Pikaremppa!

SAUNATUPA RAIKASTUI SINISELLÄ

# yhteishyvä

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI 3 | 2018

yhteishyvä.fi

HANNA SUMARI

## ”On ihanaa ajaa vapaana tuulessa”

EKSTRAA ITSELLE

## ”HANKIN AJOKORTIN BONUKSILLA”

NÄIN ONNISTUT

## BRITA-KAKKU ON KESÄJUHLIEN KLASSIKKO

# Kesätreffit!

KUUSI KUUMAA MAKUSUORAA GRILLAAJALLE

OLUTTA RIBSEIHIN & DRINKKEIHIN

MELONIHILEJUOMA BILEISIIN

TRENDIKÄS KUKKAPANTA

## TANJAN, 43, VIEHKEÄ MORSIUSTYYLI

ALPPIRUUSUJA, SAARIA JA PITKOSPUITA

## STADISSA LUONTO ON LÄHELLÄ

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

# Minut itse

"Sillon kouluaikoina mie olin tosi pitkään sen pahimman kiusausajan jälkeen niin, et halusin vaan padota kaikkea sitä, mitä mie oikeesti koin ihmisenä olevani. Se oli sillä lailla raskasta, että mie koen, että elämässä onnelliseksi tekee se, että sie saat olla just sitä mitä sie oot ja sie saat toteuttaa elämässä niitä asioita, mitkä tekee sut onnelliseksi."

| ANTTI TUISKU | ARTISTI |
|---|---|

BOY MEETS GIRL
COTTONFIELD
DANSKIN
JEANS ORIGINAL DENIM
IvanaHelsinki
PaolaSuhonen

#muotikuuluukaikille

# ni kanssa.

"Nyt kun mä oon täyttänyt kolkytviis, niin ensimmäistä kertaa elämässäni must oikeesti tuntuu, kun mä katon peiliin, tai vaikken katsokaan, et mä olen minut itseni kanssa. Mut se on ollu tosi pitkä, kivulias, kivinen tie ja oikeestaan aina on huonoja päiviä ja hyvii päivii. Silti se hyvä fiilis, mikä mulla on nytten, niin mä uskon et se kestää tästä tulevaisuuteenkin."

| NINJA SARASALO | MALLI |
|---|---|

Jackpot

LONDON FOG
EST. 1923

STARTER

ZOO YORK

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.
Minut itse
"Kyllä se pukeutuminen menee enemmän itseilmaisun puolelle. En näe pukeutumista suojakeinona, enkä valitse vaatetustani tai tyyliäni viestiäkseni niillä jotakin. Kyllä se on enemmän kokonaisuus, että mä voin hyvin ja että mä puen ja näytän siltä, mitä mä olen."
ERJA HÄKKINEN
COTTONFIELD
DANSKIN
JEANS ORIGINAL DENIM
IvanaHelsinki
PaolaSuhonen

#muotikuuluukaikille

# ni kanssa.

"Kun vammauduin 17-vuotiaana, se on hankala ikä siihen, että kroppa muuttuu täysin. Ei pystynyt treenaa kroppaa semmoseen täydellisyyteen, mikä oli iso osa mun persoonaa. Muutos lähti siitä, että alkoi näkemään ittensä enemmän että, mitä pystyy tekemään, eikä miltä näyttää. Huomasin, et mähän taas viihdyn kameran edessä, eikä oikeestaan haittaa, jos ihmiset tuijottaa. Ei tarvinnut piilottaa mitään – pystyi olemaan ylpeästi oma itsensä."

| SINI PYY | URHEILIJA |
|---|---|

Jackpot LONDON FOG EST. 1923 STARTER ZOO YORK

Kulta Katriina
ERIKOIS-SEKOITUS
VALLILAN PAAHTIMOSTA
VAALEA PAAHTO
SÄRMIKÄS JA MAKEA
Väli-Amerikka, Brasilia ja Itä-Afrikka
Paahtimomestarin ammattitaidolla
SUODATINKAHVIA
BRYGGKAFFE
450 G
UTZ Certified
Kulta Katriina
ERIKOIS-SEKOITUS
VALLILAN PAAHTIMOSTA
TUMMA PAAHTO
MARJAISA JA SUKLAINEN
Väli-Amerikka, Brasilia ja Itä-Afrikka
Paahtimomestarin ammattitaidolla
SUODATINKAHVIA
BRYGGKAFFE
450 G
UTZ Certified
KULTA KATRIINA ERIKOIS-SEKOITUKSET TUMMA JA VAALEA VALLILAN PAAHTIMOSTA.
Kulta Katriina
kultakatriina.fi

# SISÄLTÖ

3/2018

**76**

**Villiruokakokki Ossi Paloneva valmistaa ruokaa havuista ja muurahaisista.**

**Ruoka-liitteessä**

**Grillikauden värikkäimmät herkut.**

Grillattu lohi saa hapankorppuhunnun.

**30**

**Uskoisitko, että tässä drinkissä on olutta?**

## Juuri nyt


**13** **”Rakastan tiedettä ja opettamista”**
Enrique Linares käy ABC:lla lukemassa sillä aikaa, kun poika leikkii.

**16** **Vanha ystävä Pori**
Miksi mennä muualle kun voi mennä Poriin?

**19** **Ässä kokiksi**
Marttaliiton ja S-ryhmän lapsille järjestämät kokkikurssit alkavat.

**21** **Vihreä kortti käy reissussa**
Millainen kortti on matkalla paras?

**22** Kansi: **Tuuli, ajatukset ja kesän tuoksu**
Moottoripyöräilyä harrastava tv-kasvo Hanna Sumari on ABC:n tyytyväinen asiakas.


## Vakiot


**11** Pääkirjoitus **29** Anna Perho **127** Lukijat **128** Ristikko **131** Olen mitä syön


## Sesonki


**30** Kansi: **Rauhaa, rakkautta ja grilliruokaa**
Rakkauden kesä syntyy parhaista makupareista, ihanista kesäbiiseistä ja virkistävistä juomista.

**38** Kansi: **Kesäjuhlan kaunotar**
Britakakku tuo kesän kahvipöytään.

**41** **Taidetta punasipulista**
Sipulin kuullotus on taitolaji, kirjoittaa Hanna Jensen.

**43** **Kesän viileimmät**
Kesän parhaat uutuudet löytyvät pakastealtaasta.

**44** **Mikä meloni!**
Opi tuntemaan melonien värikäs suku.

**46** **Tuoretta kalaa pikana**
Saimaan Tuoreen lohi kasvatetaan ekologisesti.

**50** **Mehubaari pystyyn**
Surauta kesäjuomat tehokkailla pienkoneilla.

**56**
**Lasten kesätyyliin kuuluvat iloiset printtikuosit.**

**80**
**Rodopuisto on helsinkiläinen salaisuus.**

KUVA JULIA KIVELÄ/VISIT HELSINKI

**64**
**Vadelmanpunainen huulipuna saa kesämorsiamen kasvot hehkumaan.**

## Yhteinen hyvä


**53 Rennosti retkellä**
Luontoretki ei jää ainakaan varusteista kiinni.

**54 Kansi: Sini meni saunaan**
Mökkipukuhuoneen raikastus syntyy maalilla.

**56 Valmiina kesän seikkailuihin!**
Lasten ja aikuisten kesämuoti on värikästä ja rentoa.

**62 Lomalla viimeinkin**
Kesälomalaisen vaatekaapin must-täydennykset.

**64 Kansi: Suortuvat karkuteillä**
Kesämorsiamen kampausta koristavat ihanat kukat.

**67 Ihanaa olla vaan**
Nauti auringosta huoletta.

**96 ”Haluaisin olla rivakka Ida”**
Kirjailija Kirsti Mannisen alias Enni Mustosen alitajunta työskentelee parhaiten riippumatossa.

