmän keskusvarastolle, kunhan Piltin Puutarhan toimitusjohtaja Hanna Helenius on saanut pakkaamisen valmiiksi.



VUONANKAALIN VERKOSTO

- **Harjutarhat Oy**, Koski Tl. Perustettu vuonna 2013. Yrittäjät Petri Haapasalo, 31, Jenni Haapasalo, 30, Annika Luhtala, 34, ja Mikko Luhtala, 31, huolehtivat vuonankaalin viljelystä.
- **Piltti Oy Kauppapuutarha**, Riihikoski. Kolmannessa polvessa toimiva perheyrittys huolehtii vuonankaalin pakkaamisesta, myynnistä ja markkinoinnista. Toimitusjohtajana toimii Hanna Helenius, 37.
- **Kuljetuspalvelu Aaltonen & Reko Oy**, Säkylä. Vuonna 2010 perustetun kuljetusliikkeen yrittäjät Tero Aaltonen, 40, ja Mikko Reko, 40, huolehtivat vuonankaalin logistiikan pakkaamosta S-ryhmän keskusvarastoon Sipooseen.

eivätkä lässähdä ennen kuin vieraat ovat edes saapuneet”, hän kertoo.

Kauniita vuonankaalin ruusukkeita käytetään myös annosten koristelussa.

Vuonankaali kasvaa maaperän sijaan pöydillä eli turpeessa tarjottimilla. Kun vuonankaali on noin tulitikkuaskin korkuista, tarjottimet nostetaan hihnalta ja vuonankaalin ruusukkeet leikataan ja pakataan käyttövalmiina pusseihin ilman multaa tai kasvatusruukkuja.

Puutarhalla linjastojen välissä on keltaisia, lakana- maisia liimakankaita, joihin epäonniset ötökät jäävät kiinni. Siellä täällä on kukkaruukkuja, joissa asuu ohran seassa kirvoja. Ne pitävät puutarhurin arvokkaat biologiset torjujat, kirjavainokaiset, tyytyväisinä silloin, jos puutarhalla ei muuten riitä niille kirvoja. Muuta tuholaistorjuntaa puutarhalla ei käytetä.

Tällä hetkellä vuonankaalia kasvaa parilla tuhannella neliöllä. Yrittäjät kertovat, että suunnitelmia tuotannon lisäämisestäkin on, mutta tarkoitus on edetä kestävästi kysynnän mukaan.

Puutarhayrittäjien yhteisö on avulias

Vaikka puutarhat ovat toistensa kilpailijoita, ala on yrittäjien mukaan myös yhteisöllinen. Kollegoja tavataan, ja kokemuksia ja vinkkejä jaetaan. Ei ole tavatonta, että riennetään avuksi, kun toisella on hätä. Mutta se on harvinaisempaa, että perinteikäs

maataloustuotanto rakennetaan verkostoksi, joka on tutumpi uuden teknologian ja alustatalouden start up -yrityksistä.

”Olisi järjetöntä, että kaikki hankkisivat esimerkiksi kaiken irtaimiston. Yhteistyöllä saamme laitteiston käyttöä tehostettua merkittävästi”, Petri Haapasalo sanoo.

”Piltin Puutarhalla on tehty kalliit pakkausko- neinvestoinnit. Vuonankaalista saan lisää pakatta- vaa ja tapettua investointeja sillä”, Helenius sanoo.

Verkostomainen yrittäjyys edellyttää myös uudenlaista asennoitumista.

”Koska Harjutarhojen yrittäjät toimivat meidän laatusertifikaattiemme alla, toiminnan täytyy olla läpinäkyvää puolin ja toisin. Minun täytyy olla satavarma, että he toimivat juuri niin, kuin haluan toimittavan. Emme voi salata toisiltamme asioita”, Helenius sanoo.

”On tärkeää, että henkilökemiat toimivat ja luot- tamus on molemminpuolista. Kaikilla on yhteinen päämäärä, jota kohti puskemme”, sanoo **Mikko Luhtala**.

Äkkiä pieni, ruusukemainen vuonankaali ei vai- kutakaan enää vain salaatile. Siinä on myös maa- seudun tulevaisuuden makua. ■

**UUSI RAIKAS
SITRUUNAINEN
MAKU**



**UUDET HUNAJAISEN
HYVÄT
VARTAA**



**UUTTA TULISTA
JA
MAKEAA**

**UUTUUS:
HELPOINTA
GRILLAUSTA
IKINÄ!**



PER. 1966

**KARINIEMEN KOTISEUDULLA ALOITETAAN GRILLIKESÄ HETI KUN ENSIMMÄISET
AURINGONSÄTEET PILKAHTAVAT PUIDEN TAKAA. KUN GRILLI ON PUTSATTU,
LAITETAAN HERKULLISIA, VARTA VASTEN GRILLIIN SUUNNITELTUJA MAKUJA TIRISEMÄÄN.
HYVÄÄ GRILLIKESÄÄ KARINIEMEN TAPAAAN!**



HERKUTTELE MARABOU-TÄYTEMUNILLA





Nyt juhlitaan!

Terveellisen arjen vaikutukset eivät haihdu, vaikka joskus pistääkin suun makeaksi. Juhlapäivänä voi herkutella, kun taas arkena palaa kevyempään elämään.

SANNA AUTIO

KOKKAA KOTIMAISTA

Kinkku-juustopiirakka

KOTIMAISTA-SARJAN TUOTTEET:

- 1 pkt (400 g) piirakkataikinaa (pakaste)
- 2 dl sipulikuutioita (pakaste)
- 1 pkt (350 g) ylikypsää palvikinkkua
- 1 ps (150 g) emmentaljuustoraastetta
- 1 tlk (150 g) ranskankermaa
- 1 kananmuna
- 1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
- 1 ruukkusalaattimix

Levitä sulanut piirakkataikina voideltuun piirasvuokaan (26 cm). Kuullota sipulit öljytilkassa ja anna pannun jäähtyä. Kuutioi kinkku. Sekoita kinkkukuutiot ja juustoraaste sipuliin. Kaada seos vuokaan. Sekoita muna ranskankermaan ja levitä seos täytteen päälle. Paista 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia, kunnes pohja on kypsä ja täyte hyytynyt. Lisää pinnalle halkaistuja kirsikkatomaatteja ja revittyjä salaatinlehtiä.

TIESITKÖ?

Kotimaista on S-ryhmän oma merkki. Tuotteet täyttävät Hyvää Suomesta- ja Sirkkalehti-merkkien kotimaisuusvaatimukset.

Suolaista & makeaa

Kevään uutuusmakeisissa korostuvat suloinen suklaa ja sähkö salmiakki.

Panda Lakupala Suklaa
on täyteläinen yhdistelmä tummaa suklaata ja pehmeää lakua.

Panda Choco & Lakrits Salty Caramel
-pussi sisältää suolaisen makeita suklaapalleroita salmiakkilakusydämellä.

Kultasuklaan Pelastuspatukan
käsintehty maitosuklaa maistuu mintulta.

Alfmxin Linnunmunat
ovat sokerikuorrutettuja maitosuklaamunia, jotka sopivat vaikka pääsiäiskakun koristeluun.

Cloettan Aakokset
Salmiakikisekoitus pussista löytyy Marja-Sirkus-karkkien lisäksi tuttuja sitkeitä sekä entistä pehmeämpiä salmiakkeja.

Karl Fazerin tuttua tumma-
suklaalevyä rapsakoittavat kokonaiset hasselpähkinät.

Kahvin kaveriksi



1 AURINKO-TERVEHDYS

Fazerin Auringonpaiste-kakkurollissa maistuvat raikas mango ja suussalava valkosuklaa.



2 TUULAHDUS KESÄSTÄ

Rainbow'n mansikkakäretorttua mehevöittävä mansikka ja kreemitäytteet. Torttu on gluteeniton ja laktoositon.



3 PÄÄSIÄISEN JUHLAA

Elosen Tipukakku kätkee söpön ulkokuoren sisään vadelmaista ja vaniljaista täytettä.



4 OMENATARHAN MAKUJA

Riitan Herkun omenajuustokakussa kakkupohjan päällä on omenainen juustotäyte ja pinnalla kirpeä, vihreä kiille.

Sanna suosittelee

Lihaton pyörykkä

POUTUN MUU-kasvi-pyörykät ovat herneestä valmistettuja lihan ulkonäköä ja makua jäljitteleviä pullia. Pyörykät ovat gluteenittomia, soijattomia ja maidottomia. Ennakkoluuloisellekin lihan syöjälle maku on kiva yllätys. Paista pullat pannulla öljyssä. Tarjoa pestolla maustetun spagetin kanssa. Kokeile myös ruisleivän päälle, pizzaan, vokkiin tai salaattiin.



Kuva Panu Pääviä



KOULUNÄKKI

SUOMESSA TEHTY, KOTIMAISESTA RUKIISTA LEIVOTTU.



KLASSIKKO

Mieto, murea, tuttu koulusta.
Suomen suosituin näkkileipä!



MAUKAS

Kova koostumus
ja voimakas maku.
Lisämakua suolasta 1,4 g.
Sisältää taikinajuurta.



100% RUIS

Kovempi koostumus ja
voimakkaampi maku. Täysjyvä-
ruista kolmessa eri muodossa;
ruisjauhoa, ruisleseitä ja ruisjyviä.
Sisältää taikinajuurta.



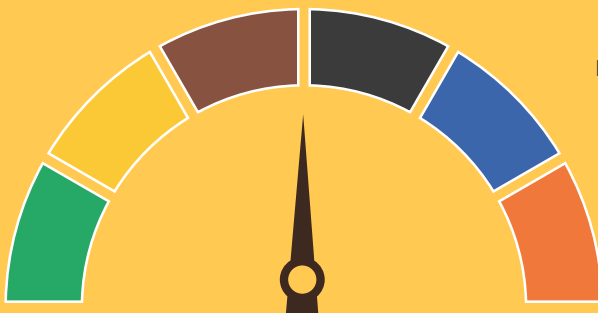
TAIKINAJUURI

Ilmava koostumus ja voimakas maku.
Ruutukuviointi. Leivottu taikinajuureen.



KUNTO

Mieto, murea, päällä leseitä,
eniten kuitua sisältävä Koulunäkki.



**RAPEA
KOOSTUMUS,
MIETO
MAKU.**

**KOVA
KOOSTUMUS,
VOIMAKAS
MAKU.**



YLHÄISTEN LEIPÄ

Kova koostumus, voimakas maku.
Leivottu taikinajuureen.

MEIDÄN PERHE

Perhe on tärkein. Joten ruoki heitä hyvin.
Meidän perheeltämme sinun perheellesi.
Koulunäkki-tuoteperheestä löytyy
suosikki jokaiseen makuun.

LUE LISÄÄ:
VAASAN.FI/KOULUNAKKI

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

LÖYDÄ KEKSIHYLLYN SUKLAAISET HERKUT



Mmm...Marabou



ENITEN MÄMMIÄ
myytiin viime vuonna
Seppälän Prismassa
Jyväskylässä.
Kaikesta mämmistä
40 %
myydään Etelä-Suomes-
sa. Asukaslukuun suhteu-
tettuna intohimoisimmat
mämminsyöjät löytyvät
Itä-Suomesta.

Suurimmat mämmifanit ostivat tummaa
herkkua yli 60 kertaa vuodessa,
yhteensä yli **160** pakettia.



JOKAINEN
ASIAKASOMISTAJA
ostaa keskimäärin
2,1 kiloa mämmiä vuo-
dessa. Kaikkiaan sitä
ostettiin S-ryhmän kau-
poista 1,14 miljoonaa
kiloa viime vuonna.



1/3 kaikista vuoden
mämmeistä myydään pääsiäistä
edeltävällä viikolla. Aktiivista
myyntisesonkia on maaliskuun
alusta huhtikuun loppuun.
Suurin osa mämmikaupoista
tehdään kello 10–18. Yöllisiäkin
mämmin ystäviä on: viime vuonna
mämmiä ostettiin yöaikaan
1 217 kertaa.



Rakas perinneherkku

Mämmi on monelle pääsiäiskauden
ehdoton kruunu. Keskimäärin sitä
ostetaan yli kaksi kiloa vuodessa.

teksti LEILA MEHTO kuvitus HANNA RUUSULAMPI



KYSYNTÄÄ
ON
ympäri vuo-
den. Joului-
aatonakin
herkkua osti
36
mämmin
ystävää.

Lähde: S-ryhmän
asiakasomistaja- ja
asiakasrekisteri

valitse fiksusti

Sopivasti makeaa

Terveellisessä ruokavaliossa on tilaa myös makeille sattumille. Runsasta sokerin käyttöä on silti hyvä rajoittaa. Makeutusaineet ovat vaihtoehto sokerille.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva PIIA ARNOULD

OSA LAPSISTA ON SOKERIN SUURKULUTTAJIA

Sokerin käyttömäärään on hyvä kiinnittää huomiota, mutta kokonaan siitä ei tarvitse luopua. Ravitsemussuositusten mukaan sokeria voi olla ruokavaliossa sen verran, että siitä saa korkeintaan kymmenen prosenttia päivän energiasta. Pienen koululaisen ruokavaliossa se tarkoittaa esimerkiksi yhtä mehu-lasillista ja 1,5 desilitran jogurttiannosta päivässä, aikuisen päivään mahtuu lisäksi vielä parin desilitran annos jäätelöä.

Suomalaisten keskimääräinen sokerin saanti on suositusten mukaista, mutta joukkoon mahtuu sokerin suurkuluttajia.

”Tyypillisesti liikakäyttäjiä löytyy lasten, nuorten ja naisten joukosta”, kertoo FT, laillistettu ravitsemusterapeutti **Reijo Laatikainen**.

Laatikaisen mukaan makeaan mieltyneen lapsen sokerin käyttöä on hyvä maltillisesti rajoittaa.

”Jos tottuu makeaan jo varhaisessa lapsuudessa, siitä voi olla vaikea oppia myöhemmin pois. Lapsena opitut ruoka-tottumukset ovat melko lujassa vielä aikuisena.”

JUOMISTA KERTYY PALJON SOKERIA

Sokeria kertyy helposti liikaa etenkin virvoitusjuomista ja mehuista. Myös makeisissa, suklaassa, jäätelössä, kekseissä ja monissa muissa leivonnaisissa on paljon sokeria, mutta niukasti hyödyllisiä ravintoaineita. Kaikkien näiden määrään kannattaa omassa ruokavaliossa kiinnittää huomiota.

”Jogurttia ja viiliä syödään paljon aamu- ja välipaloina. Niissäkin miettin sokeripitoisuutta. Sen sijaan esimerkiksi salaattikastikkeen, maustesekoituksen tai leipäpalan pientä sokerimäärää ei ole tarpeen miettiä”, Reijo Laatikainen sanoo.

Myöskään kasvien, hedelmien, marjojen ja makeuttamattomien maitovalmisteiden luontaisesti sisältämää sokeria ei tarvitse välttää.

SOKERI SYRJÄYTTÄÄ TERVEELLISIÄ RAVINTOAINEITA

Runsas sokerin käyttö on terveydelle haitallista. Tiheään nautittu sokeripitoinen ruoka tai juoma kuormittaa hampaita, sillä sokeri houkuttelee kariesbakteereita ja lisää reikiintymisen vaaraa.

Paljon sokeria sisältävissä ruoissa ja juomissa on usein reilusti energiaa, mikä voi johtaa painonnousuun. Ylipaino lisää muun muassa tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Hyvin runsas sokerin käyttö rasvoittaa maksaa. Sokeri ruokkii elimistössä myös matala-asteista tulehdusta, joka on yhdistetty monien eri sairauksien kohonneeseen riskiin.

”Osa sokerin terveyshaitoista johtuu siitä, että se korvaa ruokavaliossa terveellisempiä ruokia. Se voi heikentää vitamiinien, kivennäisaineiden ja kuidun saantia”, Reijo Laatikainen selittää.

Tummat sokerit, kuten intiaani- ja ruokosokeri, sisältävät jonkin verran kivennäisaineita, mutta määrät ovat niin vähäisiä, ettei niillä ole ravitsemuksellista merkitystä.

”Moninkertaisen määrän niitä saa esimerkiksi ruisleipäpalan syömällä”, Laatikainen sanoo.

MAKEUTUSAINEIDEN KOHTUUKÄYTTÖ ON TURVALLISTA

Keinotekoiset makeutusaineet sisältävät vain hyvin vähän tai ei lainkaan kaloreita. Ne ovat moninkertaisesti tavallista sokeria makeampia. Siksi jo pienet määrät makeuttavat. Makeutusaineita käytetään esimerkiksi virvoitusjuomissa, mehuissa, jäätelössä, jogurtissa ja makeisissa. Makeutusaineiden kohtuukäyttö on turvallista ja terveyden kannalta ne ovat monissa tuotteissa sokeria parempi valinta.

Käytössä olevien lisäaineiden turvallisuus tarkistetaan lain mukaan määräjain, ja tällainen arviointi on myös makeutusaineiden osalta EU:ssa parhaillaan käynnissä.

Makeutusaineelle määritelty ADI-arvo osoittaa, kuinka paljon sitä voi päivittäin käyttää ilman mahdollisia terveyshaittoja.

Ravinnon turvallisuuden professori **Marina Heinonen** Helsingin yliopistosta kertoo, etteivät ADI-arvot ylitä kovin helposti: ”Esimerkiksi jäätelöä pitäisi syödä monta litraa, jotta raja ylittyisi.”

KSYLITOLI SUOJAA HAMPAITA

Makeutusaineet eivät lisää hampaiden reikiintymisen riskiä niin kuin sokeri tekee. Makeutusaineisiin kuuluva ksylitoli jopa antaa suojaa reikiintymistä vastaan. Ksylitolille ja muille sokerialkoholeille ei ole määritelty päivittäisen käytön ylärajaa.

”Ne ovat käytössä turvallisia, mutta niiden runsas käyttö aiheuttaa vatsavaivoja”, Marina Heinonen kertoo.

Vatsavaivat johtuvat siitä, että sokerialkoholit ovat samanlaisia huonosti imeytyviä hiilihydraatteja kuin esimerkiksi maidon laktoosi ja sipulin inuliini, joista varsinkin herkkävatsaiset saavat helposti oireita.

Sokerialkoholeja ei saa lisätä juomiin, jotta niitä ei käytettäisi kerralla liikaa. Niillä makeutetaan muun muassa purukumia, makeisia, jäätelöä ja välipalapatukoita.

Tullin valvova silmä

Joka viides tullin tutkimista elintarvikkeiden tuote-eristä ei läpäise puhtain paperein valvontaprosessia. Työstä vastaa omalta osaltaan Jonna Neffling, jonka mielestä valvonta on välttämätöntä.

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvat **MEERI UTTI**

Suomalaisperheen ateriasa olisi saattanut olla mausteena salmonellalla saastunutta kuivattua vietnamaista chiliä tai *Bacillus cereus* -bakteerilla saastunutta kardemummaa Guatemalasta, ellei **Jonna Neffling** työtovereineen olisi ollut valppaana. Hän työskentelee tuoteturvallisuuspäällikkönä tullin valvontaosastolla.

Tutkittavana on noin 3 000 tuote-erää vuodessa, ja niistä noin 80 prosenttia läpäisee analyysit.

”Kymmenen prosenttia tuote-eristä hylätään, eli maahan-tuontia sellaisenaan ei sallita. Yleisiä syitä hylkäämiseen ovat puutteet merkinnöissä, liian suuret torjunta-ainejäämät tai lisäaineiden virheellinen käyttö. Toiset kymmenen prosenttia koostuu tuotteista, joissa on lievempiä puutteita”, Jonna Neffling kertoo.

Nefflingin johtama yksikkö vastaa siitä, että Suomessa myytävät ulkomaiset elintarvikkeet, kuten hedelmät ja vihannekset, tulevat valvotuiksi. Eläinperäisten tuotteiden valvonta kuuluu Ruokavirastolle.

”Tutkimme vuosittain tuhansia elintarvikkeita ja raportoimme Euroopan komissiolle niistä noin 20–40. Vakavia ongelmia löytyy vähän, mutta silloin kun niitä ilmenee, valvonta puree.”

Se, että tuoretuotteet ovat äärimmäisen hyvin valvottuja, on mukava ajatus Nefflingille myös kuluttajana.

Kaikki EU:n ulkopuolelta tulevat elintarvikkeet tullaan ja osa niistä valitaan riskiarvioinnin perusteella tutkimuksiin. Ne eivät pääse kuluttajan lautaselle ennen kuin niiden on todettu vastaavan EU-lainsäädännön asettamia vaatimuksia.

Pistokoeluonteisesti eriä tutkitaan myös EU:n sisäkaupan tuotteista, vaikka periaatteessa ne kulkevat pysähtymättä yli rajojen.

1 Mustikka päihittää goji-marjan.


”Aasialaisen ruoan buumin aikana Aasiasta tuoduissa lehti-vihanneksissa oli paljon ongelmia. Nyt niiden tuonti on vähentynyt. Sehän on ideaalitalanne, että valvonta puree. Vuoden 2010 tienoilla Egyptin appelsiineissa oli torjunta-ainejäämäongelmaa, mutta ilmeisesti valvonnan tehostamisen vuoksi tilanne korjaantui.

Toisinaan joku ulkomainen superfood saa kuluttajat villiintymään, mikä on minusta käsittämätöntä. Onko järkevää ja ekologista tuoda goji-marjoja, chia-siemeniä ja maca-jauhetta maapallon toiselta puolelta, kun samaan aikaan mustikat, puolukat ja karpalot mätänevät metsiimme?

Kotimaiset puhtaat marjat ovat kaikille turvallinen vaihtoehto, mutta Kiinasta

→

”Onko järkevää tuoda goji-marjoja ja chia-siemeniä maapallon toiselta puolelta?”

A woman with shoulder-length blonde hair, wearing a white lab coat, is sitting on a red cabinet in a laboratory. She is looking towards the camera with a slight smile. In the foreground, there is a large white plastic jug with a blue cap and a smaller white bottle with a red cap. Behind her, shelves are filled with various bottles, including some with colorful liquids in test tubes. A poster with diagrams is visible on the wall in the background.

Jonna Neffling
karttaa itse
ostamasta hyvin
kaukaa tuotuja
luomutuotteita.
"Ne eivät usein
täytä meidän
luomumääräyk-
siämme."