**73 Kansi: Rohkeasti rattiin**
Katri Ruohonen hankki ajokortin Bonuksilla.

**76 Villiruokaa haluavat nyt kaikki**
Kokki Ossi Paloneva on perehtynyt ekologiseen ruokaan.

**86 Pankki vai luotto?**
Kolme erilaista luottokortin käyttäjää.

**80 Kansi: Luontomatka Helsinkiin**
Pääkaupunkimme on myös oiva luontomatkakohde.

**92 Sateekaaren puolella**
S-ryhmän vastuullisjohtaja Lea Rankinen haluaa, että tasa-arvo näkyy arjessa, ei vain juhlapuheissa.

**86**
**Pia Lintunen ostaa luottokortilla muun muassa postikortteja.**

## Hyödy


**113 Iloitsen, kun tiimi onnistuu**
Vuoden 2017 S-Bossi on Hanna Coker-Appiah.

**117 Etuja sinulle**
Menovinkit kesän tapahtumiin eri puolille Suomea.

# SUOSIKIT VIEDÄÄN KÄSISTÄ

**Herkulliset Marabou Crisp! -suupalat pussissa.**

# KIIREHDI OSTOKSILLE!

**Kesän trendimaut, minttu ja kookos, löytyvät nyt hyllystä.**

**Cocoa Life**
**Tuemme kestävää kaakaonviljelyä.**

*Mmm...Marabou*

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

MUKAVUUS VAPAUTTAA

crocs™
COME AS YOU ARE™

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

# yhteishyvä

## TOIMITUS

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

**TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE**
**Sisältöpäällikkö** Tytti Kontula
**AD** Leena Majaniemi
**Feature- ja lifestyletuottaja** Iiris von Knorring
**Ruokatuottaja** Tiina Valkonen
**Sometuottaja** Sanna Vaitjoki

**JULKAISIJA**
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
**Julkaisujohtaja** Anne Sassi-Leivonen

**MEDIAMYYNTI**
Maija Owie

**YHTEYSTIEDOT SOK**
**Toimitus** etunimi.sukunimi@sok.fi
**Vaihde** SOK 010 768 011
**Postiosoite** PL 1, 00088 S-ryhmä
**Asiakasomistajapalvelu**
010 765 858 (0,088 euroa/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
**Oma osuuskauppasi** www.s-kanava.fi
**Osoitelähde** S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä

**KIRJAPAINO**
Hansaprint

**114. VUOSIKERTA**
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 891 084 (MediaAuditFinland, 2017)
Aikakauslehtien Liiton jäsen

Ympäristöystävällisempi...
• Kerää käytetty paperi kierrätykseen
...parempi sinulle.
EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
EU Ecolabel: FI/028/004

**Kannen kuva**
Justus Järnefelt
**Meikki, hiukset ja tyyli**
Katja Teinilä

Yhteishyvä on kaikkien S-ryhmän asiakasomistajien oma lehti. Kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä lehti jaetaan noin kahteen miljoonaan suomalaiseen kotiin. Yhteishyvän tavoite on tehdä arjesta parempi yhdessä asiakasomistajien kanssa. Lehden välissä olevassa Ruoka-liitteessä on aina kauden parhaat reseptit, joiden raaka-aineet saat omasta kaupastasi. Lisää hyödyllisiä ideoita löydät yhteishyvä.fi:stä.

## 3 syytä keskittää

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

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

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

KUVA SATU KEMPPAINEN

# Otetaanko riski vai mennäänkö ABC:lle?

Se oli Piihovin ABC:llä Salossa, kun olimme perheen kanssa matkalla sukujuhlista ja kaikki kolme, silloin 6-, 3- ja 1,5-vuotiaat lapsemme huusivat kuorona. Olimme vaimon kanssa varmoja, että ABC:n henkilökunnalle vierailumme oli traumaattinen kokemus, ellei peräti työturvallisuusuhka. Ulospäin se ei silti näkynyt. Yksi kerrallaan suut saatiin hiljenemään, kun vessareissut hoituivat ja mieluista sapuskaa tuli nopeasti pöytään. Sen jälkeen emme ole riskejä ottaneet, vaan kurvanneet aina ABC:lle, kun takapenkiltä on alkanut tulla heikkoja signaaleja tilanteen eskaloitumisesta. Lapset onneksi kasvavat. Esikoinen kirjoitti tänä keväänä ylioppilaaksi, mutta hyvä palvelu ei unohdu.

**SAMAA MIELTÄ** on kansihenkilömme, koko kansan tuntema tv-kasvo Hanna Sumari. Kesäisin moottoripyörän ohjaimissa viihtyvä Sumari arvostaa aina auki olevia ja siistejä bensa-asemia. ”Niitä ei tosiaankaan ole joka maassa, vaikka luulisi”, hän kertoo. Hänellä on tapana sanoa asiat suoraan, eikä hän ole moksiskaan siitä, että joidenkin mielestä ABC-ketju on tuhonnut kaikki pittoreskit tienvarsikuppilat Suomesta. ”Eivät ole, eikä ole ikävä rasvankatkuisia baareja”, Sumari lataa.

ABC:lla homma pelaa ja tauko tuntuu tauolta. Uuden kännykkäsovelluksen myötä varmasti vielä paremmin.

**KESÄISEN SORATIEN KUUMUUS** ja liplattavat laineet ovat ihan nurkan takana. Ajatukset kääntyvät vähitellen loman odotukseen. Omaa suosikkipuuhani lomalla on lukeminen. Tässä numerossa aloitamme ihan uuden juttusarjan, jossa haastatellaan mielenkiintoista ja ajankohtaista kirjailijaa. Kesäpokkari kulkeutuu kätevästi ostoskoriin vaikka Prisman kauppareissulla.

Lukemiseen liittyy jotain taianomaista. Se on todellista hiljentymistä itsensä kanssa. Kirja ruokkii mielikuvitusta ja toimii siksi niin tehokkaasti yläkerran putsaajana.
Pitkän talven jälkeen lisääntyvä valo ja lämpö tekevät hyvää koko kropalle – joko kirjan kanssa tai ilman. Nautitaan siis suvesta, kukin tavallaan!

**VELI-PEKKA ÄÄRI**
*päätoimittaja*

*”Henkilökunnalle vierailumme oli traumaattinen.”*

Saarioinen

eväs

# VÄRIKÄS UUTUUS TUO ENERGIAA PÄIVÄÄN!

Maista uusia proteiini- ja kuitupitoisia Eväs Power Bowl -salaatteja. Modernit makuyhdistelmät ja raaka-aineet antavat energiaa työpäivään tai treeneihin.

Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957

# JUURI NYT

SYTY IHMISISTÄ JA IDEOISTA LÄHELLÄ SINUA

ABC-KAHVILLA

## ”Rakastan tiedettä ja opettamista”

Enrique Linares hoitaa kolmevuotiasta poikaansa ja remontoi perheen omakotitaloa. Välillä isä ja poika tulevat Hämeenlinnan Tiiriön ABC:lle leikkimään ja lukemaan. →

**Enrique Linares tuli viettämään aikaa ABC:lle poikansa kanssa, jotta lääkärivaimo sai rauhassa levätä kotona yövuoron jälkeen.**

**TEKSTI** ANNA TOMMOLA **KUVAT** JUSSI HELTTUNEN

Sarjassa käydään kahvilla ABC-asemalla jossain päin Suomea.

”Tämä on meille aina pieni seikkailu. Francisco, 3, tapaa leikkipaikalla muita lapsia, ja minä nautin lukemisesta. Luen mielelläni tieteellistä kirjallisuutta”, Linares kertoo.

”Kun lähdin kotimaastani Venezuelasta vuonna 2001, minulla ei ollut aikomustakaan palata. Näin jo silloin, millaiseen suuntaan politiikka oli menossa, enkä halunnut kasvattaa lapsia sellaisessa maassa. Nyt maa tunnustetaan jo laajasti diktatuuriksi.