Valvonnassa kiinnitetään erityishuomiota tuotteisiin, joissa on ollut ongelmia aiemmin.

NÄIN SYÖN:

JÄÄKAAPISSANI on aina maitoa. Perheessämme käytetään luomumaitoa. Jos sitä ei ole, tuntuu, että ei ole mitään syötävää. Se on psykologinen juttu.

KASVATAN ITSE vain ruohosipulia, joka kasvaa kasvattamatta. En ole ollenkaan viherpeukalo.

80-VUOTIAANA haluan syödä eettisesti tuotettua, hyvää ja terveellistä ruokaa, jota voi syödä hyvällä omallatunnolla.

tuotavissa goji-marjoissa on ollut paljon ongelmia. Niitä valvotaan nyt Euroopan komission pyynnöstä tehostetusti. Myös osa siemenistä on tehostetussa valvonnassa. Siementen käyttö on lisääntynyt sen jälkeen, kun ne lisättiin ravitsemussuosituksiin.”

2 Uudet ruokatrendit ja ilmastomuutos muuttavat pelikenttää.

”Tässä työssä on velvollisuus pysyä kärryllä uusista ruokavalioiden ja -trendeistä. Tällä hetkellä markkinoille tulee paljon vegetuotteita, joilla korvataan maitoa ja lihaa. Monet niistä ovat kotimaisia, joten niiden valvonta ei kuulu meille. Kun ruokatrendit ja tuotteet muuttuvat, myös pelikenttämme muuttuu. Ilmastomuutoskeskustelu poikii ehkä tulevaisuudessa meille uutta työskarkaa.

Ruoka ei ole yksinkertainen asia, ja kuluttajat joutuvat pohtimaan aiempaa enemmän tehdessään valintoja. Itselleni

on tärkeää, että ruoka olisi eettisesti tuotettua. Yritän syödä terveellisen kasvispainotteisesti sekä vähentää lihan käyttöä. Tuoteryhmä, jota en osta lainkaan, on hyvin kaukaa tuodut luomutuotteet. Ne eivät aina täytä meidän luomumääräyksiämme.

Kerran kysyin myyjältä, oltiinko kaupassa tietoisia siitä, että paprikat haisivat pahalle. Hän vastasi, että se ei ole mahdollista, sillä tulli valvoo niitä. Silloin nauratti. Totesin myyjälle, että mikään viranomainen ei voi valvoa kaikkia mahdollisia tuotteita.”

3 Ongelmajätettäkin on jäänyt haaviin.

”Viljaa tuodaan Suomeen miljoonia kiloja, joten se koskettaa hyvin suurta ihmisjoukkoa. Omenoita voi tulla kerralla rajan yli useita 20 000 kilon kontteja. On tärkeää, että niitä valvotaan jollain lailla. Toisaalta ongelmia voi olla myös tuotteissa, joita tuodaan lähinnä pieniä erii, kuten mausteissa.

Ammattitaitoa tarvitaan sen arvioimisen, mikä tiettyssä tuotteessa voisi olla suurin riski juuri nyt. Ihan kaikkea emme voi tutkia kustannussyistäkään. Yleisimmät tuontielintarvikkeen turvallisuuden riskit liittyvät huonoon mikrobiologiseen laatuun, torjunta-aineisiin, hometoksiinien ja raskasmetallien pitoisuuksiin sekä lisäaineisiin.

Kiinnitämme erityisesti huomiota tuotteisiin, joissa on ollut omien havaintojemme mukaan ongelmia. Usein ne tulevat maista, joissa esimerkiksi torjunta-aineiden käyttö voi poiketa paljon siitä, mitä EU-alueella edellytetään. Elintarvikehygieniä ei välttämättä ole vaadittavalla tasolla. Työ on avannut silmäni huomaamaan, että kaikilla toimijoilla ei ole sitä tietotaitoa, jota elintarvikebisneksessä tarvitaan.

Hurjin tapaus uraltani olivat ravintolisät, joissa oli niin paljon elohopeaa, että katsoimme viisaimmaksi ohjeistaa niiden hävittämisen ongelmajätteenä. Valvonta on siis välttämätöntä.” ■

Valitse juuri sinulle sopiva tehosekoitin!

Millainen tehosekoitin sopii sinulle? Wilfan tehosekoitinvalikoimasta löydät blenderit kaikkiin tarpeisiin. Teetkö pääosin smoothieita ja muita juomia, vai haluatko valmistaa myös kastikkeita ja soseita? Entäpä kuumia sosekeittoja? Ottaisitko smoothien mieluusti mukaan vaikkapa salille? Kaikki tehosekoittimemme murskaavat jäätä, mutta mitä tavallisemmin käytät jäisiä hedelmiä ja muita kovia aineksia, sitä tehokkaamman blenderin saatat tarvita.

wilfa



Wilfa
SMOOTH
59,95€
BL-1000S

Wilfa WX-2GO
pullo ja terä XPLODE
-sarjan tehosekoittimiin
16,95€

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, helpokäyttöinen kauniin valkoinen tehosekoitin jossa 1200W teho, säädettävä nopeus, erillinen sykäsohjelma ja puhdistusohjelma. 5 vuoden moottoritakuu!

Huippuvoimakas 1800W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Säädettävä nopeus, automaattiohjelmat smoothielle ja jäänmurskaukseen sekä puhdistusohjelma. Kuumuutta kestävä kannu. 5 vuoden moottoritakuu!



79,95€

39,95€

34,90€

Skandinaavista tyyliä aamiaispöytään

Kahvinkeitin Wilfa Classic CCM-1500S

Todellinen klassikko parempiin kahvihetkiin. Voit säätää uuttoaikaa veden määrän mukaan ja saat aina täydellisen aromikasta kahvia niin muutamaan kupilliseen kuin täyteen pannulliseen. Classic saavuttaa optimaalisen lämpötilan nopeasti. European Coffee Brewing Centren hyväksyntä takaa, että keitin täyttää tarkat laatuvaatimukset. **5 vuoden takuu!**

Leivänpaahdin Wilfa Morgen TO-1S

Tyylikäs paahdin, jossa on 7 paahtoastetta sekä uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoiminnot. Paahtovipu helpottaa käyttöä ja irrotettava alusta kerää leivänmurut.

Vedenkeitin Wilfa Boil WKW-5S

Käytännöllinen ja kestävä 1 litran vedenkeitin on harjattua terästä. Johdoton kannu ja 360° pyörivä pohja helpottavat käyttöä. Lisäksi laitteessa on tyhjänä kiehumisen esto ja automaattinen sammutus.

Tarkista sivun tuotteiden myymälä-
kohtainen saatavuus sivulla Prisma.fi
**Saatavilla vain isoimmista Prismoista



maailmalta meille

Raffaello Lippi
korjaa satoa.
Hänellä on tuhat
oliivipuuta neljän
hehtaarin alueella.

Ylpeästi italialaista

Hyvän oliiviöljyn tarina alkaa laadukkaista oliivipuista. Seurasimme ekstra-neitsytoliiviöljyjen matkaa Toscanan lehdoista pulloon.

teksti JOUNI KANTOLA kuvat ROCCO RORANDELLI



Ekstra-neitsytoliiviöljyä
varten oliivit on puristettava
öljyksi 48 tunnin sisällä
poiminnasta.





Yksi oliivipuuta tuottaa noin 20 kiloa oliiveja. Raffaello Lippi ja Rossana Lenzi työn touhussa.

Ikävuodet eivät tunnu painavan, kun **Raffaello Lippi**, 82, nousee oliivipuun runkoa vasten nojaavia tikapuita kohti oksissa roikuvia oliiveja. Kädessä hänellä on pieni harava. Lippi rohmuaa oliivipuun oksia haravallaan ja oliivit tippuvat pehmeästi maan pinnalle asetelluille kankaalle.

”Hyvän oliiviöljyn tarina alkaa täältä, oliivipuista”, Raffaello Lippi sanoo.

”Yritämme kasvattaa mahdollisimman hyvälaatuisia eli hedelmällisiä ja kuoren osalta koskemattomia oliiveja. Jos oliivit vaurioituvat esimerkiksi raekuuron, tuholaisen tai liian kovakouraisen poiminnan seurauksena, niiden kemiallinen koostumus muuttuu ja oliiveista puristetun öljyn laatu heikkenee.”

Vaimo, **Rossana Lenzi**, kehottaa puussa papattavaa miestä keskittymään luennoimisen sijasta siihen, ettei mätäkähttäisi alas puusta. Mutta Lippi ei kuperkeikkoja kammoksu. Hänellä on tuhat oliivi-

puuta neljän hehtaarin alueella ja tänäkin vuonna sadonkorjuu tehdään oman suvun voimin. Näin on toiminut vuodesta 1962.

”Yksi puu kantaa runsaat 20 kiloa oliiveja ja niistä tulee noin kolme kiloa ekstra-neitsytoliiviöljyä”, Lippi sanoo.

Nopeasti, oikeassa lämpötilassa

Oliivit kerätään muovisiin koreihin ja lastataan lava-auton kyytiin. Jos mieltä saada korkeimman eli ekstra-neitsytoliiviöljyn laatuluokituksen, oliivit on puristettava öljyksi 48 tunnin sisällä poiminnasta. Oliivien lämpötila ei puristettaessa saa ylittää 27 astetta. Siksi puhutaan kylmäpuristetusta ekstra-neitsytoliiviöljystä.

”Sama periaate toistuu pitkin matkaa pellolta pulloon. Pyritään säilyttämään oliivien ja myöhemmin öljyn koostumus mahdollisimman luonnollisena. Poimittujen oliivien säilöminen liian pitkään, korkeat lämpötilat ja kovakouraisuus ennen puristamoa aiheuttavat oliivien hapettumista ja muuttavat niiden koostumusta”, Raffaello Lippi sanoo.

Hän hurauttaa avolavallaan alamäkeä kohti Vincin kylässä sijaitsevaa puristamoa. Kukkulan rinteellä on oliivipuiden ympäröimä kivitalo. Taloon kerrotaan syntyneen vuonna 1452 poika avioliiton ulkopuolelta. Pojalle annettiin nimeksi ”Leonardo, notaari Pieron poika Vincistä”. Paremminkin poika tunnetaan nimellä **Leonardo da Vinci**.

→

”Oliivien ja oliiviöljyn koostumus pyritään säilyttämään mahdollisimman luonnollisena.”

Tiesitkö tämän?

LAATULUOKITUS

Ekstra-neitsytoliiviöljy ja neitsytoliiviöljy ovat korkealuokkaisia öljyjä, jotka tehdään puristamalla oliiveja mekaanisesti. Niihin ei lisätä muita aineita. Neitsytoliiviöljyssä sallitaan suurempi vapaiden rasvahappojen pitoisuus kuin ekstra-neitsytoliiviöljyssä.

KYLMÄPURISTUS

Ekstra-neitsytoliiviöljy puristetaan oliiveista, joiden lämpötila ei puristuksen aikana saa ylittää 27 astetta. Kylmäpuristamalla oliiviöljyn maku ja ravintoarvot säilyvät optimaalisina.

MAKU

Ekstra-neitsytoliiviöljyn tulee läpäistä makutesti. Positiivisia makuja on kolme. Ne ovat hedelmäinen, karvas ja tulinen. Hedelmäisyydessä on tuoretta tai kypsää hedelmää. Karvaus on oliivin perusmaku ja oliiviöljyn sielu. Tulinen, *piccante*, on erityisesti hiljattain puristetuille öljyille omintakeinen kitalakea ja kurkkua nipistelevä maku. Negatiivisia makuja on 16 ja niitä ovat muun muassa eltaantunut, matoinen, maaperän makuinen ja kostealta puulta maistuva. Neitsytoliiviöljyissä ei siedetä yhtäkään negatiivista makuja.



VINCI

MONTALBANO AGRICOLA

Montalbano Agricola on osuuskunta ja keski-suuri ekstra-neitsytoliiviöljyn tuottaja. Sen liikevaihto on noin 70 miljoonaa euroa. Osuuskunta valmistaa, hankkii ja varastoi vuosittain noin 6 300 tonnia oliiviöljyä. Yritys sijaitsee Vincissä, Toscanassa, renessanssinero **Leonardo da Vincin** synnyin- kylässä. Montalbano Agricola valmistaa S-ryhmälle *Il Genio*- ja *Olio di Oliva*-ekstra-neitsytoliiviöljyjä.

Oliiveja muokataan ainoastaan mekaanisin menetelmin, eikä öljyyn lisätä muita aineita.



Ensin öljyä omaan käyttöön

Lippin oliivit kipataan Montalbano Agricola -osuuskunnan puristamon tuotantolinjalle. Niistä tehdään myös Food Market Herkuissa myytävää *Il Genio* -ekstra-neitsytoliiviöljyä. Tänäpä Lippi tekee kuitenkin öljyä vain omaan käyttöönsä. Näin toimivat monet Montalbano Agricolan jäsenistä.

”Ensin tehdään omiin tarpeisiin ja loput myydään osuuskunnalle”, Lippi sanoo.

Hänen kaltaisiaan osuuskunnan jäseniä Montalbano Agricolalla on yksistään Toscanassa runsaat 5 000. Lisäksi Montalbano Agricola tuottaa oliiviöljyjä Apuliasta ja Sisiliasta hankkimistaan öljyistä. Niistä täällä tehdään muun muassa Food Market Herkun oman tuotemerkin ekstra-neitsytoliiviöljyä *Olio di Oliva*, joka löytyy myös useiden Prismojen ja S-markettien valikoimista.

Kahden tunnin prosessi

Tuoreina pureskeltuina sietämättömän karvaalta maistuvien oliivien muodonmuutos herkkusuiden havittelemaksi ekstra-neitsytoliiviöljyksi tapahtuu puristamolla noin kahdessa tunnissa. Ensin oliivit pestään vedellä ja niistä poistetaan epäpuhtaudet

kuten lehdet, oksat ja maa-aines. Tämän jälkeen oliivit myllätään kivineen päivineen yhtenäiseksi massaksi. Massaa vaivataan noin tunnin verran, sitten se laitetaan linkoon eli sentrifugiin, joka erottelee öljyn nesteestä.

Neitsytoliiviöljyjen valmistuksessa oliiveja muokataan ainoastaan mekaanisin menetelmin eikä öljyyn lisätä muita aineita. Koko prosessi on automatisoitu. Ihmistä tarvitaan ainoastaan kippaamaan oliivit pesuriin ja vaihtamaan valmiin öljyn keräilyastiaa. Montalbano Agricolan puristamossa tällaisia tuotantolinjoja on neljä ja niitä ajetaan sadonkorjuun aikaan kuukauden verran yötä päivää. Lopun aikaa vuodesta puristamossa ei tapahdu mitään.

Juuri puristetusta öljystä mitataan öljyhappopitoisuus, joka on oliiviöljyn laadun keskeisin määrittäjä. Ekstra-neitsytoliiviöljyssä vapaiden rasvahappojen pitoisuus saa olla enintään 0,8 prosenttia. Laatuluokituksen kakkosella, neitsytoliiviöljyllä, vapaiden rasvahappojen pitoisuus saa olla enintään kaksi prosenttia. Oliiviöljyä, jonka happamuusarvo on yli kaksi prosenttia, kutsutaan lamppuöljyksi, vaikka sitä ei nykyään lamppuöljynä käytetäkään.

Lippin öljy on ehtaa ekstra-neitsytoliiviöljyä ja



Valmis öljy valuu
lingosta säiliöön
teräsputkea pitkin.

valmista kotiin kuljetettavaksi. Öljy on herkullista: maku on hieman tulinen ja nipistelee kitalakea, tuoksu on hedelmäisen raikas. Karvaus heijastelee hillitysti raakana pureskellun oliivin makua.

”Öljy maistuu tuoreiden kasvien kanssa tai bruchetta-leivän päällä – eivät ne juuri muuta kaipaa. Ripaus suolaa tuo maun pintaan”, Lippi sanoo ja lastaa parinkymmenen litran muovikanistereissa olevat ekstra-neitsytoliiviöljynsä lava-autoon.

Huippulaadukas oliiviöljy on Italian maaseudulla arkea vähän samaan tapaan kuin Suomessa metsämarjat ja savuuhvenet. Niistä vaan nautitaan.

Kuusi miljoonaa kiloa terästankeissa

Hyvästelemme Lippin ja jatkamme öljyn matkaa Montalbano Agricolan hermokeskukseen, keskusvarastolle. Siellä meidät ottaa vastaan osuuskunnan viestintäpäällikkö **Viviana Benvenuti**. Hän taputtelee valtavan terästankin kylkeä.

”Kun sadonkorjuu on ohi ja puristamo hiljenee, näillä me pärjäämme seuraavaan vuoteen”, Benvenuti sanoo.

Montalbano Agricolan keskusvaraston terästankit pitävät sisällään noin kuusi miljoonaa kiloa oliivi-

→

Oliiviöljyn matkalla



ROSSANA LENZI
Oliivien kasvattaja

”Ekstra-neitsytoliiviöljy on ihanaa, koska se tekee vihanneksista erityisen maistuvia. Uskon myös, että oliiviöljyllä on iso rooli siinä, kuinka sopusuhtaisia ja pitkäikäisiä italialaiset ovat.”



ANDREA BINDI
Montalbano Agricolan
vientipäällikkö

”Italialainen oliiviöljy on aivan eri makuista kuin suomalaisille tutumpi, espanjalainen oliiviöljy. Italian vuoristoisilla alueilla oliivit joudutaan usein poimimaan käsin. Se edesauttaa öljyn laatua, kun oliivit päätyvät puristamolle mahdollisimman koskemattomina.”



ALESSIO CINTELLI
Montalbano Agricolan
hankintavastaava

”Pidän vahvasti karvaista oliiviöljyistä ja myös tulisuus saa tuntua. Öljyistä löytyy makuja lähes kuin viineistä. Kaikkialta Italiasta tulee hyviä öljyjä.”



öljyä. Niitä säilytetään 15 asteen lämpötilassa, valolta suojattuna. Yhdessä tankeista on Suomeen lähtevää *Olio di Oliva* -ekstra-neitsytoliiviöljyä.

”Kyseessä on sisilialaisesta ja apulialaisesta ekstra-neitsytoliiviöljystä sekoitettu ensimmäisen laatuluokan öljy. Se on raikasta ja kullanvihreää, tuoksussa tomaattia ja latva-artisokkaa”, Benvenuti sanoo.

Pohjois-Euroopan markkinoilla suositaan makeita öljyjä, jotka soveltuvat ruoanlaittoon. Italiassa oliiviöljylle halutaan usein antaa päärooli ja ruoan tarkoitus on kompata öljyä, ei toisinpäin.

”Makuasioista on ihana kiistellä”, Viviana Benvenuti sanoo.

Makutesti on laissa määrätty

Öljyn makua määrittävät tekijät palautuvat takaisin oliivipuuihin. Italian eri alueilla kasvatetaan eri oliivipuulajikkeita, joiden oliiveista puristetun öljyn maku vaihtelee oliivilajikkeiden erityispiirteiden ja kasvuympäristön seurauksena.

Mauista tietää jotain **Alessio Cintelli**, Montalbano Agricolan öljyjen hankintavastaava. Hän viettää päivänsä laboratoriossa, jossa mitataan jatkuvasti oliiviöljyn kemiallista koostumusta. Mutta Cintelli

luottaa aisteihinsa – hän on maistaja. Extra-neitsytoliiviöljyn laatuluokitus on sikäli ainutlaatuinen, että makutesti on lakisääteinen ja tärkeä osa laadunvalvontaa.

”Joskus voi olla niin, että kemialliselta koostumukseltaan ekstra-neitsytoliiviöljyn laatuksiteerit täyttävässä öljyssä on negatiivisia makuvivahteita, kuten vaikkapa metallia, hometta tai rasvamaisuutta”, Cintelli sanoo.

”Toleranssi negatiivisille mauille on nolla. Öljy ei voi olla ekstra-neitsytoliiviöljyä, vaikka se täyttäisi kemialliselta koostumukseltaan laatuluokituksen asettamat raja-arvot, mutta siinä on yksikin virhemaku. Aistinvarainen testi painaa siis puntarissa kemiallista koostumusta enemmän, vaikka toki molempien tulee olla kunnossa.”

Ennen pullotusta Montalbano Agricolan ekstra-neitsytoliiviöljyistä suodatetaan vielä oliivin mikrohiukkasia, jotka voisivat pitkään säilyttäessä sakkautua pullon pohjalle. Toimenpide on esteettinen, eikä vaikuta öljyn makuun.

Pullotuslinjaston loppupäässä on varasto, missä öljypullot lastataan rekka-autoihin. Siihen loppuu niiden tarina Toscanassa, ja alkaa matka kohti suomalaisten koteja. ■

The Fiskars logo is displayed in a bold, orange, sans-serif font in the upper right corner of the advertisement. The background of the entire advertisement is a photograph of a kitchen scene. A large, bright flame from a gas stove burner is directed at a black frying pan. Inside the pan is a golden-brown, textured omelette or pancake, topped with thin, orange-colored garnishes. A hand is visible at the top right, holding the black handle of the pan. In the lower foreground, another black frying pan sits on a wooden surface, containing a dish of halved cherry tomatoes and dark, round olives. To the left of the main text, there is a small glass bottle of water and a halved orange. The overall lighting is warm, emphasizing the fire and the food.

FISKARS®

0% Pikaruokaa

100% Onnellisuutta

Uudistuneen Hard Face keitto- ja paistoastiasarjan tarttumaton pinnoite on nyt kestävämpi kuin koskaan ennen. Tehty kovaan käyttöön.



Valmistettu Suomessa.
fiskars.com

Viekkaita ja vaarallisia – nyt lähtevät mentolisavukkeet kaupanhyllystä

Tavanomaista tupakkaa vaarallisemmat mentolisavukkeet ovat portti, josta lukematon määrä nuoria on ajanut sisään tupakkariippuvuuteen – etenkin Suomessa, joka on mentolisavukkeiden ”suurvalta”.

Toukokuun 20:ntenä katoavat mentolisavukkeet hyllyistä lopullisesti – samalla otetaan tärkeä askel kohti unelmaa savuttomasta Suomesta 2030.

Mentolisavuke voi olla terveydelle vaarallisempi kuin tavallinen tupakka. Siihen lisätty yhdiste helpottaa savun hengittämistä sisään.