Asuin 14 vuotta Britanniassa. Vuonna 2015 muutimme Suomeen, jossa virolainen vaimoni oli asunut jo pitkään. Pojan synnyttyä piti päättää, mihin asettuisimme, ja halusimme olla lähellä edes toisia isovanhempia.

**LÖYSIMME HIENON** 1950-luvun talon kauniilta paikalta järven läheltä Hattulasta, joka on pieni ja rauhallinen kylä. Useimmat lähinaapurit ovat vähän vanhempaa sukupolvea eivätkä puhu englantia. Tervehdin kaikkia, mutta tutustuminen on vaikeampaa.

Remontoin taloamme itse. Se on ollut kiinnostava projekti. Ennen seinissä käytettiin eristeenä sanomalehteä. Kerrostumat paljastavat, minä vuosina taloa on korjattu. Vanhimmat lehdet ovat rakennusvuodelta 1956, seuraavat vuodelta 1960 ja sitten vuodelta 1982. Olen säilyttänyt ja luokitellut lehtiä, vaikken osaakaan lukea niitä.

**VIROA OSAAN** jonkin verran, ja se auttaa ymmärtämään vähän suomea. Mutta näiden kielten äännejärjestelmät, etenkin vokaalit, ovat minulle todella hankalia!

Pojallani **Franciscolla** tulee olemaan kolme kieltä. Päätimme hoitaa poikaa kotona, jotta hän oppisi kunnolla myös englantia. Suomen hän oppii joka tapauksessa koulussa. Olen koulutukseltani psykolingvistiikan tohtori, joten tiedän, että lapsuusvuodet ovat kielen oppimisen kannalta ratkaisevia.

**POIKA SAA PALJON** huomiotamme. Rakastan opettamista ja rakastan tiedettä, ja yritän tartuttaa kiinnostuksen myös lapsiini. Vanhempi poikani on 15-vuotias ja asuu äitinsä kanssa. Hänelle olen opettanut esimerkiksi matematiikkaa. Nyt hän on siinä luokkansa paras.”

## KAHVILLA

Enrique Linares, 49, Hattula.
**KAHVIN JUON**
Maidolla.
**KAHVIN KANSSA**
Pulla.
**PÖYDÄSSÄ**
Thomas Kuhnin astronomian historiaa käsittelevä kirja The Copernican Revolution.

**ABC TIIRIÖ HÄMEENLINNA**
Lasten leikkipaikka, Hesburger, noutopöytä, mobiilitankkaus, ruokakauppa.

# OREO ♥ CREAM

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

Kuvittele
ARKI ILMAN SILMÄLASEJA?
Mietityttääkö laserleikkaus? Aloita silmälasiton elämä laserleikkauksen maksuttomasta hoitoarviosta, johon voit tulla kätevästi lähimmälle Silmäasemalle.
14 silmäsairaalassamme tehdään valtaosa Suomen laserleikkauksista, joten voit luottaa lääkäreidemme, hoitajiemme ja optikoidemme ainutlaatuiseen asiantuntemukseen. Silmäasemalla laserleikkaus alk. 995 €/silmä tai 87 €/kk kummatkin silmät korottomalla 24 kk:n maksuajalla.
VARAA MAKSUTON HOITOARVIO SILMÄASEMA.FI TAI 010 190 201 (mpm/pvm)
Maailman ainoa
SILMÄASEMA
Hinnat voimassa toistaiseksi. Lue lisää rahoituksesta: silmäasema.fi
SUOMALAISTA PALVELUA

**TEKSTI** TAINA AHTELA

KUVAT VISIT PORI, HARRI KAUKOSALMI/VISIT PORI JA TOMI GLAD

**Porin keskustassa on meri, kauniita rakennuksia ja puistomiljöö. Voiko enempää toivoa!**

# Vanha ystävä Pori

Pori on retrokohde, joka on jälleen nousussa. Tänä vuonna kaupunkiin houkuttelevat paitsi tutut dyynit myös tapahtumien superkesä.

Pori on vanha matkailusuosikki, joka kiinnostaa jälleen. Kaupungin hotelleissa yövyttiin viime vuonna noin kymmenen prosenttia enemmän kuin edellisvuonna. Yyteri pitää pintansa vuodesta toiseen.

”Yyterissä ihminen on onnellinen ympäri vuoden. Kesällä siellä on lapsiystävällinen uimaranta, ja talvella voi laskea dyynejä pulkalla”, sanoo hotellipäällikkö **Riina Ojanen** Original Sokos Hotel Vaakunasta.

Luontoelämyksiä ja merimiesromantiikkaa tarjoavat Selkämeren kansallispuisto ja Meri-Pori. Reposaarta koristavat ilmeikkäät puutalot ja Mäntyluodossa voi seurata pauhaavaa merta surffaajineen. Saarten ja luotojen yli pengertietä pääsee Kallon majakkasaarelle.

Erilaiset tapahtumat keräävät kaupunkiin vuosittain noin puoli miljoonaa kävijää.

”Nyt on oikea superkesä: Asuntomessut, Iskelmäkesä, Pori Jazz, Suomi-Areena, Kirvatsin Jytä ja Porispere, kertoo Porin viestintäpäällikkö **Salla Rajala**.

Original Sokos Hotel Vaakunassa voi käydä samalla reissulla vaikka lähiruoka-aamiaisella.

BONUSTA

## Porin parhaat

**SYÖ**
Porilainen lähiruoka kohtaa espanjalaisen hiiligrillin uudistuneessa ravintola Torerossa. Lankulle koottu Taiston tapas on tehty jaettavaksi.

**NUKU**
Ensi vuonna 80 täyttävä Original Sokos Hotel Vaakuna uudistuu. Pian valmistuva teemahuone kunnioittaa porilaisten jääkiekkohulluutta.

**ASUNTOMESSUILLE?**
S-Etukortilla saat 30 %:n alennuksen perhelipuista ja aikuisten pääsylipuista. Liput: liput.asuntomessut.fi/SOK

## 3 X KOE PORISSA

1

### KÄVELLEN ASUNTOMESSUILLE

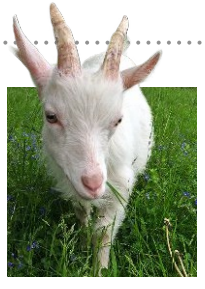
Asuntomessut 6.7.–5.8. ovat vain kivenheiton päässä kaupungin keskustasta. Yhteisöllisyyttä tavoittelevalle alueelle on tulossa muun muassa tiedepäiväkoti ja seniorien palvelukoti.

2

### KATSE ULAPALLE

Kallon saarelle vuonna 1903 rakennettu majakka avautuu ensi kertaa yleisölle heinäkuun alkuun mennessä. Kahvilan lasipaviljongista voi ihailla ulappaa ympäri vuoden.

3



### KIRJURINLUODON KILIPUKIT

Kolmen hehtaarin ilmainen leikkialue kaupungin keskuspuistossa lyö monen ällikällä. Liukumäet, kiipeilytelineet, liikennepuisto ja kotieläimet viihdyttävät koko perhettä.

LAKTOOSITON

# Vau, mitkä maut. Oh, mitkä vohvelit.

Pingviini

**Käänteentekevät tuutit ovat saapuneet.**

# Ässä kokiksi

Marttajärjestön ja S-marketin järjestämillä Ässäkokki-kursseilla lapset oppivat kokkaamaan.

**ASUUKO TEILLÄ** pieni mutta innokas kokkaaja? Intoa voi lisätä ja taitoja kartuttaa 8–12-vuotiaille suunnatuilla Ässäkokki-kursseilla, joilla opetellaan leipomaan ja tekemään perusraaka-aineista hyvää ja terveellistä ruokaa.

**KURSSILLA LAPSET** pääsevät valmistamaan esimerkiksi meksikolaista tacosalaattia, porkkana-lohipihvejä, siemensämpylöitä, avokadonäkkäriä ja mustikkapiirakkaa. Jokainen kurssilainen saa reseptivihkon mukaan kotiin, jossa voi jatkaa kokkailua.