Tupakoitsija, joka valmiiksi kärsii hengitysteiden sairauksista, voi kokea mentolisavukkeen polttamisen petollisen vaivattomammaksi.

Mutta mitä enemmän savua imet sisääsi, sitä suurempi on syöpäriski. Tämä on ollut tutkijoiden selkeä päätelmä.

On myös ilmennyt, että mentolisavukkeiden polttajat saavat muita vahvempia riippuvuusoireita. Tupakoinnin lopettaminen on heille erityisen vaikeaa.

Nämä ovat kaikki perusteita sille, että mentolisavukkeiden myynti loppuu pian. Toukokuun 20. päivänä ja sen jälkeen on turha kysellä kaupasta niin sanottuja vihreitä askeja.

Miksi? Näin voi moni herätä kysymään viime hetkellä, vaikka tuleva kielto on ollut tiedossa jo reilut puoli vuosikymmentä. Muitakin kysymyksiä on ilmassa.

Kuka on päättänyt kiellosta ja missä? Euroopan unionissa säädettiin vuonna 2014 tupakkatuotedirektiivi, jonka myötä maustetut savukkeet joutuivat pannaan.

Kun direktiivin mukainen Suomen uusi tupakkalaki tuli voimaan 20. toukokuuta 2016, siinä ensimmäisen kerran rinnastettiin sähkökupakka perinteisiin savukkeisiin. Mentolimauste-

tuille savukkeille sen sijaan annettiin neljä vuotta lisäaikaa juuri niiden suosion takia.

Miten suosittuja mentolit ovat? Vuonna 2014 jopa joka neljäs Suomessa myyty savuke oli mentolisavuke. Suomi onkin mentolien ”suurvalta”. Muualla EU:ssa osuus on vain noin 10 prosenttia.

Entä ”napsutupakat”, joissa mentolinmaku tuli rikottavasta kapselista filterissä? Niitä ei ole saanut enää myydä lain tultua voimaan 2016.

Miksi juuri mentolisavukkeet kielletään? Tupakointiin on kautta vuosien liitetty erilaisia väittämiä ja mielikuvia. On pidetty yllä käsitystä, että olemassa olisi jotenkin ”vähemmän haitallisia” savukkeita.

Kaikki tupakointi on terveydelle vaarallista, siitä on ylivoimaisen vahva tieteellinen näyttö.

Mentolisavukkeiden lisätty maku peittää tupakan luontaisesti ihmiselle epämiellyttäviä ominai-

suuksia. Se voi edesauttaa nuoren ryhtymistä säännölliseksi tupakoitsijaksi.

Syöpää ja muita sairauksia aiheuttavat tupakan ainesosat eivät kuitenkaan katoa mihinkään savukkeen maustamisella.

Tupakointia on Suomessa rajoitettu laeilla hiljalleen kiristäen ainakin neljän vuosikymmenen ajan. Työpaikat ja ravintolat on saatu savuttomiksi, vaikka kiellot aluksi kohtasivat vastarintaa.

Tupakointi, etenkin nuorten parissa, kääntyi vuosituuhannen vaihteen aikoihin laskuun. Kun vielä 1980-luvulla noin 30 prosenttia miehistä ja 20 prosenttia naisista poltti päivittäin, oli vuonna 2018 tupakoitsijoiden osuus aikuisväestöstä enää 14 prosenttia. Silti esimerkiksi ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista naisista 25 prosenttia polttaa yhä.

Seuraava tavoite on, että 95 prosenttia väestöstä olisi savuttomia viimeistään vuonna 2030. Jos mentolisavukkeiden kieltä vähentää nuorten tupakoinnin aloittamista, on tavoite taas askelta lähempänä toteutua.



Tupakoinnin haitat

- Yli 4000 kuolemaa vuodessa
- Yli 700 uutta työkyvyttömyyseläkeläistä
- Noin 340 000 sairaalapäivää
- Välittömät ja epäsuorat taloudelliset haitat noin 1,5 miljardia euroa

Luvut vuoden 2012 tietoja, lähde: STM

Nicotinell

gsk

Päätös lopettaa on iso.

Aloita pienin askelin.



Nicotinell-nikotiini-valmiste on tarkoitettu tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyvien vieroitusoireiden hoitoon. Sisältää nikotiinia. Tutustu huolellisesti ohje- ja pakkausselosteeseen. Ei alle 18-vuotiaille eikä tupakoimattomille. Ei lasten ulottuville eikä näkyville. Älä tupakoi samanaikaisesti, kun käytät Nicotinellia. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteiden sisältämistä aineista, älä käytä Nicotinellia. Haittavaikutuksena voi esiintyä huimausta, päänsärkyä, ruuansulatuskanavanvaivoja, lääkettä käytettäessä myös ihovärystä. Jos sinulla on sydän- tai verenkiertoelimistön sairaus, jokin muu sairaus tai olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Valmisteyhteenvetöjen lyhennelmä 30.10.2019. Perustuu 09/2015 – 09/2019 päivättyihin valmisteyhteenvetöihin. Lisätiedot: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Finland Oy, puh. 0800 77 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com. Tavaramerkit ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2020 GSK tai lisenssinhaltija. 02/2020, PM-FI-NICOT-20-00002.

Mikrosäästäminen on muodissa

Säästäminen on saanut Suomessa uudet muodot: mikrosäästämisen sekä vaivattomat ja edulliset rahastot. Eurolla pääsee alkuun.

teksti **SIRKKU SAARIAHO** kuvitus **PINJA MERETOJA**

Suomalaiset ovat tunnetusti ahkeria säästäjiä. Kotitalouksien varallisuus on kasvanut jo kymmenenä peräkkäisenä vuotena. Koska aiemmat talletukset eivät enää tarjoa korkotuottoja, tavallisetkin säästäjät ovat alkaneet hakea uusia vaihtoehtoja. Viime vuoden lopulla Tilastokeskuksen luvuissa näkyi se, minkä moni tiesi jo omasta kokemuksestaan: nyt säästöt sijoitetaan rahastoihin.

”Säästäminen ja sijoittaminen kiinnostavat. Säästäminen eri muodoissaan on arkipäiväistynyt, ja se on hyvä asia”, S-Pankin varallisuushoidon johtaja **Hanna Porkka** toteaa.

MIKROSÄÄSTÄMISELLÄ tarkoitetaan pientä ja huomaamatonta säästämistä. Usein se tarkoittaa pankkikorttiin yhdistettyä palvelua, joka lisää ostoksen yhteydessä summaan sovitun euromäärän ja siirtää sen toiselle tilille. S-Pankin Säästäjä-palvelussa summan voi siirtää yhdistelmärahastoon. Rahastoon voi halutessaan siirtää myös S-ryhmän ostokista kertyvät Bonukset tai muun sopivan summan.

Viime vuonna Suomi sai 100 000 uutta rahastosijoittajaa.

Pieni, toistuva nipsaisu kortilta ei useinkaan tunnu juuri missään, mutta aikaa myöten se näkyy kelpo summana tilillä tai sijoituksessa.

”Tyypillinen asiakas käyttää pankkikorttiaan seitsemän kertaa viikossa. Jos jokaisesta käyttökerrasta siirtyy rahastoon euro, se kerryttää kuuden prosentin tuotolla 15 vuodessa noin 8 000 euroa”, Porkka laskee.

S-Pankin mikrosäästäminen muuttuu myöhemmin keväällä niin, että korttiston yhteydessä voi valita mikrosäästävänsä jopa viisi euroa.

EPÄVARMAT AJAT ja talouden heilahtelut ovat kasvattaneet omien säästöjen merkitystä. Yhä useampi haluaa varmistaa mukavan toimeentulon myös seniorivuosiin.

Aiemmin suurin este säästämisen aloittamiselle on ollut tiedon tai kokemuksen puute. S-Pankissa on pyritty taklaamaan aloittamisen esteitä ja painamaan kulut mahdollisimman alas.

”Ei tarvitse olla kauppatieteilijä aloittaakseen sijoittamisen. Mikrosäästämisessä pankin ammattilainen hoitaa sijoitukset puolestasi. Säästäjä-palvelun kysymyksiin vastaamalla mikrosäästäjälle tarjotaan sopivaa kohdetta ja riskitasoa. Eurolla voi aloittaa”, Porkka sanoo.

Ja moni on aloittanutkin. Viime vuonna Suomi sai 100 000 uutta rahastosijoittajaa. Näistä lähes puolet tuli S-Pankkiin ja 28 000 Säästäjä-palvelun kautta. Hanna Porkka kertoo, että rahastosäästämisestä innostuneista käyttäjistä hieman alle puolet ei ollut koskaan aiemmin sijoittanut.

TEKNOLOGIAN KEHITYS on tehnyt säästämisestä helpompaa. Pankkien sovellusten kautta on helppo hoitaa itse säästöjään ja sijoituksiaan.

”Säästäminen on käytännössä mahdollista lähes kaikille. On palkitsevaa nähdä, kuinka arjen pienistä puroista tulee isompia virtoja. Se on tunne, jonka toivon ihmisten kokevan säästämisessä ja sijoittamisessa”, Porkka sanoo.



Heidi Kohonen on päättänyt, ettei tänä vuonna hanki vaatteita uutena.

HEIDI KOHONEN, 23, LAHTI

Tavoitteenani on jäädä pois työelämästä 45-vuotiaana



”RYHDYIN KUNNON säästäjäksi reilu vuosi sitten. En ole aina ollut yhtä hyvä säästäjä kuin olen nyt, vaikka olen tottunut pitämään huolta raha-asioistani.

Olin 19-vuotias, kun muutin kotoa toiselle paikkakunnalle opiskelemaan tradenomiksi. Nyt asun ja työskentelen myyjänä Lahdessa.

Olen rahasta tarkka ja tietoinen kuluttaja. En kerää materiaa, harkitsen ostoksiani enkä osta turhaa. Esimerkiksi tänä vuonna tavoitteenani on olla ostamatta vaatteita, sillä minulla on niitä

tarpeeksi. Jos jotakin ostan, ostan käytettynä. Käytän rahaa mieluummin tekemiseen, kuten harrastuksiin ja matkailuun.

SUURIMMAT SÄÄSTÖKOHTEENI ovat oma asunto ja tulevaisuuteni sijoitustili: tavoitteenani on jäädä pois ainakin nykyvuotoisesta työelämästä noin 45-vuotiaana. Rahastotilin rahoihin kosken siis aikaisintaan 22 vuoden kuluttua. Olen laskenut tarkkaan, miten pääsen tavoitteeseen. Tietenkin aina voi sattua jotakin yllättävää.

Kuva Lauri Rotko

”Säästäminen on minulle ja miehelleni yhteinen harrastus.”

Talletan rahaa joka kuukausi. Jokaisesta pankkikorttistoksen yhteydessä menee kaksi euroa säästöön. Sillä tavalla tallettamani summa vaihtelee kuukausittain 80–130 euron välillä, ja ne rahat laitan sijoituksiin. Kuukausibudjetistani ylijääneet rahat siirrän puskuritalille ja osa menee ASP-tilille. Jos rahaa jää enemmän yli, siirrän sen rahastoon.

JUTTELEMME MIEHENI kanssa paljon säästämisestä. Hän houkutteli minut tähän mukaan. Säästäminen on meille tavallaan yhteinen harrastus. Säästämme samalla tavalla, mutta kumpikin omille tileillemme.

Sijoittajana olen varovainen ja pitkäjänteinen, mutta luottavainen. En ole vielä ostanut osakkeita. Pienituloisena en ole valmis satsaamaan kerralla isoa summaa rahaa ja mahdollisesti menettämään sitä. Uskon, että se on osakkeissa todennäköisempää kuin rahastoissa. Säästän tällä hetkellä rahastoon, jossa on Suomen 25 vaihdetuinta pörssiyhtiötä. Olen etsinyt toista rahastoa, mutta en vielä ole löytänyt itselleni sopivaa.

OLEN TODELLA kiinnostunut sijoittamisesta. Mietin jopa finanssialan lisäkoulutusta tutkintooni. Luen paljon alan kirjallisuutta, käyn tapahtumissa, kuuntelen podcasteja ja seuraan blogeja sekä Instagramia. Eniten minua inspiroi *Mimmit sijoittaa* -podcast. Minun on helppo samaistua naissijoittajiin, kuten **Nata Salmelaan, Julia Thureniin, Merja Mähkään ja Jasmin Hamidiin.**

Vaikka säästän, elän silti kivaa elämää. En koe, että olisin joutunut luopumaan mistään, mistä oikeasti tykkään. Olen vain priorisoinut rahani itselleni tärkeisiin asioihin.

Minusta jokaisen kannattasi käydä taloutensa läpi parin kuukauden ajalta ja kokeilla säästämistä. Karsimalla turhia kuluja voi säästäminen onnistua, vaikka ei olisi niin uskonutkaan.”

→



HELPPOA ARKIRUOKAA KAURASTA

– ilmastoystävällinen valinta!

Maukas lisuke, herkullinen pataruoka tai ruokaisa kasvisateria. Neljä makua: Texmex, Tikka Masala, Tomaatti sekä gluteeniton Kasvis.

Tsekkaa kisa ja reseptit:
www.myllarin.fi/kaurareseptit/

#myllärin #kauraenergiaa



Mia Ylönen aloitti rahastosäästämisen, koska haluaa siten täydentää tulevaa eläketurvaansa.

Kuva Meeri Utti



MIA YLÖNEN, 40, HELSINKI

Aina kun ostan, myös säästän

”PARI VUOTTA SITTEN rupesin kuuntelemaan säästämiseen ja sijoittamiseen liittyviä podcasteja. Erityisesti **Julia Thurénin** *Melkein kaikki rahasta* -podcast on todella inspiroiva. Se kertoo maanläheisesti erilaisista tavoista säästää. Sain siitä innoituksen, että minäkin voin pienellä pesämunalla ryhtyä rahastosäästäjäksi. *Mimmit sijoittaa* -pod-

castilla oli samantapainen vaikutus. Toisten kokemuksista kuuleminen madaltaa kynnystä sijoittaa.

Olen miettinyt, millainen potti minulla voisi olla, jos olisin ryhtynyt säästämään kaksikymppisenä. Yliopisto-opiskelijana talouteni oli kuitenkin silloin niin tiukka, että se ei olisi ollut mahdollista. Onneksi koskaan ei ole myöhäistä aloittaa.

ALOITIN MIKROSÄÄSTÄMISEN noin puolitoista vuotta sitten. Jokaisesta korttiostoksestani siirtyy toiselle tilille viisi euroa, maksimissaan kymmenen euroa päivässä. Säästän näin keskimäärin 150 euroa kuukaudessa. Sitä ei huomaa arjessa, mutta sen näkee säästötilin saldon kasvuna. Tietenkin voisin siirtää saman summan suoraan säästötilille, mutta tässä menetelmässä on psykologinen efekti: Aina kun ostan jotakin, myös säästän jotakin. Se on kiva tunne!

Mikrosäästämani rahat aion käyttää omistusasunnon hankkimiseen. Asuntoa varten siirrän lisäksi tietyn summan säästötilille aina palkkapäivänä. Tavoitteenani on tehdä asuntokaupat tänä keväänä. Haen asuntoa, jossa on piha koirilleni.

RAHASTOSÄÄSTÄMISEN aloitin viime vuonna. Teen sen pankkini kautta. Rahastosijoitukset saavat kasvaa rauhassa. En aio koskea niihin pitkään aikaan. Tulevaisuudessa niille voi olla käyttöä esimerkiksi eläketurvani täydentäjänä. Olen ammatiltani tuottaja-käsikirjoittaja. Toimin yhdessä vaiheessa freelancerina, ja vaikka maksoin yel-maksut, eläketurva huolestuttaa hiukan. Se on myös suurin syy, miksi aloitin rahastosäästämisen.

”Rahastosijoitukset saavat kasvaa rauhassa. En aio koskea niihin pitkään aikaan.”

Vaikka puhutaan sijoittamisen helpoudesta, minusta jokaisen kannattaa kuitenkin hankkia perustiedot sijoittamisesta. Itse olen lukenut sijoittamiseen liittyviä kirjoja ja tutustunut asiaan netissä. Sijoittaminen ei ole jatkuvaa korkoa korolle -juhlaa, vaan siinä on myös rahan menettämisen riski, ja siihen pitää olla valmis.

Minulla on myös pieni puskurirahasto. Siihen olen oppinut jo lapsuuskodissani. Mummini sanoi, että tilillä pitää aina olla rahaa vähintään omien hautajaisten verran.” ■

HELPOSTI SÄÄSTÖÖN

- Löydät Säästäjän S-mobiilin S-Pankki-osiosta. Säästäjän avulla voit kartuttaa säästöjä jokapäiväisen rahankäytön yhteydessä.
- Kun otat Säästäjän käyttöön, voit määritellä muun muassa kuukausisäästösi määrän, mikä on säästö tavoitteesi ja -aikasi sekä aloituspottisi.
- Voit esimerkiksi mikrosäästää korttiosastasi, jolloin jokaisen debit-korttitapahtuman yhteydessä siirtyy ennalta määritelty summa säästöön. Voit myös ohjata Bonuksen suoraan rahastoon.
- Säästäjä hajauttaa automaattisesti säästöt eri kohteisiin.
- Säästäjän käyttäminen on maksutonta. Säästäjässä tekemistäsi rahastosäästöistä maksat enintään 0,5 % juoksevina kuluina eli 50 senttiä jokaista sijoittamaasi 100 euroa kohden vuositasolla.

Lisätietoja: www.s-pankki.fi/saastaja

HELPPOA ARKIRUOKAA KAURASTA

– ilmastoystävällinen valinta!

Maukas lisuke, herkullinen pataruoka tai ruokaisa kasvisateria. Neljä makua: Texmex, Tikka Masala, Tomaatti sekä gluteeniton Kasvis.



Tsekkaa kisa ja reseptit:
[www.myllarin.fi / kaura reseptit /](http://www.myllarin.fi/kaura reseptit/)

#myllärin #kauraenergiaa

20-luvun helmi

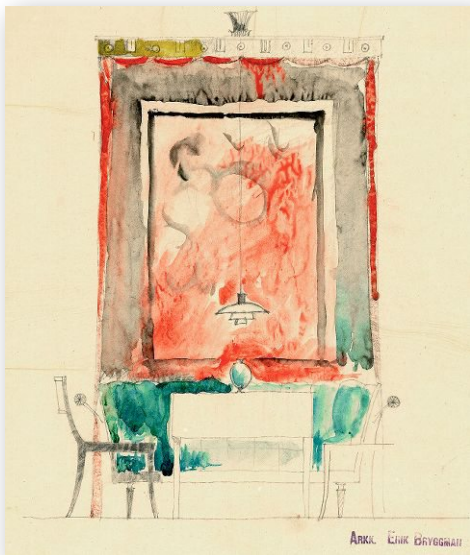


Kotoisan kutsuva, lämpimän elegantti – sellainen on Turun hotelli Seurahuone, jossa huolehditaan vieraista varpaita myöten.

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



Hotellin toisen kerroksen ravintolasalin paikalla on nykyisin huoneita. Niihin asennettiin remontissa kauniit puiset kalanruotolattiat.



Ravintolan seinällä on arkkitehti Erik Bryggmanin sisustusluonnos.



Kuva Arkkitehtuurimuseo, Helsinki

Hotelli Seurahuoneen valmistuessa sen kivijalassa oli pankkikonttori ja liikkeitä. Hotellihuoneet sijaitsivat vain päärakennuksessa, ja takana näkyvässä siivessä oli asuntoja.

Hotelli Seurahuoneen toisen kerroksen ravintolan seinälle on ripustettu luonnos, jossa on pöytä, pari siroa tuolia ja suuri, suorakulmainen ikkuna.

Se on kauan sitten tehty luonnos ravintolan sisustuksesta.

Tuo kuva on avain Solo Sokos Hotel Turun Seurahuoneen menneisyyteen, sillä siihen on ikuistettu välähdys Seurahuoneesta silloin, kun hotellia vasta suunniteltiin.

RAITIOVAUNUT KALKATTIVAT iloisesti pitkin Turun katuja. 1920-luku oli ollut kupliva vuosikymmen, ja kuin sen huipennukseksi Turku sai uuden hotellin vuonna 1928.

Seurahuone. Oi millainen hotelli se olikaan!

Ulkoa jyrävä, vakaa ja klassistinen, sisältä osin suorastaan eksoottinen.

Hotellin sisustukseen oli tuotu väreillä ja koriste-maalauksilla kaukomaiden tunnelmaa. Ehkä synnä oli se, että tuohon aikaan ulkomaille pääsi harva. Kotimaan matkailu eli kultakauttaan, joten suomalaisille matkailijoille haluttiin tarjota rajat ylittäviä ajatuksia ja kokemuksia.

Seurahuoneen arkkitehteina toimineet **Erik Bryggman** ja **Ilmari Ahonen** olivat tietoisia tren-

deistä, ja Seurahuoneen sisustusta innoittivat esimerkiksi antiikin seinämaalaukset. Egypti antoi sisustajille siivet, ja tuloksena oli violettiä, sinistä ja kultaa.

Ravintolasalin keskellä olleen pylväskatoksen tehtävänä oli luoda saliin vaikutelma yötaivaan alla olevasta temppelistä. Katoksen alla tanssittiin.

Seurahuoneen alkuperäiseen ravintolaan Bryggman ja Ahonen suunnittelivat myös upean kiiltäväksi maalatun sisäkaton, saman tyyppisen kuin Eduskuntatalossa on.

Muuten ravintolasali oli sisustettu sametilla, satiinilla ja punaisella silkillä, jota koristivat kiinalaiset kuva-aiheet.

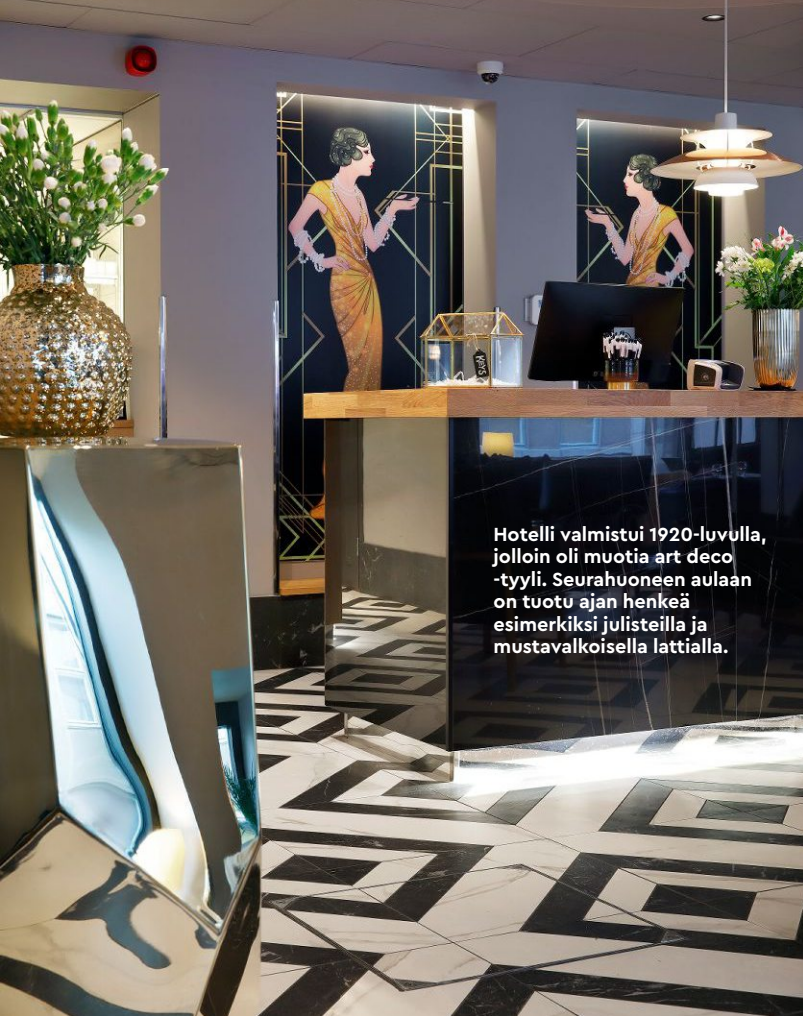
Oliko siis ihme, että Seurahuoneen ravintolasalia ylistettiin ”suomalaisen klassistisen arkkitehtuurin loistavimmaksi interiööriksi”.

Ja juuri tuosta alkuperäisestä interiööristä kertoo luonnos nykyisen Seurahuoneen seinällä. Siihen arkkitehti Bryggman on luonnostellut ravintolasalin sisustusta ja tunnelmaa 1920-luvulla.

JA JÄLLEEN OLLAAN 20-luvulla. Ja jälleen on Seurahuone täydessä loistossaan. Hotelli remontoitiin 20 miljoonalla eurolla, ja kunnostus valmistui vuosi sitten keväällä 2019.

Tunnelma on samaan aikaan ajaton ja ajan-kohtainen.





Hotelli valmistui 1920-luvulla, jolloin oli muotia art deco-tyyli. Seurahuoneen aulaan on tuotu ajan henkeä esimerkiksi julisteilla ja mustavalkoisella lattialla.



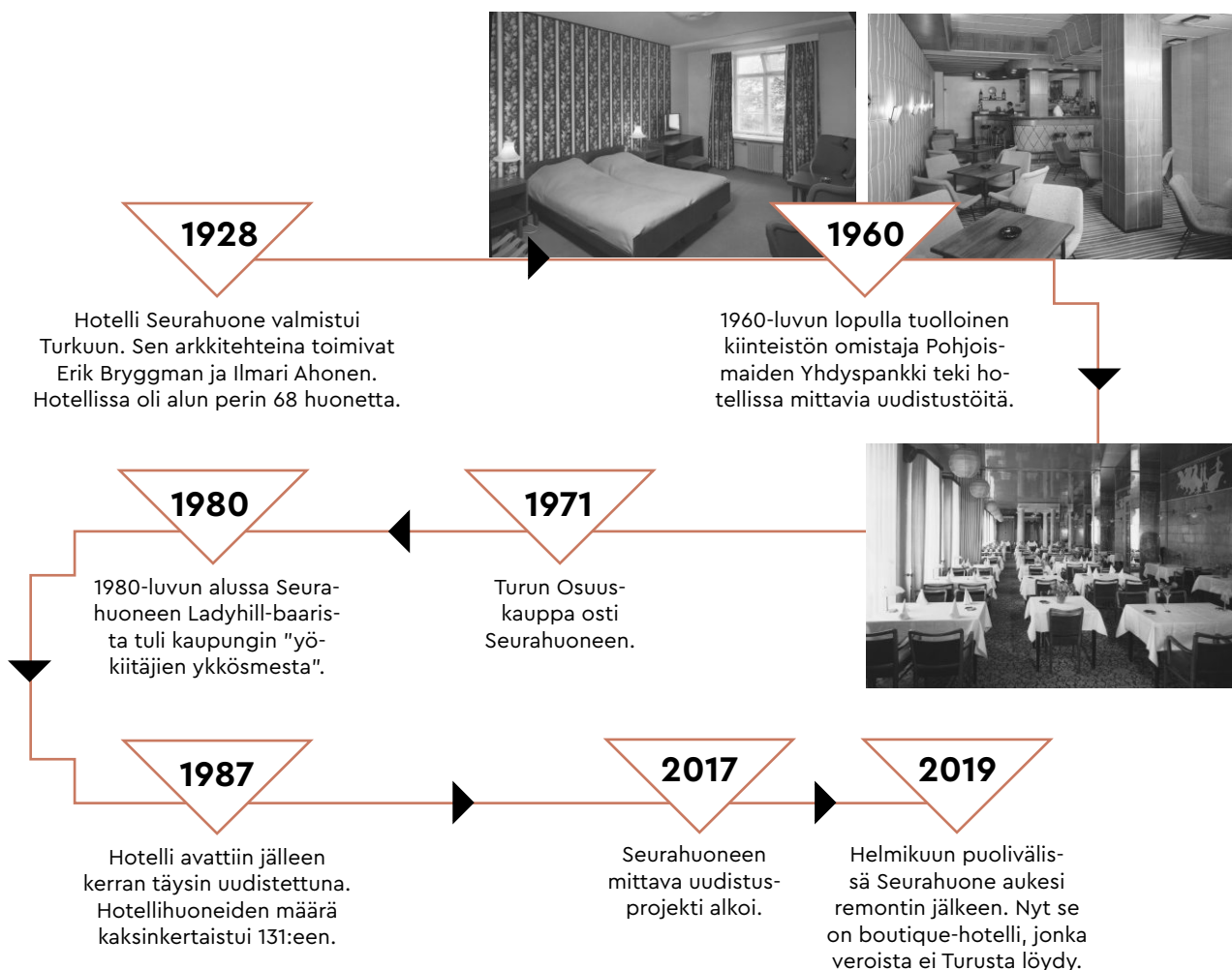
Hotellin kuntosalilla voi takoa nahkaista nyrkkeilysäkkiä ja soutaa puisella soutu-laitteella, jossa vastuksena toimii vesi.



Seinän kokoisilla antiikkipeileillä pienimmätkin huoneet saadaan tuntumaan paljon suuremmilta.



Katutason ravintolassa tarjoillaan lähiruokaa. Myös hotellin ruoka-konseptia on suunniteltu turkulaisvoimin.



Kuvat Turun museokeskus/Turun Sanomat

Hotelli pantiin täysin uusiksi: vain runko säilyi. Samalla esimerkiksi hotellin julkisivu sai takaisin lähes alkuperäisen näköisen ilmeensä.

Toki maailma on muuttunut sadan vuoden aikana, eikä hotellin kulmassa ole enää pankkikonttoria tai sen kivijalassa myymälöitä. Mutta uuden sisustuksen myötä hotelliin on palautettu ylellisyyttä ja aistikkautta. Hotellin tunnelma on samaan aikaan ajaton ja ajankohtainen.

Ja suorastaan helmeilevä. Helmiä on nimittäin koristeasetelmissa, henkilökunnan avainketjuissa ja huoneissa olevien peilien kiinnityksissä.

Art deco – 1920-luvun tyyli – on tuotu hienovaraisesti hotellin sisustukseen. Se näkyy osassa valaisimia ja aulan lattian ruudukossa. Seinille on ripustettu art deco -ajalta olevia julisteita sekä muotilehtien kuvia. Hotellin baarimikot tarjoilevat 1920-luvun cocktaileja.

”Jokaisen kulman takaa löytyy jotain hauskaa.”

SISUSTUSARKKITEHTI Jaakko Puro loihtima sisustus on elegantti, kutsuva ja rauhoittava.

Seurahuoneen sisustus oli kokeneissa käsissä, sillä Puro on sisustanut hotelleja Pietariin, Osloon, Helsinkiin ja Turkuun. Hän osaa puhalttaa hotelleihin hengen.

”Sisääntuloaula eli ensimmäinen kerros avattiin yhtenäiseksi tilaksi, jolloin asiakas hahmottaa koko tilan heti sisään tullessaan”, Jaakko Puro kertoo.

Asiakas voi yhdellä katseella nähdä aulan lisäksi vastaanoton ja ravintolan.

Puro sanoo, että tilat on mietitty niin, että kaikkialla voi syödä, juoda, työskennellä tai vain nauttia elämästä. Hotellin pienemmätkin kulmat ja nurkat hyödynnettiin tekemällä niistä kirjastoja ja luku-nurkkauksia.

”Jokaisen kulman takaa löytyy jotain hauskaa ja mielenkiintoista”, Puro kertoo.

”TÄÄLLÄ YHDISTYVÄT hemmottelu ja mietityt yksityiskohdat”, sanoo **Tuija Suominen-Åkerlund**. Hän on hotellin vuodesta 1971 omistaneen Turun Osuuskaupan matkailu- ja ravitsemistoimialan

→

Nyhteinen illallinen:

NYHTÖKAURA® NACHOPELTI

AINESOSAT

1 pkt Nyhtökaura® Tomaatti
1 tl paprikajauhetta
½ tl cayennepippuria
1 tl mustapippuria
1 punasipuli
250 g kirsikkatomaatteja
200 g nachoja
1 prk salsakastiketta
250 g cheddarjuustoraastetta
purkki jalapeñoja

OHJE

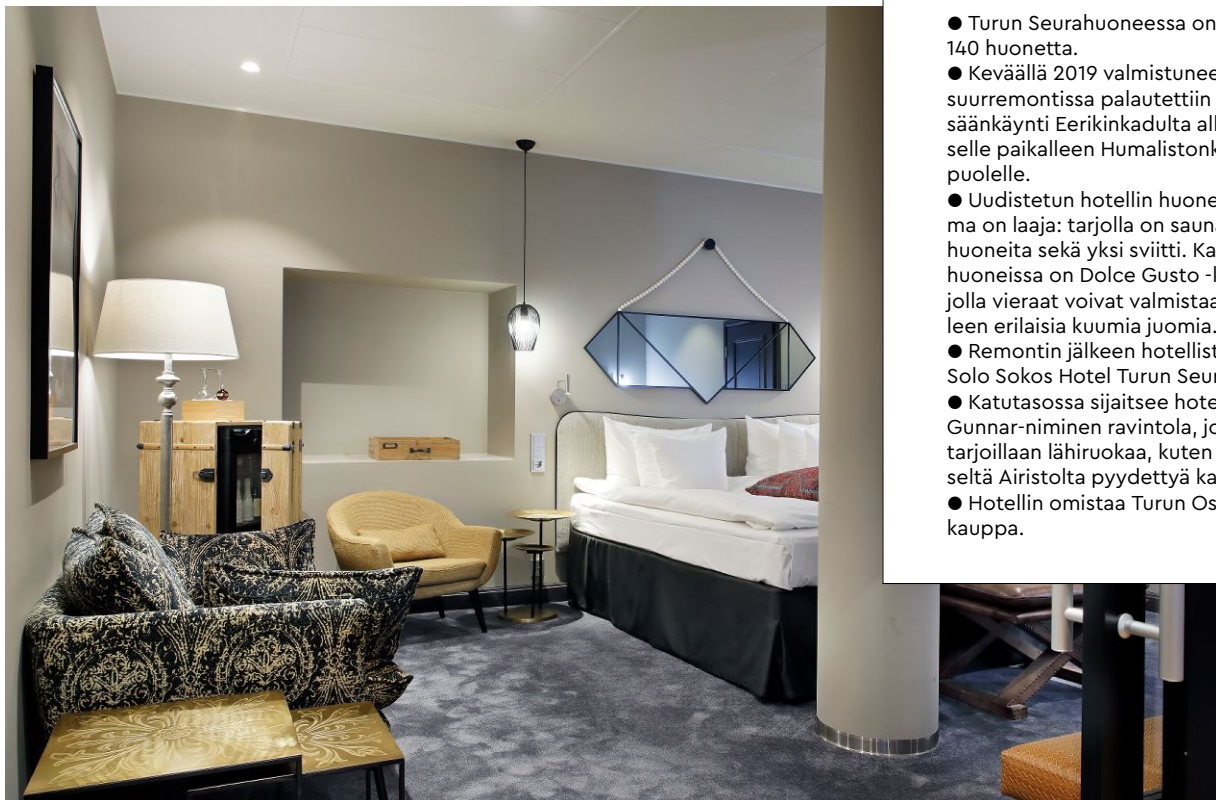
Lämmitä uuni 200 asteeseen. Viipaloi punasipuli ohuiksi siivuiksi ja puolita kirsikkatomaatit. Mausta Nyhtökaura® paprikajauheella, cayennepippurilla ja mustapippurilla.
Vuoraa uunipelti leivinpaperilla ja levitä suurin osa nachoista pellille. Lisää nachojen päälle salsakastiketta, juustoraastetta, Nyhtökauraa®, sipulia, tomaattia ja jalapeñoja. Tee uusi kerros samalla tyyllillä.
Paista uunissa noin 10–15 minuuttia, kunnes juusto sulaa ja alkaa saada vähän väriä.
Tarjoile nachopelti lämpöisenä guacamolen kera.

KATSO LISÄÄ HERKULLISIA RESEptejä GG.FI



GOLD&GREEN®
OF HELSINKI

Hotellihuoneiden sisustus on samaan aikaan lämmin ja ylellinen. Sisustuksessa oleva helmiteema näkyy myös huoneissa peilien kiinnityksissä.



TURUN SEURAHUONE TÄNÄÄN

- Turun Seurahuoneessa on 140 huonetta.
- Keväällä 2019 valmistuneessa suurremontissa palautettiin pääsisäänkäynti Eerikinkadulta alkuperäiselle paikalleen Humalistonkadun puolelle.
- Uudistetun hotellin huonevalikoima on laaja: tarjolla on saunallisia huoneita sekä yksi sviitti. Kaikissa huoneissa on Dolce Gusto -keitin, jolla vieraat voivat valmistaa itselleen erilaisia kuumia juomia.
- Remontin jälkeen hotellista tuli Solo Sokos Hotel Turun Seurahuone.
- Katutasossa sijaitsee hotellin Gunnar-niminen ravintola, jossa tarjoillaan lähiruokaa, kuten lähiseitältä Airistolta pyydettyä kalaa.
- Hotellin omistaa Turun Osuuskauppa.

Hotellissa yhdistyvät hemmottelu ja mietityt yksityiskohdat.

kehitysjohtaja. Suominen-Åkerlundin oma ura alkoi Seurahuoneelta. Hän tuli sinne aikoinaan töihin tuoreena abiturienttina.

”Aloitin nissetyttönä eli apulaisena ravintolassa”, Tuija Suominen-Åkerlund kertoo.

Ympyrä sulkeutui, kun hän vastasi hotellin uudistuksesta.

”Seurahuoneella on aina ollut iso joukko kantaasiakkaita. Täällä on huolehtivainen henki”, Suominen-Åkerlund sanoo.

Toki Seurahuoneella on vierailut tähtiäkin, kuten Rolling Stones vuonna 1965. Ja esimerkiksi Turun telakan laivojen vesillelaskujen tarjoilut tulivat pitkään Seurahuoneelta. Legendaarinen pääkylmäkö **Tyyne** pisti toppatakin yleen ja sulkeutui hotellin suureen pakkashuoneeseen. Siellä hän taiteili jäätelöstä huikeita veistoksia tilaisuuksia ja tarjoiluita sävyttämään. Tyynen veistokset saattoivat olla

esimerkiksi laivan mallisia. Vieraat huokailivat ihastuksesta, kun sisältä valaistut jäätelöveistokset kannettiin pimennettyyn juhlatilaan.

TURKULAISET tulevat yhä Seurahuoneelle syömään ja viettämään iltaa. Ja siihen tilat antavat mainiot mahdollisuudet. Sisäntuloaula on takkoi-neen ja suurine seinänkokoisine antiikkipeileineen kuin pesä, josta ei haluaisi lähteä pois ollenkaan. Mutta kannattaisi. Katutason ravintolassa on tavatoman miellyttävä tunnelma ja ruoka tulee läheltä.

Entäpä huoneet? Ne on sisustettu todellisella tyylillä. Kerrankin kannattaa tuijotella myös jalkoi-hinsa, sillä huoneiden puiset kalanruotolatit läm-mittävät esteetikon sydäntä ja hivelevät silmää.

Naisten saunassakin odottaa yllätys: jalkakylpy! Harvassa hotellissa huolehditaan vieraasta näin kokonaisvaltaisesti – jalkoja myöten. ■

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





BRING HOME SHREDDED PIECES I'LL LOVE

SUURIN INNOVAATIOMME VUOSIIN!

Sheba® Craft Collection-tuotteiden korkea laatu näkyy niiden mehukkaasta rakenteesta. Tuotteet sisältävät näkyviä, hienoksi silputtuja lihapaloja, joita kissaystäväsi rakastaa varmasti.



Buffet Eckerön ruuista valtaosa valmistetaan laivan omassa keittiössä.



SATOKAUDEN RAIKKAITA MAKUJA

M/S Finlandian buffetpöytä vaihtuu kuudesti vuodessa.
Pöytään nostetaan aina satokauden herkullisimmat maut.

Keväisestä multa-
maasta varsiaan
työntää ensim-
mäisten joukos-
sa raparperi. Se
on M/S Finlandian keittiömes-
tari **Kai Honkamäen** mielestä
yksi kevään sadon kohokoh-
dista – ja siten myös osa laivan
kevään buffetmenua.

”Raparperi tekee kesässä
keskimäärin kolme satoa. En-
simmäisestä teen hilloa, kiisse-
liä ja piirakkaa tai jätskikoneel-
la sorbettia. Lopuista sadoista
teen mehumaijalla glögimäisen
mehun”, Honkamäki vinkkaa.

Intohimo sesongin mu-
kaiseen kokkailuun seuraa

Honkamäkeä myös töihin. M/S
Finlandian buffetpöydän kuusi
vaihtuvaa ruokalistaa nimit-
tään suunnitellaan satokau-
siajattelua hyödyntäen.

”Pyrimme käyttämään
kotimaisia kasviksia, marjoja,
hedelmiä ja liha- sekä kalatuot-
teita silloin, kun ne ovat tuorei-
ta ja parhaimmillaan.”

SUOSITAAN LUOMUA JA SUOMALAISTA

Kotimaisuutta, lähiruokaa ja
luomutuotteita arvostetaan lai-
van keittiössä. M/S Finlandia
on ollut osa Portaatt luomuun
-ohjelmaa vuodesta 2016.

”Käyttämästämme lihasta ja

maitotuotteista 80 prosenttia
tulee suomalaisilta tuottajilta.
Yritämme koko ajan nostaa
lukemaa.”

Buffet Eckerön ruuista
valtaosa valmistetaan laivan
omassa keittiössä. Välillä leik-
kelekone siivuttaa aamusta
iltaan.

”Pöydässä ruoka näyttää
aika usein itse tehdyiltä, mutta
niin sen pitääkin. Ei kaiken tar-
vitse olla sänkillisen särmää”,
Honkamäki tuumaa.

BUFFETMENU VAIHTUU KUUDESTI VUODESSA

Huhtikuun alussa laivalla siir-
ryttiin Keula kohti kesää -me-

nuun. Lähestyvä parsakausi
näkyi buffetpöydän antimissa.
Tarjolla on parsasalaattia,
runsaasti kalaa ja savun
makuja: savulohimoussea sekä
savumuikku- ja katkarapu-
salaattia. Pääruokapöydästä
löytyy hauki-rapumurekettä ja
piparjuurikastiketta.

Kesäkuun alussa laivalla
siirrytään Saaristolaispöytään,
joka on täynnä suomalaisia
klassikoita: mätiiä, paahdet-
tua siikaa, saaristolaisleipää
ja lohta sekä erilaisia lihoja.
Pöydästä löytyy myös tuoreita
salaatteja, kirsikkatomaatteja,
kevätspulvia ja uusia perunoita.
Jälkiruokapöydän mansik-



Satokausiajattelu on tärkeää ruokalistojen suunnittelussa.



kakakussa ja -tiramisussa hyödynnetään kesän ensimmäistä kotimaista marjasatoa.

SYKSYN SADOLLA HERKUTELLAAN LOPPUVUOSI

Elokuun lopusta lokakuulle kestävässä Mereltä kaupunkiin -buffetissa maistuvat kansainväliset maut: chilikatkaravut, soijakaviaari, lohisashimi, riimilammas, piparjuuri ja italialaishenkinen tonnikalamajoneesi. Jälkiruokana tarjotaan syksyn klassikkoleivonnaista, omenapiirakkaa.

”Lohta saa ympäri vuoden, mutta se on parhaimmillaan syksyllä. Satokaudessa ovat sie-

net, varhaisvihannekset ja juurekset, kuten punajuuri. Tarjoamme muun muassa kysäkaali-coleslaw’ta, uuniselleri-omenasalaattia ja runsaasti sienä eri muodoissa.”

Loka-marraskuun Riistaviikoilla hyödynnetään puolestaan syksyn metsästys- ja pyyntikauden saaliita sekä luonnon antimia. Tyrnislakat saavat seurakseen

kylmäsavustettua ruijanpallasta, ylikypsää hirvenpaistia, riistapateeta ja konjakkigraavattua peuraa.

”Makean ystäville on tarjolla leipäjuustoa fariinisokerilla sekä lakkaa, puolukkarahkaa, valkosuklaa-tyrnimoussea ja punajuurisuklaakakua – siis pelkkää sesonkiruokaa”, Honkamäki luettelee.

M/S Finlandian buffetvuosi päättyy marraskuun loppupuolella katettavaan Juhlapöytäan, jossa tarjoillaan perinteisiä joulunajan makuja: suutarinlohta ja muita joulukaloja, kellarivihanneksista tehtyjä laatikoita, kinkkua, joulu-makkaraa ja härkää.