**KOKKAAMISEN OHESSA** kursseilla keskustellaan terveellisestä ruoasta, keittiöhygieniasta, lajittelusta ja kierrätyksestä. Opastajana on alueen marttapiirin ammattilainen.

**ÄSSÄKOKKI-KURSSEJA** pidetään tänä vuonna lähes 50 paikkakunnalla. Kurssit alkavat kesäkuussa. Myös koulujen syyslomaviikoilla pääsee opettelemaan kokkaamista. Kurssit ovat maksuttomia.

Kurssien ajankohdat ja paikat sekä ilmoittautuminen: martat.fi/tapahtumat/. Jos et mahdu tai pääse kurssille, katso reseptit: yhteishyva.fi/assakokki.

**TEKSTI** IIRIS VON KNORRING **KUVA** PANU PÄLVIÄ

**VUORONUMERO**

## Lapsiperheiden ostoskorissa

Lapsiperheet ostavat S-ryhmän myymälöistä keskimäärin tuplasti enemmän jauhelihaa, maitoa ja ketsuppia kuin muut taloudet.

Lähde: S-ryhmä.

# Rannalle ja kesäkeittiöön

**VILLI KALASAALIS**

Milloin viimeksi kokkasit ruokaa simpusta, särjestä tai lahnasta? Uutuuskeittokirjan resepteillä nakkaat lohen hetkeksi sivuun ja kokeilet villikaloja. Miltä kuulostaisi esimerkiksi säynävä voissa thaimaalaisittain inkiväärin kera?

Janne Rautio: Suomalaista villikalaa. Nemo. 19,95 e.

**EI MITÄÄN TEKEMISTÄ?**

Lue ja leiki! Uudessa Muumikirjassa seikkailevat kaikki tutut hahmot ja lisäksi mukana on viisi puista puufiguuria, joilla voi leikkiä tarinan mukana.

Riina ja Sami Kaarla: Muumilaakson väki rannalla. Tammi. 23,90 e.

**SUOMEN SINKKUELÄMÄÄ**

Maria Veitolan elämäkerta lupaa vertaistukea sekä parikymppisille ura- ja parisuhdevalintojaan pohtiville että nelikymppisille, jotka voivat peilata Marian kokemuksiin omaa elämäänsä.

Maria Veitola: Veitola. WSOY. 23,90 e. Kaikki kirjat Prismoista.

URTEKRAM®

Luomua. Aina.

# HELLÄVARAISTA LUOMUA SINULLE JA LUONNOLLE

BIO-HAJOAVA*

*Tuotesisältö biohajoavaa

Cruelty Free INTERNATIONAL
ELÄINKOKEETON

Vegan®
VEGAANINEN

ECO CERT®
COSMOS ORGANIC
SERTIFIOITUA LUOMUA

## MUKAAN MÖKILLE!

midsona

# Vihreä kortti käy reissussa

Onni Thulesius, 30, lähtee vaeltamaan Pohjois-Norjaan. Hän miettii, millaisia maksuvälineitä ottaisi mukaan.

Onni Thulesius lähtee Lofooteille, jossa hän pääsee jatkamaan kylmätreeniä.

**TEKSTI** KATRI RIIHIVAARA **KUVAT** HELI BLÅFIELD, ISTOCKPHOTO

**1 Millaisia maksuvälineitä minun kannattaa pakata ulkomaanmatkalle?**
Matkalle kannattaa ottaa mukaan ainakin kaksi maksukorttia siltä varalta, että toinen rikkoutuu tai häviää. Vähän paikallista valuuttaa on hyvä olla lompakossa, mutta suuren käteismäärän kantaminen mukana voi olla riski. Varastetun tai hävitetyn kortin kun voi nopeasti sulkea, käteistä on vaikeampi saada takaisin.

**2 Voinko maksaa S-Etukortilla myös ulkomailla?**
Kyllä. Jos kortissasi on Visan logo, voit maksaa sillä kaikissa paikoissa, missä Visa käy. Näitä paikkoja on yli 44 miljoonaa eri puolilla maailmaa.

**3 Voinko nostaa rahaa ulkomailla vihreällä kortilla?**
Voit nostaa käteistä S-Etukortti Visalla joko tilin tai luoton puolelta riippuen korttisi ominaisuuksista. EU-maissa viisi euromääräistä käteisnostoa kuukaudessa tililtä ovat ilmaisia ja sen jälkeen nostot maksavat euron kappaleelta. Luoton puolelta nostosta peritään aina 2,50 euroa ja 3 prosenttia noston määrästä.

**4 Kortissani on lähimaksuominaisuus, onko sen käyttö turvallista reissussa?**
Lähimaksun käyttäminen on ulkomailla ihan yhtä turvallista kuin kotimaassa. Maksutavasta riippumatta pidä kortti aina näkösällä.

**SINULLA TÖISSÄ**
S-Pankin tuoteyhmäpäällikkö Marketta Lundell neuvoo S-Etukortilla maksamisessa.

**SINUN ETUSI**

## NÄIN LÖYDÄT S-ETUA KERRYTTÄVÄT PAIKAT LOMAREISSULLA

Kun etsit kesälomareissulla huoltoasemaa, ruokakauppaa tai vaikka ravintolaa, avaa S-mobiilin toimipaikkahaku. Saat sinua lähellä olevat S-ryhmän toimipaikat sekä yhteistyöpaikat, joista saat S-Etua, joko listana tai kartalla. Voit myös rajata hakua koskemaan vain esimerkiksi ravintoloita tai autoilua, jolloin näet lähimmät aihealueen toimipaikat kartalla lähellä sinua. Kartan avulla vieraassa kaupungissakin suunnistaminen käy helposti.

Myös Bonusten kerryttäminen on helppoa, kun toimipaikat voi kätevästi katsoa S-mobiilista.

*Tiesitkö?*

**6**

Suomalaiset valitsivat kuudetta kertaa peräkkäin S-Pankin vastuullisimmaksi pankiksi.

Lähde: Sustainable Brand Index

**TEKSTI** VENLA PYSTYNEN **KUVAT** JUSTUS JÄRNEFELT

# Tuuli, ajatukset ja kesän tuoksu

Tv-toimittaja Hanna Sumarille vapaus on prätkällä ajoa ja sitä, että voi olla oma itsensä.

Painava kuin pentele.

Niin **Hanna Sumari**, 60, ajatteli, kun opetteli ajamaan Harley Davidson -moottoripyörällään Espoon teillä 13 vuotta sitten. Tv-juontaja ja bloggaaja oli saanut pyörän yllätyslahjaksi mieheltään, ja piti elettä hyvin romanttisena.

”Olimme moottoripyöräilleet pitkään niin, että minä istuin mieheni Harrikan kyydissä. Saadessani oman pyörän ajattelin että vau, kuinka mieheni ymmärtääkään minua! Että enhän minä siellä takana jaksa istua, kun olen niin tekevä ihminen”, Hanna kertoo ja nauraa.

Mutta kun Hannan piti ottaa ohjat – tai ohjaustanko – omiin käsiinsä, se ei käynytkään käden käänteessä. Hannaa pelotti yli 300 kiloisen pyörän selässä. Se ei totellut, vaan tuntui vaikealta ajaa.

Pikku hiljaa Hanna pääsi kuitenkin pyörän kanssa sinuiksi, ja pian häntä ei enää meinannut saada satulasta pois.

”On maailman ihaninta ajaa vapaana tuulessa niin, ettei kuule mitään muuta kuin ajatuksensa. Ja kun multa ja mäntymetsät tuoksuvat”, Hanna sanoo.

Tosin kyyditessään toista ihmistä ensimmäistä kertaa hän ymmärsi todellisen syyn oman pyöränsä saamiseen – ja se ei ollutkaan kovin romanttinen.