Makuja merellä



Eckerö Line on mukana Maalla, merellä ja lautasella -ohjelmassa MTV3-kanavalla keväällä 2020.

MAUT TALTEEN SÄILÖMÄLLÄ

Sesonkiajattelun soveltaminen ei aina ole helppoa Suomen lyhyen kesän vuoksi. Laivan keittiössä ennakoidaan tulevaa säilömällä kunkin kauden herkullisimmat maut.

”Meillä on usein pöydässä jotain ennakkoon pikkelöityä, kuten hillottuja sienä ja kurpitsaa, juureksia tai kuusenkerkkää.”

Honkamäki kannustaa myös kotikokkeja säilöntäpuuhiin.

”Esimerkiksi kesällä voi ostaa tai kerätä kerralla suuren määrän sienä ja pikkelöidä ne. Sitten niillä voi herkutella ympäri vuoden. Myös kuivaamista ja hilloamista kannattaa kokeilla.”

Honkamäen mukaan kuivata voi melkein mitä tahansa: lehtikaalia, omenan siivuja, sienä.

Hän kasvattaa kotipihallaan Pälkäneen Laitikkalassa valtavasti erilaista syötävää, kuten luumuja, kirsikoita, päärynöitä, marjoja ja yrttejä. Kasvihuone ja pähkinäpuukin Honkamäeltä löytyvät.

”On ihanaa nostaa kevään ensimmäiset varhaisperunat, keittää ne ja syödä sillin kanssa.”



M/S Finlandian keittiömestari Kai Honkamäki

80 % RUUISTA TEHDÄN LAIVALLA

- M/S Finlandian buffet-pöydässä on kuusi sesongin mukaista teemaa.
- Vuosi alkoi Talviherkkujen juhlaa -pöydällä, joka vaihtui Keula kohti kesää -menun antiin 1. huhtikuuta.
- Kesäkuun 3. päivä lähtien siirrytään Saaristolaispöytäan ja elokuun 19. päivä Mereltä kaupunkiin -teemaan.
- Riistaviikot alkavat 7. lokakuuta ja Juhlapöytä katetaan 18. marraskuuta.

LUE LISÄÄ JA VARAA:
ECKEROLINE.FI

Liitä S-Etukorttisi tiedot Eckerö Linen asiakastiliin saadaksesi asiakasomistajhinnan ja Bonukset matkoista automaattisesti.



AINA
YHTÄ
HYVÄÄ

O'boy on vastuullista
Cocoa Life -kaakaota



YMPÄRISTÖ-
YSTÄVÄLLISEMPI VALINTA!

60% vähemmän pakkausmateriaalia

Ihmistä tarvitaan kaupassa

VIDEOILLA MIES kävelee ruokakauppaan iso, vihreä ulkotakki yllään. Pöyhkeilevästi hän kulkee lihahyllyille, nappaa pari pakettia kyljyksii ja piilottaa ne takkinsa sisuksiin. Säilykehyllyltä takin uumeniin päätyy ruokatölkkejä, toiselta hyllyltä pussillinen sipsejä. Valvontakamera kuvaa, ja vartijan silmät seuraavat, kun mies lipuu käytävältä toiselle ja täyttää takkiaa. Ulko-oven luota hän nappaa vielä lehden mukaansa ja astelle turvaporrtien läpi ulos kaupasta.

Tässä vaiheessa vartija ryntää miehen perään ja pyytää miestä pysähtymään: ”Anteeksi, mutta unohditte ottaa kuitin ostoksistanne!”

Video on IBM:n mainos tulevaisuuden ostamisesta, ja se on ladattu nettiin yli kymmenen vuotta sitten. Mainoksessa visioidaan, millaista maksaminen voisi tulevaisuudessa olla. Tuotteissa olisi yksilöidyt RFID-tägit, joista hinnan voi lukea etänä. Ostokset veloitet-taisiin automaattisesti asiakkaan tililtä. Video oli aikoinaan villi visio maksamisen tulevaisuudesta, mutta visioista tulee nopeasti todellisuutta.

AMAZON GO on olemassa oleva kauppaketju, jossa ei ole yhtään kassaa.

Itsepalvelumyymälöitä on alkanut ilmestyä eri puolille Yhdysvaltoja. Kassoja ei tarvita, koska kaupassa hyödynnetään konenäköä, upotettuja sensoreita ja tekoälyä. Asiakas skannaa sisään tullessaan Amazonin puhe-linsovelluksesta henkilökohtaisen koodinsa, lastaa ostokset kassiinsa ja kävelee portin kautta kaupasta ulos. Tuotteiden hinta vähennetään tililtä. Kätevää!

Tuskin kestää kauaa ennen kuin koto-Suomessakin kassaneidin tai -herran työnkuva on muuttunut toiseksi. Askeleita siihen suuntaan otetaan jo. Monissa kaupoissa on itsepalvelukassoja, joilla asiakkaat hoitavat itse rahastuksen.

OMAT ISOVANHEMPANI olivat kauppiaita. Heidän aikanaan asiakkaita palveltiin tiskin takaa henkilökohtaisella otteella: juteltiin tuotteista ja elämästä yleensäkin, hinnat laskettiin päässä yhteen.


Myös oma työurani alkoi kolmisenkymmentä vuotta sitten kaupan kassalta. Silloin me kassatyöt naputtelimme hintalapuista numerosarjoja kassakoneeseen. Työtä nopeuttavat viivakoodit tulivat muutamaa vuotta myöhemmin.

Kehityksen seuraava suunta on jo selvillä. Teknologia korvannee kassatoimintoja. Ihmistä kuitenkin tarvitaan kaupassa edelleen asiantuntijana, neuvojana ja asiakkaan auttajana. Ehkäpä otammekin askeleen taaksepäin: palaamme aikaan, jolloin ihmisillä oli aikaa ostoksia tehdessä kohdata toisensa ja vaihtaa kuulumisia.

”Valvontakamera kuvaa, kun mies lipuu käytävältä toiselle ja täyttää takkiaa.

Elina Hiltunen on tulevaisuudentutkija ja tietokirjailija. Hän on erikoistunut tulevaisuuden ennakkointiin, trendeihin ja heikkoihin signaaleihin. Hän on kemian diplomi-insinööri ja kauppatieteiden tohtori.





Irja Tiainen ja Heli
Lapinmäki tutkivat
Irjan vanhoja valokuva-
albumeita. Vanhimmat
kuvat Irjasta ovat
hänen isänsä ottamia
jo 1920-luvulla.

”Ei se vanhuus niin kivaa ole”

Vanhenemisen hyväksyminen ei ole ollut helppoa laukaalaiselle Irja Tiaiselle. Vaikka palvelutaloon muutto helpotti elämää, oman kodin myyminen teki kipeää.

teksti **IRENE PAKKANEN** kuvat **KRISTIINA KONTONIEMI**

”E n ole täällä kuullut kenenkään sanovan, että vanheneminen olisi kivaa. Joku on ilmaissut asian aika hävyttömästikin. Vaan pakkohan se on kestää, että mieli on välillä matala ja olo raihnainen. Ja että tarvitsee apua lähes kaikessa”, 95-vuotias **Irja Tiainen** sanoo.

Hänen lähisukulaisistaan vain veli asuu lähellä. Ystävistä ja tuttavista moni on jo kuollut. Lapsia Irjalla ei ole.

SPR:n kautta ystäväksi tulleesta **Heli Lapinmäes-tä** onkin tullut Irjalle tärkeä. Yleensä Heli tulee käymään tiistai-iltapäivisin. Välillä kaksikko lähtee kylälle kaupoille tai kahvilaan. Kun Irja syksyllä muutti palvelutaloon, Heli oli muutossa apuna.

”Meille on syntynyt luotto-ystävyyden. Kerron Helille asioita, joista en ole puhunut kenellekään aiemmin.”

Lapinmäki on saanut kuulla Tiaisen elämäntarinan. 95 ikävuoteen on mahtunut paljon.

”Irja on tavattoman mielenkiintoinen ihminen. Hän lukee lehdet, ja tietää ajankohtaiset asiat minua paremmin. Arvostan hänen ajateltuja mielipiteitään ja hienotunteisuuttaan. Kyllä meille on syntynyt ihan oikea ystävyys.”

ISOISSA ELÄMÄNMUUTOKSISSA Irja Tiaisen selviytymiskeinoina ovat olleet vahva oma tahto, uskallus vaihtaa maisemaa ja kyky sopeutua uuteen.

Hänen lapsuudenkotinsa oli Laukaan Kuhan-koskella, missä perheen isä työskenteli voimalaitoksella sähkömiehenä. Ikätovereista valtaosa hakeutui Vihtavuoren ruutitehtaalle, mutta Irjaa tehdastyö ei kiinnostanut. Hänestä tuli modisti, hatuntekijä.

Irja muutti Jyväskylään 16-vuotiaana. Ammattiin hän opetteli neiti **Olga Rajalan** opissa Forsblomin leninkisalongissa ja Hattukeskuksella.

Irja jakoi Tourulassa sijainneessa puutalossa huoneen oppikoulua käyneen sisarensa kanssa. Käyttövesi kannettiin sangolla sisälle ja jätevesi laskiämpärissä ulos. Pihan perällä oli ulkokuusi.

Syksyllä 1948 työpaikkailmoituksessa haettiin hatuntekijää Tornioon. Kylkiäisinä luvattiin asunto, jossa oli viemärit ja kaikki.

”Läksin kipin kapin pohjoiseen. Työnantajani moitti, että kaikkihan ne lähtevät.”

Imatrallakin olisi ollut töitä tarjolla, mutta Irja valitsi pohjoisen rajaseudun, koska Ruotsin puolella kaupat olivat täynnä tavaraa. Joen yli haettiin kahvia ja imellykseksi sakariinia. Kotipuoleen Irja toi tuliaisina saippuaa ja muita ihanuuksia, joista Suomessa oli sodan jälkeen pula.

Kun hattukaupan johtaja perusti liikkeen Rovaniemelle, Irja lunasti Tornion kaupan itselleen. Hän opetteli palvelemaan asiakkaita ruotsiksi, sillä osto-voimaisimmat tulivat usein rajan takaa.

Vuosia myöhemmin Irja osti entiseltä esimieheltään Rovaniemen liikkeen. Se sijaitsi Osuuspankin talossa, joka oli ainoa sodassa säästynyt liikeyritys keskustassa.

Alkuun hattukauppa menestyi. Turisteja oli paljon, ja maaseudulta tultiin ostoksille pitkienkin matkojen päästä. Irja opetteli

tekemään turkislakkeja ja -hattuja, joille pohjoisessa riitti kysyntää.

Hattu oli 1960-luvulle saakka tärkeä osa pukeutumista. Uusi hattu ostettiin keväällä ja syksyllä sekä elämän kohokohtia juhlistamaan.

”Usein asiakas vannotti, että en saa tehdä kenellekään toiselle samanlaista.”

Seuraavalla vuosikymmenellä muoti muuttui. Yhä useampi painoi päähänsä myssyn tai mainoslippiksen ja pukeutui toppatakkiin. Siihen tyyliin modistin tekemät hatut eivät enää istuneet.

Tiainen harkitsi liikkeen lopettamista. Päätöstä nopeutti se, että liikehuoneiston vuokrasopimus irtisanottiin syksyllä 1979.

ALLE KUUSIKYMPPIINEN Irja ei jatkanut enää yrittäjänä eikä muutenkaan työelämässä. Mutta elämä antoi puolison, jonka perässä hän muutti Maunun kylään Enontekiölle.

Pariskunta eli luontaistaloudessa. Valtaosan ruoastaan Irja ja **Topi Tiainen** kasvattivat, kalastivat, metsästivät, marjastivat ja sienestivät itse.

”Riekkoja pyysimme ansoilla vain kerran. Kun näimme, miten lintu riepoili siinä, päätimme jatkossa ampua linnut.”

Hankikannon aikaan oli mukava ajella moottorikelkalla Norjan rajalla sijaitsevalle autiotuvalle

→



ILOA VANHUKSILLE

- SPR:n ystävätoimintaa tarjoaa Keski-Suomessa 24 paikallisosastoa. Noin 800 vapaaehtoista tuo iloa esimerkiksi palvelutaloissa asuvien vanhusten arkeen. Ystävätoimintaa on myös maahanmuuttajien, nuorten, mielen-terveyskuntoutujien ja vankien kanssa.
- Vapaaehtoiset järjestävät palvelu- ja tuetun asumisen yksiköissä vanhuksille kerhoja, retkiä, jumppaa, luku- ja jutusteluhetkiä, leivontaa, askartelua ja muuta virkistystä. Vanhusystäviä tavaan myös kotona.
- Osuuskauppa Keskimaa tukee monimuotoista laitosystävätoimintaa Ilo auttaa -kampanjallaan 30 000 eurolla. Toimintaa on noin 20 paikkakunnalla.

Modistina toimineella Irja Tiaisella on tallessa monia itse tehtyjä hattuja. Taustalla näkyvän turkislakin Irja on tehnyt itse pyydystettyjen villiminkkien nahkoista.

muutamaksi yöksi. Reissuilta jäi elämyksiä, joille ei saa rahalla vastinetta.

”Kerran läksimme aamuneljältä ajamaan tuvalle. Joskus viiden, kuuden aikaan, kun aurinko alkoi nousta, pysähdyimme kuuntelemaan, miten riekot alkoivat käkättää. Käkätimme takaisin, ja riekkohan vastaa.”

Metsurina elämäntyönsä tehnyt puoliso alkoi sairastella enemmän. Pariskunta päätti muuttaa takaisin Keski-Suomeen, Laukaaseen, ja rakensi talon Irjan lapsuusmaisemiin. Niin pitkään kun voimia riitti, keväällä matkustettiin Lappiin.

PUOLISON KUOLTUA 15 vuotta sitten Irja sitkutteli pitkään itsellisenä. Toissa syksynä hänen sydämensä alkoi osoittaa väsymisen merkkejä.

”Päiväkausiin ei käynyt ketään. Kotipalvelu tuli ja kiiruhti seuraavaan paikkaan.”

”Kotona loppuun saakka olisi paras, jos siihen vain pystyy. Minun naapurustossani kaikki talot olivat vaihtaneet omistajaa, enkä ollut yksin jäätyäni ystäväystynyt uusiin naapureihin. Päiväkausiin luonani ei käynyt ketään. Kotipalvelu tuli ja kiiruhti seuraavaan paikkaan. Kauppaan oli kuusi kilometriä, ja aina piti pyytää apua talon töiden kanssa.”

Tiainen laittoi kotinsa myyntiin. Salaa hän toivoi, että se ei menisi kaupaksi ikinä.

”Vaen se meni liiankin äkkiä.”

Palvelukotiin Irja toi mukanaan kauniit talonpoikaisrokokokkalusteet. Kirjahyllystä silmään tarttuvat paksut valokuva-albumit. Niitä ystävykset ovat usein selanneet.

”Irjalla on valtavasti valokuvia lapsuusvuosiltaan, mikä on aika harvinaista hänen ikäiselleen. Mutta hänen isänsä olikin lähes ammattikuvaaja”, Heli kertoo.

VANHUUS ON jokaisella omanlaisensa – sitä ystäväysten mielestä ei aina ymmärretä. Moni sairastuu ikääntyessään, mutta aktiivista vanhuuttakin on paljon. Myös aikuiset lapset saattavat vaatia äidiltään tai isältään tietynlaista, kaavanmukaista vanhuutta.

”Minä olen ollut aina itsenäinen enkä kysellyt toisten neuvoja”, Irja Tiainen sanoo. ■



URTEKRAM®

Always organic



LUOMUA



Helppoa ja herkullista luomua arkeen

LINSSIBOLOGNESE 4 annosta

Ainesosat

- 1 rkl Urtekram luomu oliiviöljyä
- 1 sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- 2 porkkanaa
- 400 g tomaattimurskaa
- 3½ dl vettä
- 1 tl kasvisfondia (tai ½ kasvisliemikuutio)
- 2 dl Urtekram punaisia luomu linssejä
- 1 tl Urtekram luomu kookossokeria
- 1 tl oreganoa
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 tl basilikaa
- 1 tl mustapippuria

Tarjoiluun

Urtekram pastaa, esim. Gluteenitonta fusillia tuoretta basilikaa

Valmistus

1. Kuullota silputut sipulit öljyssä kattilassa. Lisää raastetut porkkanat ja kuullota vielä hetki.
2. Huuhtelee punaiset linsit kylmällä vedellä. Lisää tomaattimurska, vesi, kasvisfondi ja linsit. Anna hautua noin 15 minuuttia.
3. Lisää tarvittaessa vettä. Lisää mausteet, sekoita ja anna hautua vielä hetki.
4. Tarjoile keitetyn pastan ja tuoreen basilikan kera.

Lisää luomutuotteita ja -reseptejä:

Urtekram.fi



SOK:n valistus-
kuvia oli aikanaan
pitkälti toista-
tuhatta kappaletta,
ja niille teetettiin
Vaajakoskella
kaunis mittatilaus-
kaappi.



Taikalyhdyn lumoissa

Osuuskaupan valistusväellä oli 1900-luvun alkupuolella haasteena saada väkeä maata kiertäviin esitelmätilaisuuksiinsa. Olisiko huvin ja hyödyn yhdistäminen hyvä resepti?

teksti ANNA KORTTELAINEN kuva JAANIS KERKIS

Osuuskaupan toimintaan kuului alusta lähtien valistus osuusliikkeen periaatteesta ja sen toteutumisesta: haluttiin jakaa tietoa osuuskauppaliikkeen historiasta, laajuudesta ja merkityksestä. Osuuskauppoja perustettiin 1900-luvun alkupuolella joka puolella Suomea, ja toiminnan pyörittämiseen tarvittiin opastusta. Oli tärkeää, että kuluttajat innostuivat ja sitoutuivat pitäjänsä osuuskaupan asiakkaisiksi.

Jo 1900-luvun alussa huomattiin, että pelkät valistusesitelmät eivät sytyttäneet suurta yleisöä. Jos niiden ympärille järjestettiin virkistystä, viihdettä, musiikkia, runonlausuntaa tai näytelmäkappaleita, seuraintalot täyttyivät. Pääsymaksua ei ollut. Sen sijaan osuuskauppa tarjosi pullakahvit.

Kuultokuvia pimeässä salissa

Vuonna 1919 SOK:lla tehtiin periaatepäätös, että valistuskuvailtiin aletaan panostaa. Niiden elävöittämiseksi hankittiin välineistöä, jolla voitiin näyttää yleisölle niin kutsuttuja varjokuvia. Niillä tarkoitettiin lasilevykuvia, joita heijastettiin seinälle taikalyhdillä eli camera obscuralla. Valonlähteenä oli öljy-, karbidi- tai sprilamppu. Myöhemmin samaa periaatetta käytettiin diaprojektorissa. Taikalyhdyn pioneerina toimi SOK:n siirtomaatavaraosaston hoitaja **Juho Laitila**, joka huomasi, miten hauskaa kaikilla oli, kun sali pimennettiin ja kuultokuvat syttyivät loistamaan.

Valistuskuvailtamien järjestämisestä tehtiin osa SOK:n kiertävien neuvojen työtä. 1920-luvun alussa

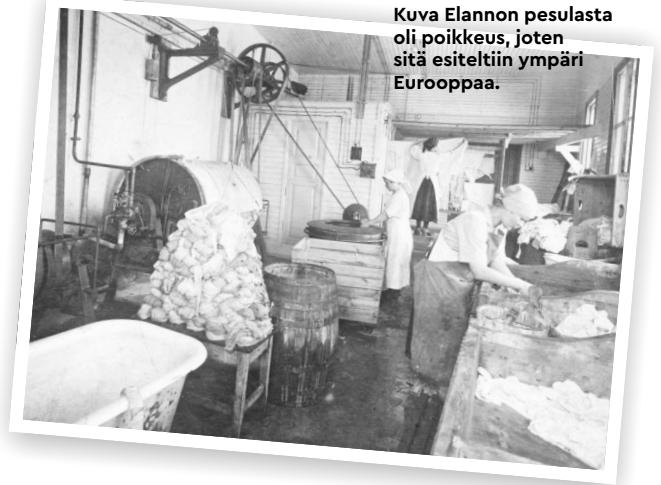
Saksasta tilattiin taikalyhtykoneita. Saksassa teetettiin myös lasilevyt, joihin valitut aiheet oli kuvautettu Helsingin yliopiston kuvaajalla, **Felix Jonassonilla**.

Kuvissa esiteltiin SOK:n myymälöitä ja tuotantolaitoksia eri puolilla maata, mutta 1920-luvun lopulla sarjaan ostettiin myös ulkomaisia kuvia. Ne olivat perusteellisia esityksiä Euroopan osuuskauppaliikkeestä ja sen historiasta: jokaisessa kahden illan kuvasarjassa oli satakunta kuvaa, joita höysti valmis esitelmäteksti. Kansainvälisissä tuontisarjoissa oli kuvia myymälöistä ja tehtaista Ruotsissa, Norjassa, Isossa-Britanniassa, Saksassa, Unkarissa, Sveitsissä, Italiassa, Ranskassa ja Neuvosto-Venäjällä. Olipa kansainvälisen kuvasarjan loppupuolella mukana muutama kuva eksoottisesta Suomestakin: esille oli nostettu SOK:n pääkonttori, Elannon varasto, myymälä, ruokala ja pesula sekä Elannon maatila Backaksessa. Hurraa, Suomi mainittu!