”On tosi ärsyttävää, kun joku istuu takana! Ajaminen ilman painolastia on paljon ihanampaa”, Hanna sanoo.

## KAUNIILLA REITEILLÄ

Yksi Hannan suosikkipaikoista Suomessa on Saimi Hoyerin emännöimä Hotelli Punkaharju.

”Tie sinne on jumalaisen kaunis, paikka on kaunis ja ruoka taivaallista.”

Lyhyempiä matkoja Hanna ajelee mielellään kodistaan Espoosta Nuuksion kansallispuistoon. Esimerkiksi luontokeskus Haltiaan johtavat mutkaiset tiet tiheän metsän keskellä houkuttelevat.

Kesäisin Hanna viettää aikaa Viron Saarenmaalla, jossa hänellä on vanha hirsitalo talleineen. Mökille ajaessaan Hanna ei välittäisi pysähtyä lainkaan – kesäparatiisi perillä houkuttelee liikaa.

”Syön lautassa, joka vie manner-Virosta Muhulle. Siellä lautasella on seljankaa tai hapankaalia ja nyhtöpossua. Tai letut ja jäätelöä, virolaisittain pankooki ja muusi.”

Moottoripyöräillessään Hanna arvostaa aina auki olevia, siistejä bensa-asemia.

“Niitä ei tosiaankaan ole joka maassa, vaikka luulisi”, hän sanoo. →

**Hanna Sumari rakastaa matkustamista. Hänen haaveissaan on kävellä New Yorkin Brooklyn Bridgen yli miehensä kanssa ja päästä patikoimaan Islantiin. Kesä-Suomea Sumari kiertää mieluiten BMW-moottoripyörällään.**

Yleensä Hannan pysähdyspaikan määrää se, missä hän sattuu olemaan tankin ollessa tyhjä.

”ABC:t ovat varmoja paikkoja. Ne ovat aina auki, ja vessat ovat siistejä. Siisteyttä arvostaa, sillä ajopuvun takki on riisuttava lattialle, jotta saa housut alas. Myös tilaa tarvitaan, sillä prätkätakki on topattu ja jäykkä.”

Jos Hanna ei ole menossa syömään johonkin erityiseen paikkaan, hän saattaa syödä lämpimän aterian ABC:llä.

”Tiedän mitä sieltä saa ja osaan valita hyvin. On myös nastaa, että siellä on kauppa, koska en syö välipalaksi suklaata tai pullaa, vaan rahkaa ja marjoja.”

Ajaessaan Hanna pysähtyy mielellään kauniissa paikoissa järvien rannoilla.

## TAVALLISET MURHEET

Hanna on koko kansan tuntema tv-toimittaja, juontaja ja bloggaaja. Hän nousi julkisuuteen vuonna 1993 Joka kodin asuntomarkkinat -tv-sarjasta, ja on sen jälkeen tehnyt useita sisustukseen ja remontoimiseen liittyviä tv-ohjelmia.

Viime vuosina Hanna on kirjoittanut myös nimeään kantavaa blogiaan, jossa hän ottaa räväkästi kantaa milloin ulkonäköpaineisiin, milloin vanhemmuuteen.

Hän kertoo saavansa blogistaan 99 prosenttisesti positiivista palautetta. Syynä siihen lienee juuri tekstin kaunistelemattomuus. Hanna ei päästä itseään kään helpolla, vaan kuvaa heikkouksiaan silottelematta. Esimerkiksi eräässä kirjoituksessaan hän kertoi alkaneensa miettiä, onko hän saanut tehtyä elämässään mitään todella merkittävää.

Hanna kertoo olleensa aina avoin luonne, eikä hänelle siksi ole ollut vaikeaa paljastaa julkisuudessa kipeimpiäkään puoliaan. Hän uskoo vertaistukeen.

”Murheita ei pitäisi koskaan kätkeä itseensä, vaan kertoa ne ääneen. Silloin huomaa, että aijaa, tämähän on ihan tavallista. Yleensä kymmenen muuta on kokenut saman ongelman. Varsinkin häpeän voittaa, kun sen sanoo ääneen.”

Räväkkyydestään huolimatta Hanna sanoo, ettei hänellä ole ”mikään hirveän hyvä itsetunto”.

”Vaikka esiinnyn työkseni, olen ihan tavallinen ihminen. Mutta julkisuuden suhteen minulla on suojakalvo. Jos joku laittaa minusta nettiin jotain ikävää, saan siitä vain hupia. Loukkaukset eivät osu, vaan valuvat kuin vesi hanhen selästä.”

## JUHLISTA ALKOI YSTÄVYYS

Vuonna 2010 Hanna istui tyhjässä kodissaan Espoossa ja tunsi olonsa hylätyksi, yksinäiseksi ja tarpeettomaksi. Hanna oli paiskinut töitä ”kuin mielenvikainen” monta kymmentä vuotta, mutta yhtäkkiä kalenteri oli aivan tyhjä. Ensin Hanna jätti sisustusohjelman vetämisen, sitten juontokeikat sekä kirjoitustyöt loppuivat.

“Tuli paniikki, enkä pystynyt nauttimaan hengähdystauosta.”

Hanna huomasi, että hänellä ei ollut enää ystäviä, joiden kanssa soitella tai käydä vaikkapa elokuvissa.

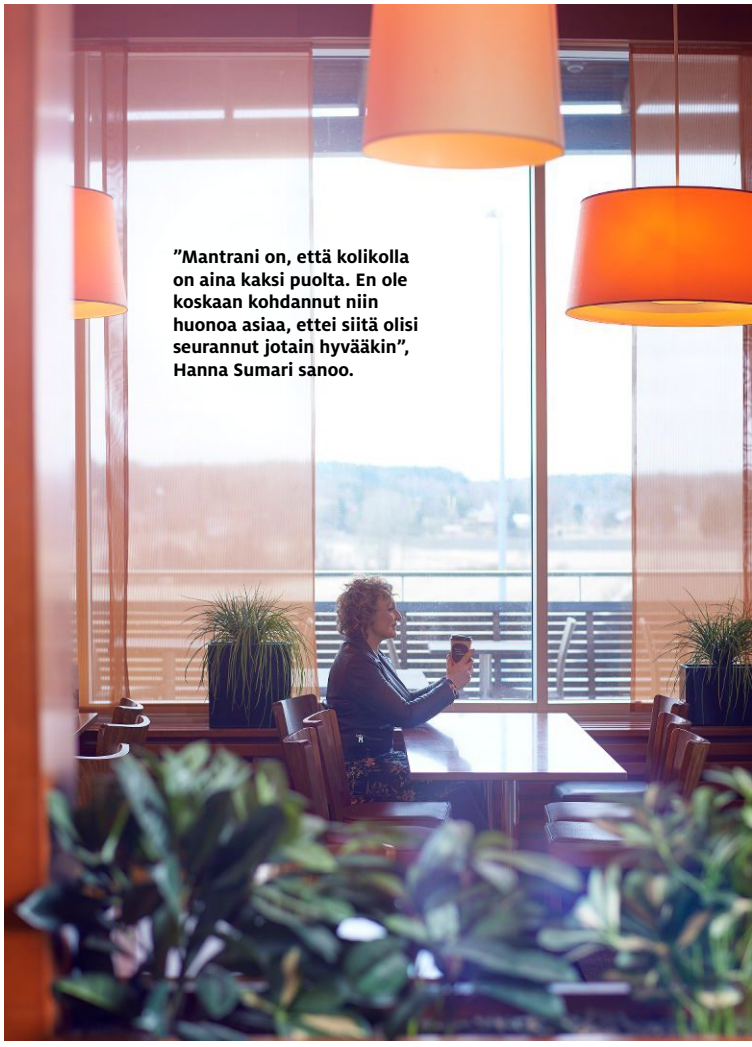
### Hanna Sumari

60-vuotias tv-toimittaja, juontaja ja bloggaaja.

**ASUU**
Espoossa yhdessä miehensä kanssa.

**TELEVIOSSA**
vuodesta 1993 ja nähnyt media-alan murroksen. ”Nykyään kuka tahansa voi tehdä omaa ohjelmaansa YouTubeen. Se ei haittaa minua ollenkaan, kukaan ihminen ei ole turha.”

**Hanna Sumari valitsee ajoreitit yleensä mieluiten maiseman mukaan.**



**”Mantrani on, että kolikolla on aina kaksi puolta. En ole koskaan kohdannut niin huonoa asiaa, ettei siitä olisi seurannut jotain hyvääkin”, Hanna Sumari sanoo.**

”Ystävät olivat jääneet, sillä en ollut ehtinyt tavata ketään. Minulla oli kolme lasta, mies ja koira, ja olin paiskonut töitä aina iltamyöhään asti.”

Surkuteltuaan tilannettaan hetken Hanna ratkaisi tilanteen itselleen ominaiseen tyyliin: järjestämällä juhlat. Hän kutsui kotiinsa joukon ihmisiä erilaisista yhteyksistä, joista suurimman osan hän tunsi vain pinnallisesti.

”Kaikki luulivat, että muut tuntevat toisensa entuudestaan, vaikka niin ei tosiaankaan ollut”, Hanna sanoo.

Juhlat olivat alku monelle ystävyydelle, ja Hannan kalenteri alkoi täyttyä lounastapaamisista. Hiljainen kausi töiden suhteen ei enää stressannutkaan.

“Minä todella tarvitsin sen pysähdyksen”, Hanna sanoo.

Nyt hänellä nimittäin on taas kalenteri täynnä töitä. Hannan kesä kuluu Suomen kaunein koti -ohjelman kuvauksissa. Sarjassa Hanna vierailee 30 kodissa ympäri Suomen, ja hänen kesälomansa jää lyhyeksi.

”Mutta rakastan tv-töitä. Viihdyn kameran edessä tosi hyvin, se on minulle luontaista ja helppoa.”

## IKÄ EI TUNNU MUTTA NÄKYY

Ikääntyminen on toisinaan mietityttänyt Hannaa, sillä julkisuus suosii nuoruutta.

”Muistan, kuinka näyttelijä **Isabella Rosselinille** sanottiin 42-vuotiaana, että hän on liian vanha Lancômen kasvoksi.”

Mutta viime aikoina Hanna on huomannut, että vanhuudesta on tullut trendi. Malleina nähdään ikääntyneitä leidejä, ja Rosselinikin pyydettiin 65-vuotiaana takaisin Lancômen kasvoksi.

”60 tuntuu olevan uusi 40. Mutta kyllähän minä joskus kiroilen, kun katson kuvia itsestäni. Ryppyjen näkeminen itsellään on sokki, sillä mieli on nuori. Ei sitä aina muista, että ai niin, minusta on tullut tämän ikäinen.”

Hanna myöntää, että itsensä rakastamaan oppiminen on elämänmittainen tehtävä, mutta se on helpompaa, kun muotteja, joihin mahtua, on enemmän kuin yksi. Hannaa tehtävässä auttaa rakastava aviomies, jonka kanssa hän on ollut yhdessä jo 25 vuotta. He tapasivat aikoinaan yhteisessä tv-tuotannossa, jossa mies toimi kuvaajana. Parilla on yhteinen tytär, ja lisäksi Hannalla on kaksi tytärtä aiemmasta avioliitostaan. →

Hanna haluaa ajomatkoillaan pysähtyä kauniissa paikoissa. Huoltoasemilta hän odottaa siisteyttä ja tuoreita tuotteita.

## ABC lukuina

**20**
**VUOTTA**

20 vuotta sitten avattiin ensimmäinen ABC- liikennemyymälä Uttiin.

**250 000**
**ASIAKASTA**

ABC:lla vierailee joka päivä 250 000 asiakasta.

**4000**
**AMMATTILAISTA**

Asiakkaita palvelee noin 4000 ABC-ammattilaista

**10**
**MILJOONAA**

Vuodessa syödään 10 miljoonaa ruoka-annosta. Yleensä asiakas valitsee noutopöydän.

**24**
**MILJOONAA**

Kahvia kuluu vuodessa 24 miljoonaa kupillista.

**PATIKOINTIA JA LEIVONTAA**

Saharan autiomaan hiekka oli hienoa kuin tiimalasissa, ja siellä täällä näkyi pikkuhyönteisten jalanjälkiä. Mantelipuiden valkoiset, vahamaiset kukat kukkivat, ja aurinko porotti Hannan selkään, kun hän ajoi moottoripyörällään Saharassa.

Hanna rakastaa matkustamista, ja siksi hän iloitsee, että on voinut reissata myös työnsä puolesta.

Vuonna 2008 ja 2010 Hanna teki miehensä kanssa tv-sarjaa, joissa he ajoivat ympäri maailmaa. Hannalle sarjan vauhdikkain osuus koitti, kun enduron 8-kertainen maailmanmestari **Kari Tiainen** opetti häntä ajamaan enduroa. Hanna ajoi enduropyörällä Atlasvuorien yli Saharaan, ja yöpyi luksushotelleissa.

”Dyynit ovat kauneinta, mitä olen luonnossa nähnyt”, hän sanoo.

Hanna kertoo, että hänellä on jatkuvasti matkakuume. Viime aikoina hän on matkustanut varsinkin Espanjan Fuengirolaan, jossa hän patikoi ja nauttii auringosta sekä merestä, kun mies ajaa vuorilla enduroa. Myös Havaijilla Hanna on käynyt monta kertaa.

”Ajattelin sitä pitkään saavuttamattomana, satumaisena paikkana. Sitten yhtenä päivänä mies sanoi, että hän on ostanut koko perheelle sinne joulumatkan.”

*”Dyynit ovat kauneinta, mitä olen luonnossa nähnyt.”*

Matkoillaan Hanna nauttii luonnossa samoilemisesta. Hänen mieleensä on jäänyt matka Englannin Cornwalliin.

”Rannat olivat sateiset, sumuiset, autiot ja kiviset. Kävelimme siellä tyttäreni Carolinan kanssa tuulessa ja kuuntelimme lokkien huutoa.”

Matkailun lisäksi Hannan intohimoihin kuuluu ruoanlaitto. Jo nuorena Hanna säilöi kurkkuja, suolasieniä ja punajuuria, teki pikkelssiä, keitti hilloja ja kääri syksyisin talviomenoita silkkipaperiin kypsymään.

Hanna on rohkea kokeilemaan uusi ruokia, raaka-aineita ja valmistustapoja. Ruokablogissaan hän jakaa lempireseptejään.

Kesäisin Hannan erikoisuus ei ole grilliruoka vaan leivonnaiset.

”Rakastan leipomista. Se on niin meditatiivista.” ■

ANNA MAULLE MAHDOLLISUUS

# UUDELLA JUURESKETSUPILLA

Meiran Juuresketsuppi on ihan uusi juttu.
Se on yhtä hyvää kuin ketsuppi, mutta vielä enemmän.
Maukkaampi meininki syntyy makeasta porkkanasta
ja herkullisesta punajuuresta kypsien tomaattien
kaverina. Jätimme pois liian suolan ja sokerin.
Ujosta hampparista voi saada paljon
paremman kun vaan uskaltaa kokeilla.
Löydä rohkeasti uusia
lempimakuja: meira.fi

meira
OLET VAPAA
MAUSTAMAAN

# Kreikkalaistyyliset vartaat, Uncle Ben's® Välimeren valmisriisi ja tsatsikia

**Annoksia: 4**

- 400 g haluamaasi lihaa suurina paloina
- 400 g haluamiasi kasviksia suurina paloina
- 2 pussia: Uncle Ben's® Välimeren valmisriisi
- 500 g kreikkalaista jogurttia
- 3–4 kurkkua
- 4–5 valkosipulinkynttä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl sitruunamehua
- 2 tl suolaa

1. Mausta tai marinoi valitsemasi liha.
2. Aseta liha- ja kasviskuutiot vartaisiin. Grillaa kypsiksi.
3. Valmista tsatsiki. Aloita puolittamalla kurkut ja poistamalla siemenet. Raasta sen jälkeen kurkut karkeaksi raasteeksi, ja valuta raaste siivilässä. Laita valutettu kurkkuraaste suureen kulhoon, ja lisää sekaan kreikkalainen jogurtti, murskatut valkosipulinkynnet, sitruunamehu, oliiviöljy ja suola. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
4. Valmista Uncle Ben's® Välimeren valmisriisi pakkauksen ohjeiden mukaan.
5. Tarjoile grillatut vartaat riisin ja tsatsikin kera.