Keveys päihitti tilastot

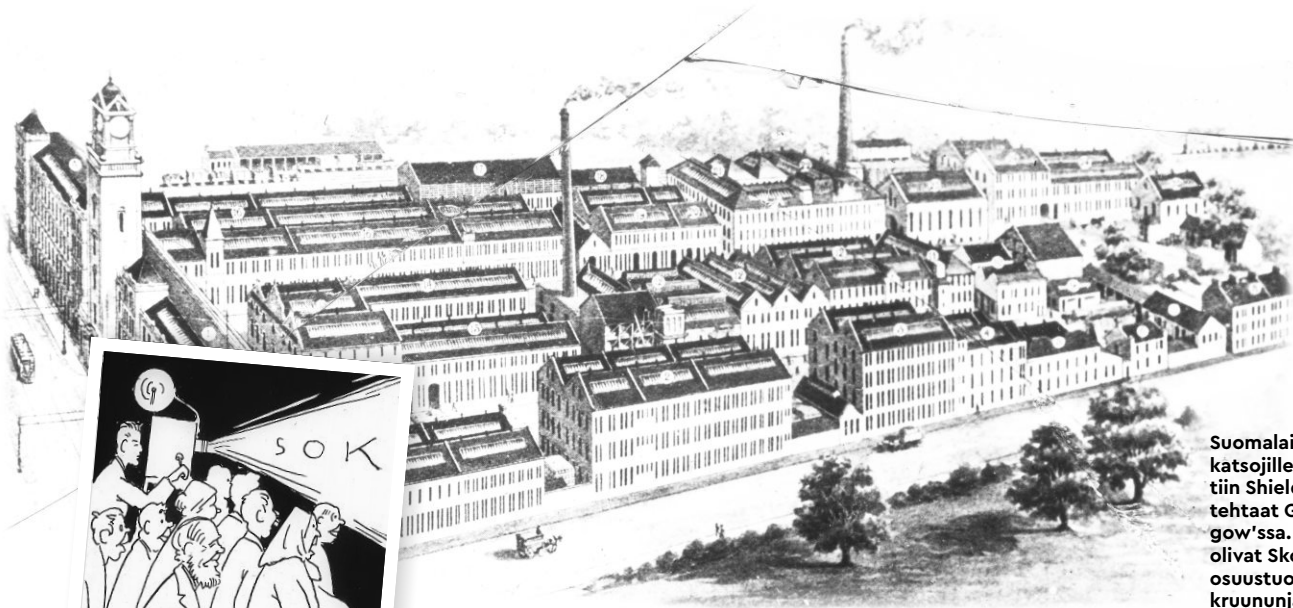
Neuvojat huomasivat iltamissa, että laajoista kuvasarjoista kannatti poimia kiinnostavia täkyjä ja pitää esityksen kesto kohtuullisena. Mukaan oli hyvä ottaa kuvia viehättävistä näyteikkunoista ja nykyaikaisista myymälöistä sekä tehtaista ja muutamia

Ulkomailta tilatuissa valistuskuvissa oli harvakseltaan ihmisiä. Kuva Elannon pesulasta oli poikkeus, joten sitä esiteltiin ympäri Eurooppaa.



Pääsymaksua ei ollut, ja osuuskauppa tarjosi pullakahvit.

→



Suomalaiskatsojille esiteltiin Shieldhallin tehtaas Glasgow'ssa. Ne olivat Skotlannin osuustuotannon kruununjalokivi.

kuvia retkistä ja juhlista. Tilastoja ja taulukoita oli hyvä olla erittäin rajallisesti, mutta keveitä piirroskuvia paljon.

Esityksen loppuun sopivat julkisivukuvat suuren maailman palatsimaisista pääkonttoreista ja valtaisista varastomakasiineista tai sisäkuvat tavarataloista. Maailmanympärimatkan päätteeksi saatettiin kurkata vaikkapa maisemaa teeviljelmiltä Ceylonin saarelta.

Pilakuvista tuli hitti

Yleisön viihdyttämiseksi kuvasarjoihin liitettiin pilakuvia, joista tulikin hitti. Yhteishyvä-lehteen *Sattuman Ville* -sarjakuvaa ahkeroinut taiteilija **Akseli Halonen** (1890–1952) piirsi kuultokuva-sarjoihin toinen toistaan hauskempia pilapiirroksia. Niissä perustettiin touhukkaasti osuuskauppoja, matkustettiin osuuskaupan edustajakokouksiin, tehtiin ostoksia ja osallistuttiin osuuskaupan rien-toihin – kaikki tämä letkeällä viivalla ja hersyvällä huumorilla. Kuvapareissa esitettiin mallikelpoisten ja ei-toivottavien myyntitapojen eroja, ja kaikkia nauratti.

Neuvojen riemuksi yleisöä tulvi valistusiltamiin, miehiä, naisia ja lapsia. Lukemattomat katsojat eivät olleet koskaan nähneet elokuvia, joten vilkkaasti selostetut kuvaesitykset olivat heille valtaisa elämys. Höysteenä kulkevat pilakuvat olivat palkitsevia sekä yleisölle että neuvojalle, joka saattoi kehittää esityksensä sokeriksi stand-upin kaltaista hupailua. Eloisimmillaan valistuskuvailtamiin ohjelma muistutti nykyistä television ohjelmavirtaa, jossa uutiset, asiaohjelmat, draama ja viihde vuorottelevat.

Lähteet: *Oma väki* 3/1962,
Osuuskauppalehti 5/1962.

MENNÄN LEFFAAN!

VALISTUSKUVIEN seuraava sukupolvi oli eläviä kuvia. Vuonna 1923 SOK teetti ensimmäisen lyhytelokuvansa, joka esitteli Vilhonkadun uutta upeaa pääkonttoria.

VIISITOISTA VUOTTA myöhemmin SOK tuotti itse omat valistus-elokuvansa alusta loppuun. Vuoteen 1935 mennessä 74 000 ihmistä oli nähnyt SOK:n kaitafilmejä.

OLYMPIAVUONNA 1952 siirryttiin värillisiin äänifilmeihin. Katsojamäärät kasvoivat huikeiksi. Esimerkiksi vuonna 1962 peräti 200 000 ihmistä näki SOK:n elokuvia. Ne eivät olleet ensisijaisesti tuotemainontaa, vaan kuvakertomuksia, joissa tutustuttiin osuuskauppojen lippulaivamyymälöihin, ravintoloihin ja koulutus- ja virkistystoimintaan eri puolella Suomea sekä kurkistettiin tuotantolaitoksiin.

Kuvat SOK:n arkisto

Akseli Halosen piirroksissa oli sekä hupia että opetusta.



Jutun on kirjoittanut helsinkiläinen kirjailija ja taidehistorioitsija Anna Kortelainen.

SAAMMEKO LUVAN?



Kun annat S-ryhmälle luvan lähettää markkinointia sähköpostiisi, saat parhaat edut ja ajankohtaisimmat uutiset ensimmäisten joukossa.

Saat:

- Tiedon bonustilanteestasi.
- Tiedot tilillesi maksetuista eduista.
- Vinkit rahanarvoisista eduista.
- Uutiset sinua hyödyttävistä palveluista.

Helpoiten annat markkinointiluvan S-mobiilissa.

LATAA S-MOBIILI

maksutta omasta sovelluskaupastasi ja käy päivittämässä luvat kuntoon (Minä/Omat tiedot)





Kesätyöntekijä Pinja Kalaoja ja myymäläpäällikkö Taru Kangas tietävät, että uusi työpaikka jännittää aina niin nuorta kuin aikuistakin. "On ihana fiilis, kun opetteluun myötä työ alkaa sujua."

KESÄDUUNI, JOSTA JÄÄ HYVÄ MIELI

Noin 14 000 nuorta saa vuosittain kesätyön S-ryhmältä. Osuuskaupat näkevät paljon vaivaa, jotta koko hakuprosessi olisi nuorelle myönteinen kokemus.

”Entä jos kassalla on jono, pullokone alkaa piipata ja samaan aikaan postiin tulee asiakas. Miten työntekijänä toimitisit, iskisikö paniikki?”

Muun muassa tätä myymäläpäällikkö **Taru Kangas** kysyi **Pinja Kalaojalta**, kun Kalaoja oli työhaastattelussa Pohjois-Pohjanmaalla sijaitsevassa Sale Kestilässä.

Kotipaikkakunnan Sale oli yksi monista kesätyöpaikoista, joita Kalaoja viime vuonna haki. Hän kyseli kaupassa käydessään, olisiko siellä tarvetta kesätyöntekijälle, ja sai pian kutsun haastatteluun. Tilanne vähän jännitti, mutta myymäläpäällikön rento asenne auttoi.

”Huomaan kyllä, jos hakijaa jännittää. Silloin saatan kertoa, että aikanaan minuakin jännitti

ensimmäisessä kesätyöpaikassani niin paljon, että meinasi mennä taju”, Kangas kertoo.

Pinja Kalaojalla on juuri niitä ominaisuuksia, joita kaupassa tarvitaan: kykyä tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa ja kestää pientä painettakin.

”Kestilän kaltaisella pienellä kylällä työpaikkoja ei ole kovin paljon tarjolla, joten on arvokasta, että kauppa pystyy tarjoamaan paikalliselle nuorelle työtä”, Kangas sanoo.

S-RYHMÄ ON JO useana vuonna tarjonnut kesätyötä noin 14 000 nuorelle. Hakijoita on vuosittain yli 100 000.

”Olemme Suomen suurin nuorten kesätyöllistäjä, ja se tuo meille yhteiskunnallisen vastuun. On tärkeää, että herkässä iässä olevan nuoren ensimmäi-

”Muistutan, että aina saa kysyä eikä virheitä pidä pelätä.”

nen kokemus kesätyöstä olisi myönteinen. Huono kokemus voi pahimmillaan johtaa osaamattomuuden ja riittämättömyyden tunteisiin”, sanoo S-ryhmän henkilöstöjohtaja **Susa Nikula**.

Vaikka kesätöitä ei riitä kaikille, osuuskaupoissa on nähty vaivaa, jotta hakuprosessista jäisi joka tapauksessa hyvä mieli sekä tuntuma siitä, millaista on kohdata työnantaja. Tässä ovat olleet avuksi muun muassa isot rekrytointitapahtumat pika-haastatteluineen.

”Nuorella ei useinkaan ole ennestään työkokemusta eikä ansioluetteloa. Siksi valinta tapahtuu juuri kohtaamisten kautta”, Nikula huomauttaa.

Hänen mukaansa nuoret ovat nykyisin valveutuneita. Työn saannin lisäksi heitä kiinnostavat aiempaa enemmän myös yrityksen ilmapiiri, arvot ja vastuullisuus.

S-RYHMÄN NUORILLE teettämässä tutkimuksessa ilmeni, että nuoret kaipaavat kunnon perehdytystä työhön. Tämän tietää myös Sale Kestilän myymäläpäällikkö Taru Kangas.

”Koppaan uudet työntekijät aina mukaan kaiken tekemiseen. Koetan luoda lämpimän ilmapiirin ja muistutan, että aina saa kysyä eikä virheitä pidä pelätä”, hän kertoo.

Pinja Kalaoja innostui ensimmäisestä kesätyöstään niin paljon, että päätti jäädä alalle. Vuoden alussa hän aloitti merkonomiopinnot Oulussa.

”Kesällä pääsen taas töihin Kestilän Saleen ja teen siellä myös opintoihin liittyvän harjoittelun.” ■

VINKKEJÄ KESÄTYÖNHAKIJALLE JA -TEKIJÄLLE:

- Valmistaudu työhaastatteluun etukäteen miettimällä, mitä haastattelussa kenties kysytään.
- Ole työssä positiivisen utelias. Jos koet, ettet tiedä riittävästi, ota asioista selvää.
- Asennoidu rohkeasti monenlaiseen tekemiseen, jotta saat laajasti kokemusta. Töissä voi olla välillä tylsääkin, mutta se kuuluu asiaan.
- Tule ajoissa töihin, äläkä keksi omia pelisääntöjä.



Ladattavat Electrolux pölynimurit – vaivatonta siivousta.

UUTUUS! TV:stä tuttu

Electrolux Pure Q9

Suorituskykyinen **varsi-imuri** ja käytännöllinen **käsi-imuri**. Teho säilyy hyvänä jopa pölysäiliön täyttyessä. Uuden muotoilun ansiosta erittäin hiljainen. **5-kertainen suodatus**. Käyttöaika jopa 50 min. Takuu 2 vuotta.



Palkittu kevyt ja ergonominen muotoilu



PQ91-40GG



PF91-4ST



Electrolux Pure F9

Vaativaan käyttöön. Perinteisen imurin monipuolisuus ja suorituskyky yhdistettynä ladattavan imurin helppouteen. **Säädettävän rungon ja ulosvedettävän letkun** ansiosta siivoat vaivattomasti niin huonekalujen alta kuin päältäkin. Takuu 2 vuotta.



Etuja sinulle asiakasomistaja

**Juhla-
viikko**

13.-19.4.2020

emotion

**Emotion
20 vuotta!**

**KAIKKI
NORMAALIHINTAISET
TUOTTEET
-20 %**

Emotionin synttäriviikolla juhlitaan iloisia kaksikymppisiä! Myymälöiden kauneusvarteissa esittelemme Clinique-ihonhoitotuotteita, jotka sisältävät aurinkosuojakertoimen, tutustut Lumene LÄHDE Tehokosteuttavaan 72h geelinaamioon sekä saat vinkkejä kaulan herkän ihon hoitoon Clarins-tuotteilla. Tervetuloa mukaan synttärjuhlaan!

-20 % ALENNUS EI KOSKE LAHJAPAKKAUKSIA. EDUT VOIMASSA VAIN EMOTIONEISSA JA SOKOS.FI-VERKKOKAUPASSA 13.-19.4.2020.



marimekko

Kosmetiikkalaukut
Kaika 14 x 21 cm

20,- (25,-)

Tiise 18 x 9 x 7 cm

36,- (45,-)

Vilja 23 x 17 x 10 cm

40,- (50,-)



Eelia 11 x 19 cm

24,- (30,-)

Relle 20 x 31 cm

40,- (50,-)

MARIMEKON
KOSMETIIKKALAUKUT
-20 %
ESIM.



ECOTOOLS-TUOTTEET
-20 %
ESIM.



ECOTOOLS®

Kuivaharja vartalolle

Kuorii tehokkaasti ja vilkastuttaa pintaverenkiertoa.

7,10 (8,90)

Eye Enhancing Set

Kaksipäinen luomivärisivellinduo.

9,50 (11,90)

Unimaski

Luomupuuvillaa.

4,70 (5,90)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.4.2020.

Sp



Hydrate-shampoo 250 ml

Kosteuttava shampoo.

Color Save -shampoo 250 ml

Väriä lukitseva shampoo, joka poistaa vesijohtoveden kuparia hiuksista.

18,80 /kpl (26,90) 75,20/l (107,60/l)



Hydrate-hoitoaine 200 ml

Kosteuttava hoitoaine.

Color Save -hoitoaine 200 ml

Väriä lukitseva pikahoitoaine.

19,50 /kpl (27,90) 97,50/l (139,50/l)



Perfect Hold -hiuskiinne 300 ml

Vahva hiuskiinne kosteussuojalla.

20,20 (28,90) 67,33/l (96,33/l)



Luxe Oil Reconstructive Elixir -hoitoöljy
100 ml

Syvävaikutteinen silottava hoitoöljy.
Sis. lämpösuojan.

22,30 (31,90) 223,-/l (319,-/l)

30 ml

Matkakoko.

9,70 (13,90)



Luxe Oil Keratin Restore Treatment -tehohoito
150 ml

Hemmotteleva öljytehohoito.

20,90 (29,90) 139,33/l (199,33/l)



Luxe Oil Keratin Protect Shampoo 200 ml

Hemmotteleva ja silottava shampoo.

18,80 (26,90) 94,-/l (134,50/l)

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

KAIKKI LANCÔME
-SILMÄNYMPÄRYSVOITEET
-20 %
ESIM.



Advanced Génifique
-silmänympäryvoide 15 ml
Silmänympärysihon nuorekkuutta
aktivoiva silmänympäryvoide.

47,20 (59,-)



Rénergie Multi-Glow
-silmänympäryvoide 15 ml
Elinvoimaista hehkua ja kiinteyttä
antava silmänympäryvoide.

46,- (57,50)

TEINT MIRACLE
-MEIKKIVOIDE
-20 %



Teint Miracle -meikkivoide 30 ml
Luonnollista hehkua ja valoa antava
meikkivoide. SK 16.

39,60 (49,50)

MONSIEUR BIG
-MASKARA
-20 %



Monsieur Big -maskara 10 ml
Näyttävää tuuheutta antava maskara.
Saatavana myös vedenkestävänä.

24,- /kpl (30,-)

CLARINS

Ihonhoitoa
vuorokauden
ympäri.

CLARINS-YÖVOITEITA
-20 %



Super Restorative Night Cream 50 ml
Elyyttävä yövoide, joka muotoilee ja täyteläistää kasvojen ihoa.

94,- (117,50) 1 880,-/l (2 350,-/l)

Radiance-Plus Golden Glow Booster for Face 15 ml
Helppokäyttöinen itseruskettava tiiviste kasvoille.

27,20 (34,-)

BB Skin Detox Fluid 45 ml
Kevyt, luonnollisen lopputuloksen antava BB-voide. SK 25.

33,60 (42,-)

Gentle Foaming Cleanser 125 ml
Hellävarainen puhdistusvaahto normaalille tai sekaiholle.

22,40 (28,-) 179,20/l (224,-/l)

ITSERUSKETTAVAT JA
KUORINTATUOTTEET
-20 %



HELLI HERKKÄÄ IHOA

POHJOISEN LUONNON TEHOAINEITA SISÄLTÄVILLÄ KOOSTUMUKSILLA



LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT



HELLI HERKKÄÄ IHOA HAJUSTEETOMILLA LUMENE-TUOTTEILLA

**Herkkä Rauhoittava
puhdistusemulsio 150 ml**

Kevyt puhdistusvoide, joka on hellä
herkälle iholle ja poistaa hellävaraisesti
meikin ja epäpuhtaudet.

6,90 (9,90)
46,-/l (66,-/l)

**Herkkä Rauhoittava kasvovesi
200 ml**

Hellävarainen, pohjoista mustikka-
vettä sisältävä kasvovesi, joka
rauhottaa ja kosteuttaa herkkää ihoa.

6,90 (9,90)
34,50/l (49,50/l)

**Herkkä Rauhoittava kasvonaamio
75 ml**

Täyteläinen, pohjoista mustikkaa
sisältävä voidemainen naamio, joka
rauhottaa ja kosteuttaa herkkää ihoa
tehokkaasti 24 tuntia.

7,90 (10,90)
105,33/l (145,33/l)

**Herkkä Hellävarainen silmä- ja
huulimeikin poistoaine 100 ml**

5,90 (8,-) 59,-/l (80,-/l)

ARKTIS-TUOTTEET
-25%

**Arktis Tehokosteuttava &
rauhottava päivävoide /
Dagkräm 50 ml**

Vahvistaa ihon kosteustasapainoa ja
luo kosteutavan suojan vähentämään
kuivuuden aiheuttamaa punoitusta.

20,60 (27,50)
412,-/l (550,-/l)

**Arktis Tehokosteuttava &
rauhottava öljy-seerumi /
Oljeserum 30 ml**

25,10 (33,50)

**Blueberry Sensitive Mascara
9 ml**

Suunniteltu erityisesti herkille
silmaille ja piilolinssien käyttäjille.

12,90 (17,50)



SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



BOSS
HUGO BOSS

The Scent for Her EdP 30 ml

Tuoksu tiikuu eleganttia naisellisuutta, lämpöä ja viettelyä. Valloittava freesia, hunajalla kuorrutettu persikka sekä pehmeä kaakaopapu kietoutuvat yhteen unohtumattoman vietteleväksi tuoksuksi. The Scent ja The Scent for her -tuoksut muodostavat yhdessä maagisen vetovoimaisen BOSS-parin.

51,90 (65,-)

The Scent EdT 50 ml

Vastustamattoman viettelevä tuoksu, jossa inkivääriä ja nahkaa.

63,90 (79,90) 1 278,-/l (1 598,-/l)

The Scent Deo Stick 75 ml

25,50 (32,-) 340,-/l (426,67/l)

BIOTherm
HOMME

Aquapower-kosteusvoide 75 ml

Tehokkaasti kosteuttava ja tasapainottava kosteusvoide normaali- ja sekaiholle.

Sensitive Force Ultra Recovering Balm -kosteusvoide 75 ml

Rauhoittava kosteusvoide herkälle iholle.

34,90 /kpl (44,-) 465,33/l (586,67/l)

Total Recharge -kosteusvoide 50 ml

Energisoiva ja väsymyksen merkkejä häivyttävä kosteusvoide kaikille ihotyypeille.

41,50 (52,-) 830,-/l (1 040,-/l)



EMPORIO ARMANI

Stronger With You Freeze
EdT 50 ml

57,- (71,50)
1 140,-/l (1 430,-/l)

Stronger With You EdT 30 ml
Because It's You EdP 30 ml

45,50 /kpl (57,-)

Stronger With You Deo Stick
75 g

21,- (29,50)
280,-/kg (393,33/kg)

In Love With You EdP 30 ml
Stronger With You Intensely
EdP 30 ml

49,50 /kpl (62,-)

In Love With You Freeze
EdP 50 ml

62,- (77,50)
1 240,- (1 550,-)



Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.-30.4.2020.

BIOEFFECT-TUOTTEET
-20 %



Made in Iceland

BIOEFFECT

Imprinting Hydrogel Mask

Tehokkaasti kosteuttava hydrogeelinaamio, joka tekee ihosta raikkaan ja kimmoisan.

11,20 (14,-)

On-The-Go Essentials -matkapakkaus

Sis. EGF-seerumin 5 ml, EGF-päiväseerumin 5 ml, Miselliveden 30 ml sekä Volcanic Exfoliator -kuorintageelin 10 ml.

53,60 (67,-)

EGF-seerumi 15 ml

Korjaa ihon ikämuutoksia. Sis. ihon omia solukasvutekijöitä, jotka vilkastuttavat ihon solu-uusiutumista.

108,- (135,-)

L300-TUOTTEET
-20 %



L300

Meikinpuhdistusliinat kuivalle iholle 25 kpl

3,10 /pkt (3,90)

Puhdistusvaahto kuivalle iholle 150 ml

5,50 (6,90) 36,67/l (46,-/l)

Päivävoide kuivalle iholle 60 ml

7,90 (9,90) 131,67/l (165,-/l)

DR. HAUSCHKAN
UUDISTAVAN LINJAN
TUOTTEET
-20 %

Dr. Hauschka



Uudistava käsivoide 50 ml

Silottava ja kosteuttava tehohoito aikuisille käsille.

23,10 (28,90) 462,-/l (578,-/l)

Uudistava päivävoide 40 ml

Saa ihon tuntumaan raikkaalta ja sileältä. Aktivoi ihon uudistumista.

51,90 (64,90)

Uudistava seerumi 30 ml

Antaa iholle elinvoimaa ja aktivoi ihon luonnollista uusiutumiskykyä.