Uncle Ben's
Hyvän aterian alku

Kolumnisti Anna Perho on omasta mielestään kaikkitietävä kotikokki, jonka jääkaapissa on aina kapriksia ja giniä.

# Elämysruokaa juottokaukalolla

Kesä korostaa erästä ruokamaailman lainalaisuutta: ulkoilma kohottaa kehnotkin makuelämykset astetta maistuvammiksi. Merimaisemassa tavallisesta pasta-annoksesta tulee jotenkin ihanampi. Kadunkulmassa hotkittu hodari on yhtäkkiä taivaallinen (kurkkusalaattia! Nam!), puistossa avatusta kuohuviinipullosta puhumattakaan.

Eipä siis ihme, että rakastamme terassiruokailua ja mökillä grillaamista. Kansallisiin ruokamuistoihimme kuuluu kevytuntuvatakeissa nautittu grilliannos, jossa häivähtää suomalainen umami, hyttysmyrkyn ja sytytysnesteen kiehtova liitto.

**HENKILÖKOHTAISESTI VOIN** vieläkin maistaa kielelläni erään tallikesän perusevät: satulakamarin kahvinkeittimessä valmistetun nuudeli-kanakeiton ja hevosten juottoaltaassa lionneet porkkanat. Jatkuva liike ulkoilmassa ja raskaiden lantakärryjen työntäminen tekivät nälästä terävää, eikä oma maku ollut vielä kehittynyt tasolle, missä ruoan pitäisi olla ”elämyksellistä”. (Tosin elämyksiä tuotti juoma-altaassa silloin tällöin puikahtanut rotta.)

**ULKONA OSATAAN** muutenkin ottaa ruokahommat rennommin. Lakataan hössöttämästä, että kattaus on puoli ruokaa, kun kädessä on talouspaperiin kääritty mehevä makkara. Tai unohdetaan ekspressionistinen smoothiebowl-taide, ja syödään tuoreet mansikat sormin.

Katuruoastahan on tullut suoranainen megatrendi. On muodikasta tarjota annoksia, jotka näyttävät siltä kuin **Jamie Oliver** olisi lisännyt vielä muutaman kierroksen vauhtiinsa ja paiskannut kasan aineksia Instagram-ystävällisille kertakäyttöastioille.

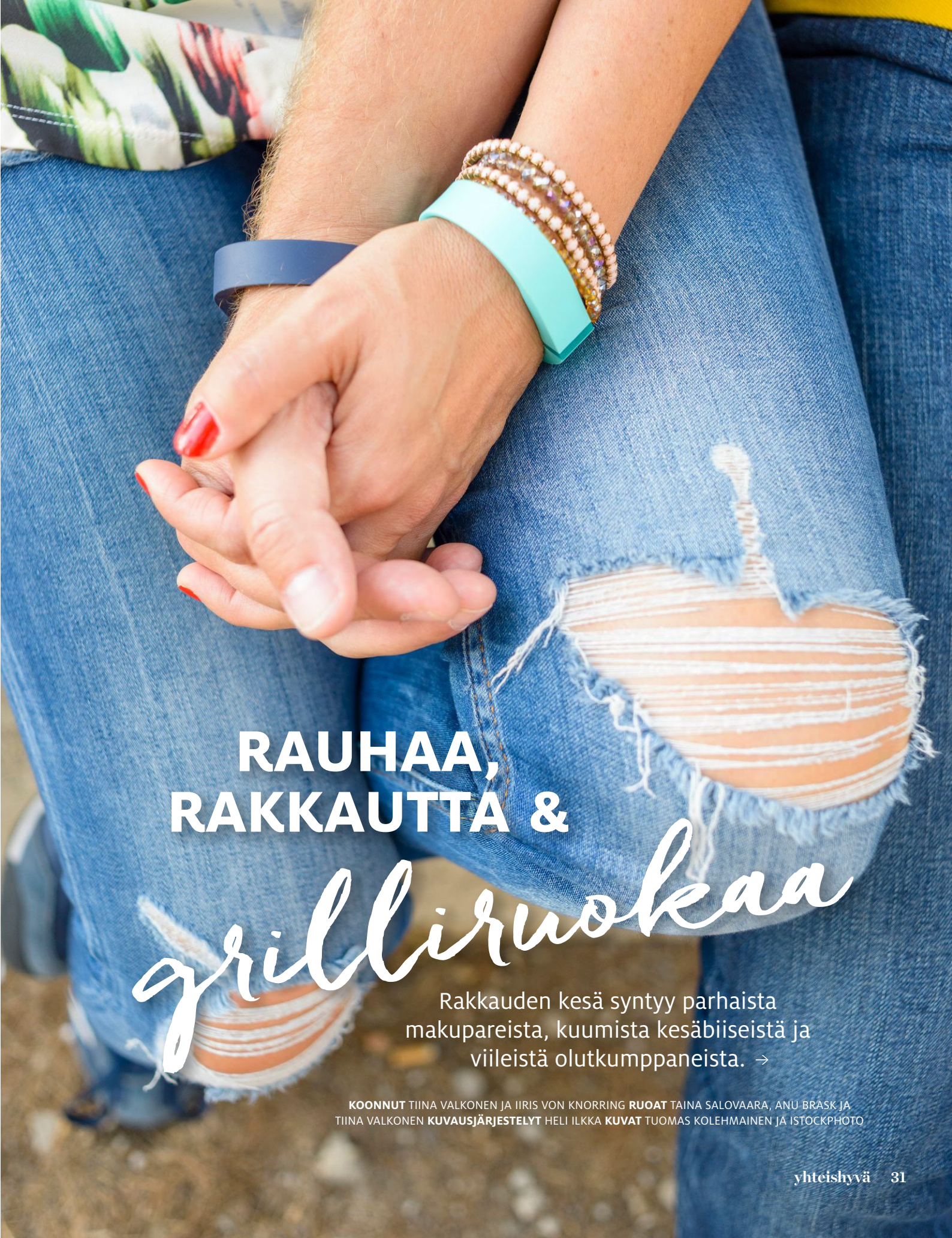
**ONNELLISUUDESTA ON** tehty mittaamaton määrä tutkimusta, vaikka hyvä elämä tuli määritellyksi jo vuonna 1942 kirjassa *Viisikko aarresaarella*. Siinä retkeillään ulkoilmassa parhaiden ystävien kanssa, ja kaikki on täydellisesti, sillä kuten kirjailija kuvailee: *”He olivat ottaneet mukaansa limppuja ja voita, keksejä, marmelaatia, säilöttyjä hedelmiä, luumuja, limonaatia ja teekattilan.”*

*Grilliannoksessa häivähtää hyttysmyrkyn ja sytytysnesteen kiehtova liitto.*

KUVA JOUNI HARALA

Pyöräytä kesäkihlat yrtin oksista ja järjestä rennot treffit grillin äärelle. Valitse kuumat makusuorat sivuilta 34–35.

Nakkaa halloumi-kesäkurpitsa-kääröt ja kolmen pippurin ulkofilee grilliin ja nauti yrttiöljyn, oluen ja hyvän seuran kera.