54,30 (67,90)

Uudistava silmänäpäräysvoide 15 ml

Silottaa sekä ehkäisee juonteita ja uurteita silmänäpäräysiholla.

57,50 (71,90)



ALGA MARIS
-AURINKOTUOTTEET
-20 %

ALGA
MARIS®

After Sun -emulsio 150 ml

Kevyt ihoa kosteuttava, hoitava ja rauhoittava emulsio.

17,50 (21,90) 116,67/l (146,-/l)

Sävyttävä aurinkovoide kasvoille 50 ml

Antaa kasvoille kauniin sävyn ja tehokkaan aurinkosuojaan. SK 30.

21,50 (26,90) 430,-/l (538,-/l)

Aurinkovoidespray 100 ml

Kosteuttava aurinkosuoja. SK 50+.

23,90 (29,90) 239,-/l (299,-/l)



SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA



Mahdollistaa liikunnan ilon

NivelTeho

120 kaps.

Hiihtolegenda Juha Mieto luottaa kotimaiseen NivelTehoon, jonka kuusi aktiivista ainesosaa ylläpitävät nivelten toimintakykyä. Ole kuin Mietaa ja käytä sinäkin Terveyskaistan NivelTehoa hyvinvointisi tueksi!

27,90€ (36,90€)

0,23/kaps. (0,31/kaps.)

**KAIKKI
TERVEYSKAISTAN
TUOTTEET
S-ETU HINTAAN.**



Vatsasi
hyvinvointiin

Voiko vatsasi hyvin?

Balanssi

100 kaps.

Maitohappobakteeri Balanssi edistämään vatsasi hyvinvointia. Superior coating®-päälysteen ansiosta 5 maitohappobakteerikantaa kestävät ruuansulatuskanavan rasituksia jopa sata kertaa paremmin kuin tavalliset, suojaamattomat maitohappobakteerivalmisteet.

14,90€ (23,00€)

0,15/kaps. (0,24/kaps.)



Kehon energian tuotantoon
ja lihasten toimintaan

Magnesiumsitraatti

120 tabl.

Erittäin hyvin imeytyvä magnesium suonen vetoihin ja lihaskramppeihin. Magnesium on tärkeä lihasten, hermojen ja sydänlihaksen normaalille toiminnalle.

9,90€ (12,90€)

0,08/tabl. (0,11/tabl.)



Pirteyttä ja elinvoimaa
väsymystä vastaan

Ubikinoni Q10

150 mg – 60 kaps.

Huippuvahva Ubikinoni ja C-vitamiini sisältävä ravintolisä, joka auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Koentsyymi Q10 on osoittautunut tehokkaaksi migreenin estäjäksi.

19,90€ (32,90€)

0,33/kaps. (0,55/kaps.)



Valioravinto Omega7 150 kaps.

Alkuperäinen Omega7 -kaksoismitoittamattomien kuiviluonnon limakalvoille koko kehossa. Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia. Myös kapselin kuori on kasvipärisä.

44,70 (55,90) 0,30/kaps. (0,37/kaps.)



Valioravinto Karpalact Strong 60 kaps.

Naiselliseen hyvinvointiin.

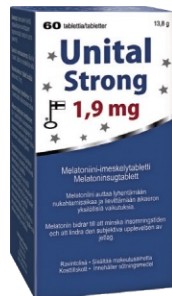
19,90 (24,90) 0,33/kaps. (0,41/kaps.)



A. Vogel Menoforce Strong 90 tabl.

Kuumiin aaltoihin ja liikkahikoiluun.

51,90 (64,90) 0,58/tabl. (0,72/tabl.)



Vitabalans Unital Strong 60 tabl.

Nopeavaikutteinen melatoniinivalmiste nopeuttamaan nukahtamista.

9,50 (11,50) 0,16/tabl. (0,19/tabl.)



Ferroforte B + C 500 ml

Hyvin imeytyvä ja vatsaystävällinen luonnonrauta-B-C-vitamiinivalmiste koko perheelle.

11,50 (14,50) 23,-/l (29,-/l)



Bioteekin Probiootti plus 100 kaps.

Sis. neljä erilaista tutkittua bakteerikantaa sekä bakteerien hyvinvointia tukevia aineita.

15,90 (19,90) 0,16/kaps. (0,20/kaps.)

Bioteekin Probiootti comp 80 kaps.

Sis. neljää maitohappobakteerikantaa ja glutamiinia sekä biotiinia, joka ylläpitää limakalvojen hyvinvointia.

19,90 (24,90) 0,25/kaps. (0,31/kaps.)

Bioteekin Probiootti baby -tipat 8 ml

Probioottitipat vauvoille päivittäiseen käyttöön tai kuuriin.

10,30 (12,90)



Kinder Cards

**UUTUUS KEKSIHYLLYSSÄ
AINUTLAATUISELLA KINDER-MAULLA!**



Kaksi ohutta, ihanan rapeaa keksiä -
sisällä herkullisen pehmeää maito-kaakaokreemiä.



**Täydellinen sekä pienille
että isommillekin
herkuttelijoille!**

Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

"Aamu alkaa aina ilman puhelinta"

Duudsoni Jarno Laasala pulahtaa joka aamu kylmään altaaseen eikä katso puhelinta ensimmäiseen tuntiin.

Päivä alkaa pulahduksella

"En ole hyvä herääjä, mutta kolmen pienen lapsen kanssa ei voi nukkua pitkään. Pysin heräämään aamuisin seitsemältä.

Rakennutin itselleni 40-vuotislahjaksi takapihallemme uima-altaan, johon pulahtan joka aamu. Talvella vesi on kylmää. Kun seison uimashortseissani altaan reunalla, mietin aina, että mitä järkeä tässä on. Mutta se hetki kun altaasta nousee, palkitsee joka kerta. Veri lähtee kiertämään täysillä ja on hyvä fiilis. Pulahduksen jälkeen otan lämpimän suihkun ja meditoin suihkussa."

Puhelinjäähy rauhoittaa aamun

"Kun herään, en katso puhelinta ensimmäiseen tuntiin. Aamuja rauhoittaa tosi paljon se, ettei heti hyökkää reagoimaan asioihin. Se ei todellakaan ole helppoa, koska puhelin on maailman koukuttavin laite. Mutta näin voin jopa keksiä jotain uutta aamuisin.

Pysin joka päivä harjoittamaan sitä, että olen enemmän läsnä hetkessä ja elämässä ylipäänsä. Vaikutan neljäs-sä yrityksessä ja lisäksi teen töitä televisiotuotannoissa ja muissa projekteissa. Mindfulnessilla ja meditaatiolla saan tuotua itseni tähän hetkeen."

Läppä saa lentää lounaalla

"Monesti syön aamuisin vain ruisleivän kinkulla ja kurkulla ja juon vettä. Joskus otan vielä smoothien kylkeen. Tiedän, että aamupalani voisi olla ravitsevampi ja jos-sain vaiheessa haluan panostaa siihen enemmän. Perheellisenä en kuitenkaan voi →

Jarno Laasala
hankki itselleen
40-vuotislahjak-si uima-altaan.

kokkailla aamiaista pitkän kaavan mukaan. Usein teen lapsille puuroa samalla kun syön leipääni.

Lounaalle sen sijaan haluan ottaa aikaa. Nuorempana tuli syötyä työpis- teellä, mutta nykyään arvostan lounas- hetkeä työkavereiden kanssa. Lämp- heittäminen ja nauraminen syömis- en ohessa antaa energiaa loppupäivään.”

Kodinhoitaja keventää arkea

”Arkiruoaan pitää olla laadukasta ja tehty hyvistä raaka-aineista. Käytämme paljon luomutuotteita, ja veikkaan, että siksi perheessämme sairastetaan hyvin vähän.

Olemme palkanneet kodinhoitajan, joka valmistaa meille joka päivä ruoan. Ainekset tilaamme ruokapalvelusta, josta tulee aina viikon reseptit ja raaka-aineet kerralla. Viikonloppuisin kokkaan itse- kin. Pojan kanssa tykkäämme tehdä yhteistä herkkuumme, kampsimpukoi- ta. Silloin tällöin teen myös tosi simp- peleitä ruokia, kuten nopeaa makaroni- jauhelihapataa lapsille.”

Välipala helpottaa kuljettajan roolissa

”Rakkain harrastukseni on maasto- pyöräily ja käyn myös bodyjam-tanssi- tunneilla. Yritän löytää harrastuksille aikaa 1–2 kertaa viikossa, mutta aina se ei onnistu. Aika kuluu lasten harrastuk- sissa. Tyttömme harrastavat taitoluiste- lua, kaksi vanhinta lasta tennistä, ja kaikki lapset laskettelua. Viikossa on vain kaksi päivää, jolloin kukaan ei harrasta mitään. Jaamme vaimoni kanssa kulje- tusvuorot.

Harrastuspäivinä saatan syödä väli- palaksi hedelmiä tai ruisleipää. Olen allerginen monelle ruoka-aineelle kuten maidolle, munalle ja pähkinälle. Osittain siksi en syö oikeastaan koskaan herkkuja enkä ole napostelija.”

Superkaaosta kannattaa välttää

”Vihaan siivoamista!

Siedän pientä sotkua, mutta kun koti menee superkaaokseksi ja on kuin pom- min jäljiltä, pääkoppa ei enää kestä. Keksinkin niin monta muuta asiaa, joita voisin tehdä tuntikaupalla siivoamisen sijaan. Siksi olemme investoineet kodin- hoitajaan, joka siivoaa meillä joka arki- päivä. Se vapauttaa aikaa lasten kanssa olemiseen.



Duudsonien LA-keus-mallisto on laajentunut myös naisten vaatteisiin.

”Kun koti on kuin pommin jäljiltä, pääkoppa ei enää kestä.”

Itse hoidan talonmiehen hommia talossamme. Jos jossain repsottaa, niin pistän paikan kuntoon. Pihalla on myös kaikenlaista tekemistä kuten haravointia, nurmikon leikkaamista ja rikkaruohojen kitkemistä.”

Tirsat voi ottaa vaikka pellolla

”Olen superhyvä nukkuja. Jengi ihmettelee aina, miten pystyn nukkumaan vaika kovalla lattialla. Siitä on tosi paljon hyötyä.

Duudsonit tuli taloon -ohjelman kuvauksissa saatoinkin mennä pellolle makaa- maan puoleksi tunniksi ja ottaa tirsat. Sitten taas mentiin.

Tarvitsen myös aika paljon unta. Huomaan, että se vaikuttaa vireystilaani ja siihen, miten toimin päiväsaikaan. Pyrin pitämään huolta siitä, että nukun 7,5–8 tuntia vuorokaudessa.” ■

JARNO LAASALA, 40

TYÖ Duudsoni, taiteilija, tubettaja ja tv-tuottaja

ASUINPAIKKA Kauniainen

PERHE vaimo ja 5-, 7- ja 10-

vuotiaat lapset sekä villakoira

AJANKOHTAISTA Duudsonien lanseeraama LA-keus-vaatemal- listo on saatavilla Prismoissa ja prisma.fi:ssä. Mallisto on laajen- tunut asiakkaiden toiveista myös naisten vaatteisiin. Jarno avaa elämäänsä *Jarno Laasala* -YouTube-kanavalla.

CRAVE

- SATISFY THEIR NATURE™ -

RAHAT
TAKAISIN
TAKUU*

UUTUUS!



Eläinliiketasoinen kissan- ja koiranruoka nyt päivittäistavara-kaupoissa.
Ei keinotekoisia väri-, maku- ja säilöntäaineita. Ei viljaa, soijaa, maissia tai maitotuotteita.
Runsaasti proteiinia ja paljon makua!

*lue lisää osoitteessa www.cravepetfood.fi



PALJON
PROTEIINIA

60% ELÄIN-
VÄH. PERÄINEN

VILJA-
TON



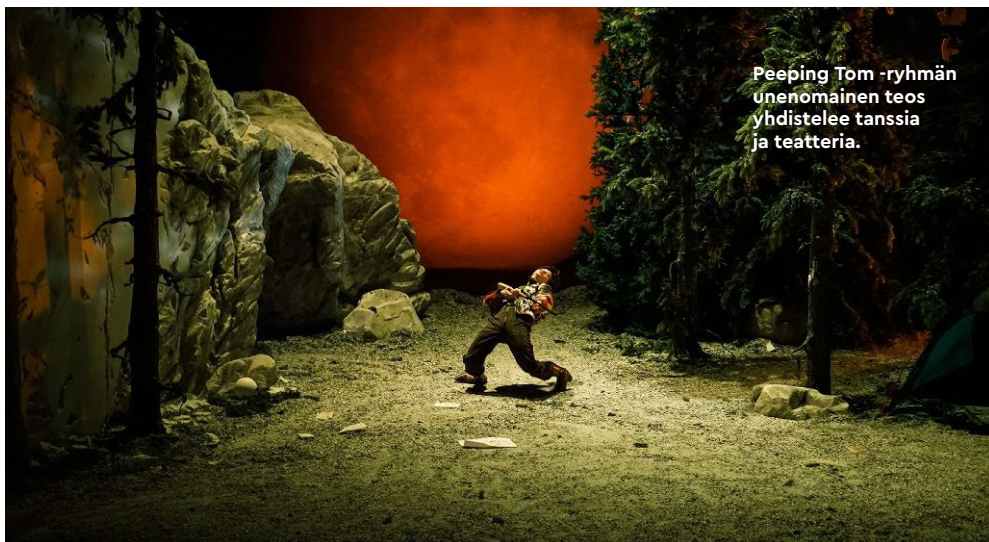
ONKO TÄSSÄ UUDET SUOSIKKISI?

IHANAT KAURAUUTUUKUDET.



Nämä ihanat suklaa-uutuudet on valmistettu suomalaisesta kaurasta, Turengin tehtaalla. Käytämme suomalaista biokaasua osana valmistusta.

Maista ja ihastu.



Peeping Tom -ryhmän unenomainen teos yhdistelee tanssia ja teatteria.

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

MATKALLE

Päivä Uumajassa -risteily S-Etu 29 e

S-Etukortilla päivärasteily Vaasasta Uumajaan perjantaisin 12 e (norm. 41 e). Lähtö Vaasasta klo 9 ja saapuminen Uumajaan klo 12.30. Lähtö Uumajasta klo 18 ja saapuminen Vaasaan klo 23.30. Ajat ovat paikallisia. Etu on voimassa 24.4. asti.

Wasaline, Laivanvarustajan-
katu 6, Vaasa.

Liput ja lisätiedot:

wasaline.com/fi/kampanjat/
perjantairisteilyt

MUSIIKKI JA TEATTERI

Peeping Tom -ryhmän esitys Kind Kuopiossa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 55 e (norm. 60 e) + palvelumaksu Peeping Tom -ryhmän esitykseen Kind 15.-16.6. klo 21 Kuopion kaupunginteatterissa.

Kuopion kaupunginteatteri,
Niiralankatu 2, Kuopio.

Liput:

Kuopion kaupunginteatteri,
Kuopion Musiikkikeskus ja
Lippupisteen myyntipisteet.
Esitä asiakasomistajakortti.
Max 6 lippua per talous.

Lippuja on rajoitettu määrä.

Lisätiedot:

Kuopio Tanssii
ja Soi puh. 050 365 6274,
kuopiodancefestival.fi

Stalinin lehmät Joensuun kaupunginteatterissa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput 19 e (norm. 24 e) Sofi Oksasen Stalinin lehmät -esityksiin ke 15.4. klo 13.30 ja pe 24.4. klo 18.30. Max. 2 lippua/S-Etukortti.

Joensuun kaupunginteatteri,
Rantakatu 20, Joensuu.

Liput: Carelicum palvelut,
Koskikatu 5, Joensuu,

puh. (013) 267 5222,
carelicum.palvelut@joensuu.fi

Lisätiedot: teatteri.jns.fi

Varkauden teatteri esittää S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput 21 e (norm. 24 e) Tyttö ja varis -näytelmään la 11.4. klo 18.

S-Etukortilla liput 12 e (norm. 15 e) Adalmiinan helmi -näytelmään la 25.4. ja 2.5. klo 13.

Varkauden Teatteri,
Laivalinnankatu 29, Varkaus.

Liput: Varkauden Teatterin
lippumyymälä,
puh. 044 364 8830,
ticketmaster.fi

Lisätiedot:

varkaudenteatteri.fi

Minni Gråhn ja Maria
Karhapää näyttelevät
Joensuun kaupungin-
teatterin Stalinin
lehmässä.

OLE KILTIMPI ITSELLESI



**Kuin karkkia, mutta
vain aitoa hedelmää!**
Kuivahedelmähyllystä.



Täydellinen sekoitus
**kuplavettä ja aitoa
hedelmämehua**
– ei lisättyä sokeria.

NOM NOM



Tuplasti parempi tarjous:

KAHDET LASIT, YKSI HINTA.

Osta silmälasit, saat kaupan päälle mitä tarvitset! Valitse ilmaiseksi mitkä tahansa silmälasit, merkkiaurinkolasit kovalla ja heijastamattomalla pinnoitteella tai piilolinssit - itselle tai kaverille. Lisäksi optikon näöntutkimus kaikille 0 €.



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

Maailman ainoa

SILMÄASEMA



Tarjous koskee uusia silmälasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin.
Tarjous on voimassa 26.4.2020 asti.



Supermarsu pelastaa Itämeren silakat Turun Nuoressa Teatterissa.

Turun Nuori Teatteri esittää S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Turun Nuoren Teatterin Supermarsu pelastaa Itämeren silakat -esitykseen 15/17,50 e (norm. 18/20,50 e) 16.2.–26.4.

S-Etu 2 e

S-Etukortilla liput Turun Nuoren Teatterin Suuri Avaruusseikkailu -esitykseen 10/12,50 e (norm. 12/14,50 e) 4.4.–28.4.

Turun Nuori Teatteri,
Ursininkatu 4, Turku.
Liput: Turun Nuori Teatteri
puh. (02) 2322 812.
Lipputoimisto avoinna
ma klo 11–19 ja ti–to klo 11–18.
Lisätiedot: turunnuoriteatteri.fi

Lehman-trilogian Suomen kantaesitys Espoossa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Lehman-trilogia-esitykseen 34 e (norm. 39 e) ke 15.4. ja pe 17.4. klo 18.30 Espoon



Kesäkirjan näyttämöversio on hienovireinen ja koskettava esitys Lahdessa.

Kaupunginteatterissa.
Espoon Kaupunginteatteri,
Revontulihalli,
Revontulentie 8, Tapiola.
Liput ja lipputiedot:
Espoon Kaupunginteatteri puh.
(09) 4393 388 (ma–pe klo 11–17),
espoonteatteri.fi, lippu.fi

Suomenkielinen kantaesitys Kesäkirja Lahdessa S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Kesäkirja-näytelmään, peruslippu

25 e/eläkeläiset 22 e/opiskelijat 16 e (norm. 30/27/21 e) pe 17.4. ja to 23.4. klo 19 Lahden kaupunginteatterissa.
Lahden kaupunginteatteri,
Kirkkokatu 14, Lahti.
Liput ja lisätiedot:
Lahden kaupunginteatteri
puh. 0600 30 5757 (1,53e/min+pvm),
lahdenkaupunginteatteri.fi,
Lippupiste puh. 0600 900 900 (2,00e/min+pvm),
lippu.fi



Hymy juhlakuntoon

Laservalkaisu nyt

299 € Pikasuoja + 17,50 €

(norm. 339 € + 17,50 €)

Me pidämme huolta siitä, että hymysi on kevään juhla varten edustuskunnossa – ja että se myös pysyy sellaisena. Laservalkaisu on tehokas tapa valkaista hampaat, ja uuden pikasuojakäsittelyn ansiosta sinun ei tarvitse vältellä värjääviä ruoka-aineita, vaan voit nauttia uudesta hymystäsi välittömästi valkaisun jälkeen.

Varaa aika maksuttomaan valkaisuarvointiin oral.fi tai 010 400 3400.

ORAL

Aina aikaa sinulle.

Tarjouksen voimassaoloaika 16.3.–31.5. Puh. hinta 010-alkuisiin numeroihin: matkapuh. 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min. ja lankapuh. 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.



MAKUJA MERELLÄ.

S-Etukortilla
syöt ja risteilet edullisemmin.

Miniristeily ja buffet

alk. **32** €/hlö
(norm. alk. 34 €).

Päivä Tallinnassa -risteily ja buffet

alk. **39** €/hlö
(norm. alk. 42 €).



eckeroline.fi

ECKERÖ  LINE

Liitä S-Etukorttisi tiedot Eckerö Linen asiakastiliin saadaksesi asiakasomistajahinnan ja Bonukset matkoista automaattisesti.

Laulu-Miesten kevätkonsertti Vanhalla S-Etu 3 e

S-Etukortilla liput Laulu-Miesten kevätkonserttiin 28 e (norm. 31 e) ke 29.4. klo 18 Vanhan Ylioppilastalon juhlasalissa. Lipun hintaan sisältyy väliajalla lasillinen kuohujuomaa.

Vanha Ylioppilastalo,
Mannerheimintie 3, Helsinki.

Liput: ticketmaster.fi/
setu-laulumiehet

Lisätiedot:
laulumiehet.fi

Urkuyö & Aaria festivaalit Espoossa S-Etu 3 e

S-Etukortilla 1. hintaryhmän ennakkoon ostetut liput 36/34/11 e (norm. 39/37/14 e) Kajsa Dahlbäck & Helsingin Barokkiorkesterin Haaveilija – La Réveuse -esitykseen 2.7 klo 21 Espoon tuomiokirkossa
S-Etukortilla 1. hintaryhmän ennakkoon ostetut liput 36/34/11 e (norm. 39/37/14 e)



Linnanmäki on
avoinna huhtikuusta
pitkälle syksyyn.

Tuula Hällströmin ja Sami Luttisen Liedin vuodenajat -konserttiin 20.8. klo 21 Espoon tuomiokirkossa.
Espoon tuomiokirkko,
Kirkkopuisto 5, Espoo.

Liput:
Lippupiste puh. 0600 900 900
(2 e min+pvm), lippu.fi
Lisätiedot:
urkuyofestival.fi

PERHEILLE JA LAPSILLE

Reilusti riemua Linnanmäellä S-Etu 3 e

S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 39 e (norm. 42 e) 6.4.–18.10. osasta Prismoja,

Sokoksia, S-marketteja sekä PK-seudun Sokos- ja Radisson Blu -hotelleista majoituksen yhteydessä.
Linnanmäen Huvipuisto,
Tivolikuja 1,
Helsinki.
Lisätiedot:
puh 010 5722 200
ja linnanmaki.fi

MAINOS

Kliininen tutkimus vahvistaa Hair Volume -ravintolisän tehon

Kauniimmat, tuuheimmat ja vahvemmat hiukset -Tukea hiusten hyvinvointiin ja kasvuun

New Nordic kehitti Hair Volume -ravintolisän, jotta hiusten hyvinvointiin olisi helppo panostaa ja jotta kaikki voisivat saada kauniit, terveet ja paksummat hiukset. Hair Volume on kansainvälisesti palkittu ravintolisä, joka perustuu hiusten kasvua stimuloivaan

omenauutteeseen sekä ainutlaatuisen kasviuute- ja ravinneyhdistelmään.

TUTKITTUA TEHOA

Uusi tutkimus vahvistaa Hair Volume:n tehon. Teho todistettiin plasebokontrolloidussa tutkimuksessa, johon osallistui 60 naista, joiden hiustenkasvu oli muuten normaalia.

- Hiuksen paksuus lisääntyi huomattavasti 2 kuukauden käytön jälkeen
- Uusien hiusten määrä lisääntyi huomattavasti 2 kuukauden käytön jälkeen
- Hiukset tuntuivat terveemmiltä ja näyttivät kauniimmilta sekä kiiltävämmiltä

Osallistujien itsearvioinnissa 9 henkilöä kymmenestä kertoi olevansa tyytyväisiä Hair Volume -ravintolisän tehoon. He sanoivat, että heidän hiuksensa tuntuivat paksummilta ja olivat kiiltävämmät ja kauniimmat. Hiustenlähdestä ennen Hair Volume -ravintolisän käyttöä kärsineet raportoivat, että hiuksia ei lähtenyt enää yhtä paljon.



Teri Hatcher suosittelee Hair Volume -ravintolisää

“Hiusten kauneus alkaa sisältäpäin! Siksi suosittelen Hair Volume -ravintolisää”, sanoo Täydelliset naiset TV-sarjasta tuttu näyttelijä Teri Hatcher.

TIEDUSTELE LISÄÄ:

www.newnordic.fi
info@newnordic.fi
(09) 8540 742

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS

Kuumilta aalloilta tyynemmille ulapoille

Hiostavan kuumia aaltoja, kadonneen unen mestsäystä ja heitteleviä mielialoja – mikä neuvoksi, kun menopaussi tuntuu myrskysiltä?

Vaihdevuodet ovat luonnollinen osa naisen elämää, mutta monilla niiden aiheuttamat oireet ovat silti omiaan laskemaan niin mielialaa kuin elämänlaatua. Oireista kärsivälle naiselle onkin usein helpotus kuulla, että niihin on tarjolla luonnonmukaista lievitystä ja kuumasta aallosta voi luovia tynemmille ulapoille.

Tutkitusti tehokas salvia

Salviaa (*Salvia officinalis*) on perinteisesti käytetty vaihdevuosien mukanaan tuomiin kuumiin aaltoihiin, mielialan vaihteluihin ja unihäiriöihin. Uunituore kliininen kaksoissokkotutkimus vahvistaa salviaan tehon¹. Tutkimuksessa vaihdevuosioireista kärsivät naiset jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen sai Menoforce Strong -tabletteja ja toinen lumevalmistetta. Neljä viikkoa kestäneen tutkimusjakson aikana Menoforce Strong -tabletteja käyttäneiden naisten vaihdevuosioireet, erityisesti kuumat aallot, väheni-

vät huomattavasti verrattuna verrokkiryhmään, joka sai lumevalmistetta. Menoforce Strong myös tuki henkistä suorituskyyä ja rauhoitti mieltä. Salvia on paitsi toimiva, myös turvallinen: sekä käyttäjät että lääkärit arvioivat Menoforce Strong -valmisteen siedettävyyden erittäin hyväksi.

Tuoreudella on väliä

Raaka-aineena käytettävien kasvien tuoreudella on suuri merkitys valmisteen tehoon. Tämä pätee myös salviaan: tuoreesta salviasta syntyy tutkitusti tehokkaampi valmiste kuin kuivatusta². Menoforce Strong on valmistettu aina tuoreesta salviasta. Valmistusprosessi on aloitettu 24 tunnin sisällä salviaan korjuusta, joten uutteessa on tallessa tuoreen salviaan voima.

1 Bommer, Dipah, Suter, Schoop & Dimpfel: Salvia extract for the treatment of menopausal symptoms: a randomized, controlled, blind clinical trial. *Planta Med* 2019; 85(18): 1561.

2 Tober & Schoop: Modulation of neurological pathways by Salvia officinalis and its dependence on manufacturing process and plant parts used. *BMC Complementary and Alternative Medicine* (2019) 19:128

Valitse hyvä olo

Menoforce – luonnollinen apu kuumiin aaltoihiin ja yöhikoiluun.
Kokeile neljä viikkoa ja tunne ero!*

Vain
yksi tabletti
päivässä



Nyt saatavilla Prismoista, Sokos- ja Emotion-myymlöistä ja muista hyvin varustelluista S-ryhmän kaupoista!

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



Sea Lifessa voi nähdä esimerkiksi helmikardinaali-ahvenen.



Verkkoliput Sea Lifeen S-Etu 1,50-2 e

S-Etukortilla Sea Lifen aikuisen verkkolippu 15 e ja lasten verkkolippu 11 e verkkokaupastamme sealife-shop.fi. Etu on voimassa 30.4. asti.
Sea Life Helsinki,
Tivolitie 10, Helsinki.
Lisätiedot: sealife.fi

Liiku-kesäleiri Sauvon Ahtelassa S-Etu 20 e

S-Etukortilla Liiku-kesäleiri 7-14-vuotiaille 153 e (norm. 173 e) 30.4. asti ja 173 e (norm. 193 e) 25.5. asti Sauvon Ahtelassa 9.-12.6. Sauvon Ahtela, Ahtelantie 30, Sauvo.
Lisätiedot: liiku.fi/kesis, Anna Blomroos puh. 040 900 0842.

MUUT EDUT

Sightseeing-kierros Helsingissä S-Etu 5 e

S-Etukortilla aikuiset 25 e (norm. 30 e) ja lapset 6-15 v. 10 e (norm. 15 e). Sightseeing-kierros kaksikerrosbussilla on mukava tapa saada käsitys Helsingistä ja sen nähtävyyksistä.

Liiku on liikunnallinen kesäleiri 7-14-vuotiaille.

Lähdöt Senaatintorilta (pysäkki nro 1) 9.4.-25.10. päivittäin klo 10-16 20-30 min välein. Viimeinen bussi lähtee Senaatintorilta klo 16.
Alennushintaiset liput verkosta stromma.com/helsinki koodilla S-ETUH19.

A+



Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin

ERINOMAINEN PESUTULOS + ALHAINEN LÄMPÖTILA

PHILIPS

sonicare

Kokeile
60
päivää



”Voit tuntea miten puhdasta tulee myös hampaiden takaa ja välistä. Ajustusohjelma on hyvä ja käyttö sen avulla helppoa. Hyvää muotoilua, joka todella helpottaa käyttöä”

–Joakim 50



Philips Sonicare
ProtectiveClean

- 2 pesutehoa
- 62 000 harjausliikettä minuutissa
- Paineanturi; Ilmoitus kun harjaat liian voimakkaasti
- BrushSync-harjanvaihtomuistutus



Philips Sonicare
-tekniikka.
Ensiluokkainen
kokemus. Puhdautta
koko suuhun



Philips Sonicare
DiamondClean

- 5 harjaustilaa
- USB matkalaturi ja kotelo
- Akun kesto jopa 3 viikkoa
- 62000 harjausliikettä minuutissa

Saatavissa
huhtikuussa
valikoiduista
Prismoista
prisma.fi

Kaikki mitä tarvitset

Kaikki mitä haluat

Rekisteröityneet avaimet palautuvat omistajalleen tunnustenumeron avulla.



Super Breakfast Radisson Blu Aleksanterissa S-Etu 4 e

S-Etukortilla Radisson Blu Aleksanterin suosittu Super Breakfast 19 e (norm 23 e) arkinen klo 6.30–10 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä klo 7.30–12.

Radisson Blu Aleksanteri,
Albertinkatu 34, Helsinki.
Lisätiedot: raflaamo.fi/fi/helsinki/aleksanteri-lounge/

Bumerang-avainturva palauttaa kadonneet avaimet S-Etu 2 e

S-Etukortilla Bumerang turva-avaimenperä ja 12 kuukauden palautuspalvelu 17 e + toimintuskulut (norm. 19 e).

Tilaukset: punaisenristinkauppa.fi, jossa S-Edun saa syöttämällä etukoodin 4MVEV3N5 etukoodikenttään, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki, avoinna ma–pe klo 8.30–16.

Piilolinssit -20 % Silmäaseman verkkokaupassa S-Etu 3–17 e

S-Etukortilla saat 20 %:n lisäalennuksen kaikista piilolinseistä Silmäaseman verkkokaupassa Alennuskoodilla BONUS. Koskee myös jo alennettuja hintoja. Tarjous on voimassa vain verkkokaupassa 30.4. asti.

Lisätiedot: verkkokauppa.silmaasema.fi/

Kuortane Games 2020 S-Etu 2–5 e

S-Etukortilla Kuortane Games -tapahtuman 21.6. 30–35 e lipusta 3 e:n alennus ja 15–25 e lipusta 2 e:n alennus ennakkoon tai paikan päällä ostettuna. 1.–19.4. kaikki ennakkoliput 5 e:n erityisalennuksella koodilla KG20SETU. Kuortaneen urheilukenttä, Keskustie 84, Kuortane.

Ennakkoliput: ticketmaster.fi, puh. 0600 10 800 (1,98 e min.+pvm).
Lisätiedot: kuortanegames.com, facebook.com/kuortanegames/



Keihästähti Magnus Kirt nähtiin Kuortaneella viime kesänä.

MAINOS

Painonhallinta ja hyvinvointi

Maksaasi varastoitunut rasva vaikuttaa hyvinvointiisi

Rasvaa kertyy lihoessa yleensä vatsan seudulle, pakaroihin ja reisiin. Näiden lisäksi rasvaa varastoituu myös viskeraalisena rasvana vatsaonteloon sisäelinten ympärille. Etenkin maksaan kertyvä rasva vaikuttaa jokapäiväiseen hyvinvointiimme.

Maksalla on keskeinen rooli kehomme toiminnossa. Se auttaa kehomme puhdistusprosesseissa ja aineenvaihdunnassa. Rasvan varastoitumiseen maksaan on useita syitä. Tyypillisiä syitä on alkoholin liikakäytön lisäksi ylipaino. Kun rasvaa alkaa varastoitua maksaan, kehon aineenvaihduntasapaino horjuu ja maksa joutuu tekemään ylitöitä.

NAUTISKELETKO LIIKAA?

Elintavat ja ”nautiskeleva” elämä saattavat olla suurin syy aineenvaihdunnan ongelmiin ja rasvan kertymiseen maksaan. Active Liver tukee rasva-aineenvaihduntaa ja maksan hyvinvointia. Lisäksi Active Liver

-tabletit tukevat ruoansulatuksen toimivuutta ja maksan normaalia toimintaa. Emme tietoisesti ajattele maksamme hyvinvointia päivittäin. Maksalla on kuitenkin monia elintärkeitä tehtäviä kehomme toiminnan



ylläpidossa ja rasvan polttamisessa. Nautimme liian paljon nopeita hiilihydraatteja, liikaa sokeria, liian monta viinilasillista sekä liikaa rasvaisia ruokia. Ne kaikki kuormittavat maksan ja sapen toimintaa.

NÄIN ACTIVE LIVER TOIMII

Active Liver sisältää kasviuutteita (mm. japanintataria, latva-artisokkaa ja maustekurkumaa), jotka tunnetusti stimuloivat maksan ja sapen normaalia toimintaa. Se sisältää myös koliini-nimistä vitamiinia, jota vaaditaan maksan rasva-aineenvaihdunnan ylläpidossa ja rasvavarastojen vähentämisessä.

TIEDUSTELE LISÄÄ:

www.newnordic.fi
info@newnordic.fi
(09) 8540 742
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

SOKOS

etuja sinulle



Upseeri ja vakooja on draama historiallisesta oikeusmurhasta, Dreyfusin tapauksesta.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Upseeri ja vakooja

S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla huhtikuu20. Etu on voimassa kaikissa Finnkinon teattereissa.

Liput ja lisätiedot: finnkino.fi



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

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

VASTAA 15.4.2020 MENNESSÄ osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2/2020, PL 1, 00088 Helsinki. Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 3/2020.

EDELLISEN lukijakilpailun voitti **Pirkko Keskinen** Lempäälästä.

Muurahaisia?

Myrr torjuu tehokkaasti
sisällä, pihalla ja terassilla.

www.muurahaiset.fi



SISÄKÄYTTÖÖN

ULKOKÄYTTÖÖN

Käytä biosideja turvallisesti, lue aina etiketti ja valmistetiedot ennen käyttöä.

UUTUUS



Turvallinen hampaille

Pureskele PIIITKÄÄN



Eläinlääkäri: Näin hoidat koirasi hampaita parhaalla tavalla.



Upposiko koiran lääkarilaskuun taas satoja euroja? Helena Kuntsi kertoo, mikä on lemmikin hampaiden hoidossa tärkeää.

Yli 2 000 euroa. Tämä summa upposi iäkkään Tiiti-villakoiran hampaisiin sen viimeisenä elinvuonna.

Helsinkiläinen Riina tiesi pienen villakoiran ottaessaan, että hampaiden kanssa voi tulla iän myötä ongelmia, rotu on pienikokoinen ja -suinen.

– Saimme onneksi Tiitin kanssa monta hyvää vuotta ilman ongelmia. Harjasimme hampaita päivittäin ja Tiiti oli aivan hulluna Pedigree Dentastixeihin. Vasta noin 11-vuotiaana Tiitin hampaat alkoivat oireilla, ja lopulta koiralta jouduttiin poistamaan useita hampaita. Diagnoosi oli parodontiitti eli hampaan kiinnityskudoksen tulehdus.

3 hyvää syytä valita Pedigree® Dentastix™

- 1 Vähentää hammaskiven muodostumista jopa 80%:lla päivittäin käytettynä
- 2 Kehitetty yhteistyössä eläinlääkariemme kanssa
- 3 Ilman lisätyä sokeria ja ylimääräistä rasvaa

Muista, että paras tapa hoitaa koirasi hampaita on perusteellinen harjaus.



**KEHITETTY
ELÄINLÄÄKÄRIEMME
KANSSA**

Pieneläinsairauksien erikoiseläinlääkäri **Helena Kuntsi** Anidentistä kertoo, että ientulehdukset ovat tavallisimpia koirien lääkärikäyntejä vaativia sairauksia. Hampaisiin liittyviä ongelmia on enemmän pienillä kuin isoilla koirilla.

– Peräti 80 prosenttia kolme vuotta täyttäneistä koirista kärsii jossain vaiheessa elämänsä, jonkin asteisesta tulehduksesta hampaita ympäröivissä kudoksissa.

Lievempi sairauksista on ientulehdus ja vakavampi juuri Riinakin koiran sairastama parodontiitti.

– Ientulehdukset pystytään parantamaan, mutta jos tila on edennyt parodontiitiksi, paluuta terveeseen kudokseen ei enää valitettavasti ole. Kuntsi kuitenkin muistuttaa, että asianmukaisella hoidolla sairaus pystytään kuitenkin pitämään kurissa. Pahimmillaan parodontiitti voi aiheuttaa koiralle jopa leukamurtuman. Ja hampaiden irtomisia. Parodontiitille altistavia tekijöitä ovat muun muassa koiran pieni koko, pehmeä ruoka ja korkea ikä.

Mistä tunnistaa ientulehduksen?

Ientulehduksen aiheuttaa plakki, eli hampaan pinnalle kertyvä bakteerimassa. Miten tulehduksia sitten voi ehkäistä?

– Tehokkain tapa poistaa plakkia ja estää ientulehduksen syntymisen on päivittäinen hampaiden harjaaminen. Se kannattaa opettaa jo ihan pikkupennulle, Kuntsi neuvoo.

Harjaksi sopii lemmikeille tarkoitettu pehmeä, kiilamainen harja ja fluoriton eläinten hammas-tahna. Sen lisäksi on hyvä käydä tarkastamassa koiran hampaat eläinlääkärillä noin vuoden välein. Ientulehduksen oireita ovat muun muassa pahanhajuinen hengitys ja verenvuoto ikenis-













tä. Myös koiran käytös saattaa muuttua kipujen vuoksi. Kaikki purulelut ja luut eivät kuitenkaan ole hyväksi pureskeluun.

– Lemmikin pureskeluaktiiviteetin lisääminen auttaa plakin poistossa. Yksi hyvä ja suositeltu tuote täydentämään hampaiden pesua on esimerkiksi hampaiden puhdistamiseen tarkoitettu puruluu Pedigree Dentastix, Kuntsi suosittelee.

Pedigree Dentastixit on kehitetty yhteistyössä eläinlääkärien kanssa ja ovat turvallisia hampaille.



Helena Kuntsi, (ELL, Pieneläinsairauksien erikoiseläinlääkäri, Diplomate of European Veterinary Dental College (DEVDC), Dipomate of American Veterinary Dental College (DAVDC), Anident) on ensimmäinen suomalainen eläinlääkäri, joka on virallisesti erikoistunut eläinten hammashoitoihin sekä Euroopassa että Yhdysvalloissa.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|-----------------------------|---|--|---|---|---|---|------------------------|------------------------------|------------------------|
| YNNÄ | | VETÄÄ SISÄÄN | YO-KIR- JOITUK- SISSA | ↙ |  | | | | ↘ | VIHER- TÄVÄ | KULKEA NENÄ- LIINAAN | ↘ |
| KAKSO- SISTA TUTTU | | | | | | | | |  | | | |
| WC- PAPERI- MERKKI | | 1 | | | | | | | LAULA- JATAR | | | |
| TAP- PER | | | | | | | | | YKSIS- TÄÄN | 2 | | |
| VAN- HEMPI | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | PIHA- KASVI | | PÄÄKAUPUNKI, JOS V=W | SHEIKKI | KULJE- TETTU |  | SUO | | KYNI- MISTÄ | HAPAN- KER- MOJA |
|  | | 3 | | | PÄÄ- KAU- PUNKI | | | |  | | | |
| EIVÄT AHTAITA | | | | | |  | | 4 | | ↓ | "LAURI", MYÖ- HÄSSÄ | |
| HIEKKA- PELTO | | | | | TIUHA | | | | HASSU PUHAL- TAA | | | |
|  | | KOETTU | | | | PAAH- DETTUJA ENSIN | | | | | | |
| | | | | | KANNET- TAVA PYSTYT | | | | | TADIN VELI ETSII | | |
| MAINOK- SISSA | | | | | | | | | VÄSYNYT PERIN- NÖSTÄ | | | |
| OSITTAMINEN | |  | ↓ | | TUN- NET- TUJA | | APPELSIN VAAT- TEITA | | | 5 | ↓ | RÄP- PÄRI |
| KUL- JETTA- MISTA | | | | | | | | VIET- TÄVIÄ VÄRI | | | | |
| KÄYTY | | PESSI JA ILLUSIA -LUU | | | | TYÖ |  | | | | SUATTAA- PI OLLA MURRE | JAC- QUES |
| | | | | | VÄKI- VIINA | | | | SE- KOITA RASTI | | | 6 |
|  | | 7 | | | UJOS- TELEE | | | | IRTI JYVÄS- TÄ | | | |
| SU- VUSSA | | | | | HERK- KÄ | | | | TANS- SIT- TUJA | 8 | | |
| PU- HEEN- PARSI | | | | | | | | RAKENTEISTA PERILLÄ | | | | |

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
LUOKITUS

Ristikon voittaja:
Tarja-Liisa
Tuovinen,
Iisalmi

| | | |
|-----------|---------|------------|
| | ALAS | PISIN |
| M | MENOP | PIIT KOHTU |
| RVON | KUKSA | KIDAT |
| TAOS | NATSI | LATVA |
| EPIIKKA | TELA | I |
| LUMO | ESIISÄ | ROSA |
| I A | REIN | TUULET |
| JOKERI | VAOT | PIET |
| ALAVAT | SARISI | INI |
| TOSIN | ONKI | U V L |
| S | DEKKARI | LAIKA |
| RIPE | K | ITKUT E |
| AJONO | PEUS | OTELLA |
| AATTO | LUTON | RUIS |
| I KINAILU | NITIT | |
| NAUTA | ASUA | AIN |

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

VASTAA 15.4.2020 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroituista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

**TOP
YOUR
TUC**

TOMAATTI

PINJANSIEMEN

KURKKU

PHILADELPHIA

TUC

**VIIMEISTELE SUOLAISTEN
KEKSIEN YKKÖNEN
LEMPIPÄÄLLISILLÄSI JA
NAUTI VIELÄKIN ENEMMÄN!**



3.4.

Kalapuikko on arjen pelastaja, joka nostetaan juhlitukseksi sankariksi kansainvälisenä kalapuikkopäivänä 3. huhtikuuta. Seiti, alaskanseiti, turska ja lohi ovat tyypillisiä rapeisiin herkkuihin käytettäviä kaloja. Varaa juhlapäivään kalapuikkojen lisäksi esimerkiksi sitruunaa, tilliä, perunamuusia ja kermaviiliä tai remouladekastiketta.



S-ryhmässä myytiin viimeisen vuoden aikana 3 430 000 pakettia kalapuikkoja.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

Koti tyhjillään?

#NoWorries



Palvelun hinta alk.
43,90 €/kk

Kodin hälytysjärjestelmä suojaa kotisi paloilta, murroilta ja monilta muilta vahingoilta, silloinkin kun itse olet poissa kotoa. Hälytyskeskuksemme päivystää jatkuvasti ja huolehtii avun paikalle hälytystilanteessa.

Tilaa nyt: sectoralarm.fi/bonus



MEILTÄ
SAAT
BONUSTA
s-kanava.fi



Home of Safety