# RAUHAA, RAKKAUTTA & grilliruokaa

Rakkauden kesä syntyy parhaista makupareista, kuumista kesäbiiseistä ja viileistä olutkumppaneista. →

**KOONNUT** TIINA VALKONEN JA IIRIS VON KNORRING **RUOAT** TAINA SALOVAARA, ANU BRASK JA TIINA VALKONEN **KUVAUSJÄRJESTELYT** HELI ILKKA **KUVAT** TUOMAS KOLEHMAINEN JA ISTOCKPHOTO

## Rouskuvat hedelmäsydämet

*Tee lasten kanssa raikas välipala leikkaamalla hedelmistä sydämiä piparimuotilla. Pujota palat paksuihin pilleihin tai varrastikkuihin vuorotellen marjojen ja rypäleiden kera.*

**KOKO KESÄN RANTEESSA**

Askartele itsellesi ja ystävällesi samanlaiset, hauskat ”festarikorut” narusta ja helmistä. Katso ohje: yhteishyvä.fi

Tarvikkeet Prismat.

KUVAT ANNA HUOVINEN JA ISTOCKPHOTO

# Missä lempi leimahti?

Yhteishyvän Facebook-ryhmäläiset kertoivat, missä ja miten he ovat kohdannet rakkauden. Näin voi käydä sinullekin!

**1 RUOKAKAUPAN KASSALLA**

”Kaupan kassalla kahdeksalta aamulla, ainoina asiakkaina. Hymyjen vaihto ensiksi eineshyllyn välissä, pieni pilke silmäkulmassa. Sitten sattumalta samalla kassalla ja rohkea keskustelun avaus, josta päädyimme juttelemaan. Kyllä kassaneiti jäi ihmettelemään. Neljä vuotta takana ja toivottavasti monta vielä edessä.” *Elisa*

**2 TAKISTA KIINNI**

”Joku kaveri sitoi meidän hapsutakkien hapsut yhteen. Siitä lähdettiin samaan suuntaan kesällä 1987 ja yhdessä ollaan.” *Kirsi M*

**3 NAKKIKIOSKILLA**

Hän oli nakkikioskilla asiakkaana ja minä myyjänä. Yhteiset polut olleet siitä lähtien, liki 24 vuotta.” *Mia*

**4 SOKKOTREFFEILLÄ**

”Kuukauden päivät kaverini ylipuhui mua sokkotreffeille, kunnes vihdoin ja viimein suostuin. Samaisella treffeillä ollaan 15 vuotta myöhemmin. Perhe on kasvanut pojalla.” *Sari*

**5 SOSIAALISESSA MEDIASSA**

”Tutustuimme Instan kautta vuosi sitten. Mieheni oli sattumalta nähnyt kuvani Instagrammissa, ihastunut silmiini ja laittoi minulle viestiä. Nyt olemme olleet 10 kuukautta naimisissa.” *Katja*

**6 TINDERISSÄ**

”Näin miehen kuvan, joka oli kaikkia kriteerejäni vastaan: mustavalkoinen ja wc:ssä otettu. Kuitenkin jostain syystä swaippasin oikeaan suuntaan ja meistä tuli match. Ensin vaihdettiin ajatuksia Tinderissä ja Facebookissa. Pian mies seisoi oveni takana (kutsustani) kukkakimpun kanssa, ja kukatkin olivat sattumalta juuri lempikukkiani, gerberoita. Siinä kuusi tuntia juteltiin. Nyt olemme kulkeneet yhdessä yli kolme vuotta.” *Kirsi P*

**7 RAKKAUSPIZZALLA**

”Käytiin hakemassa pizzaa, päädyttiin ottamaan numero seitsemän. Vasta noin vuoden kuluttua tajuttiin, että pizza oli nimeltään Amore. Sen pizzan voimalla on menty jo kahdeksan vuotta!” *Matti*

# Näin syömme jäätelöä

Suomalaiset ovat kovia jäätelönsyöjiä. Yhteishyvän lukijat kertoivat, millaisista jätskeistä he pitävät. S-ryhmän ostodata paljastaa, millaisia jätskin ostajia olemme.

**KAUPAN JÄÄTELÖALTAASTA OTAN**
litran paketin tuutin tai tikun

**KIOSKILTA OSTAN**
pallon pehmiksen

**KESÄKUUMALLA MAISTUU**
mehujätski kermajäätelö

**AINA VARMA MAKUVALINTA ON**
suklaa mansikka

**MAKUVAIHTOEHDOISTA VALITSEN**
klassikon uutuuden

**VANILJAJÄTSKIN KANSSA MAISTUU**
suklaakastike tuoreet mansikat

Tee itse superhelppo kotijäätelö! Katso mansikka-pistaasin, chili-salmiakin ja mokkapalan makuisten jätskien reseptit: yhteishyvä.fi.

# Tiesitkö?

Jäätelöä ostettiin 18 miljoonaa litraa viime vuonna S-ryhmän myymälöistä. Lämpimänä kesäkuukautena jäätelöä ostetaan puoli miljoonaa litraa enemmän kuin kylmänä.

**50 %**
jäätelöstä ostetaan kesällä.

**20 %**
ostetuista jäätelöistä on litran vaniljajäätelöä.

Vastaukset ovat kyselystä, joka tehtiin yhteishyvä.fi:ssä. Siihen vastasi 1679 ihmistä. Numerotiedot ovat S-ryhmän ostodataa. →

# Grillitreffit

Täydellinen grillirakkaus syntyy vastakohdista ja toisiaan tukevista yhdistelmistä. Valitse oma makusuorasi!

## Kuuminta hottia

**Härkis-kikhernepihvit maistuvat supermaukkaalta ja ihanan meheviltä.**

+

**Sateenkaarivartaat ja yrttiöljy ovat kesän värikkäin lisuke.**

+

**Kirsikkasalsa sekoitetaan kolmesta raaka-aineesta.**

## Rakkauspakkaus

**Halloumi-kesäkurpitsakääröt sivellään paprikalla ja valkosipulilla maustetulla tahnalla.**

+

**Kesäinen kerrossalaatti kootaan suureen astiaan kauden parhaista kasviksista.**

KUVAT JUHA SALMINEN JA AMANDA AHO

## Lempiherkku

**Kolmen pippurin ulkofilee paistetaan mehukkaaksi grillin lempeässä lämmössä.**

+

**Paahtosipulimajoneesi sekoitetaan pikaisesti sipulirouheesta ja valmismajoneesista.**

+

**Kirsikka-helmitomaattipaistos viimeistellään mozzarellalla ja tarjotaan lämpimänä.**

## Täysosuma

Grillattu hapankorppulohi viimeistellään sitruunaisella hapankorppukuorrutuksella.

+

Pikamarinoitu fenkoli sisältää fenkolin lisäksi sitruunaa, suolaa ja sokeria ja on valmista parissa minuutissa.

+

Uudet perunat ovat jo sellaisenaan kesän odotetuin herkku.

## Rusketusraidat

Kiivi-guacamoleleivät maistuvat rapeana, tulisen raikkaana alkupalana tai lisukkeena.

+

Broileri-appelsiinivartaat maustetaan appelsiini-inkivääri-marinadilla ja viimeistellään korianterilla.

+

Varhaiskaalia avokadopastan tapaan on suositun pastan kesäinen muunnos.

## Supertykkäys

Olutmarinoidut ribsit haudutetaan uunissa meheviksi ja viimeistellään grillissä paahtaen.

+

Pekoni-perunasalaatti saa rapean suolaisen puraisun pekonista.

**Katso ohjeet Ruoka-liitteestä!**

→

## Heitä tikalla juhannusheila

**PELATKAA**
kaveriporukalla tai suvun kesken juhannustikkaa. Tuloksista voi muodostaa juhannusparit, joille napsahtaa tehtävä.

**KISASSA**
heitetään vuorotellen kolme kierrosta ja lasketaan pisteet yhteen.

**SUURIMMAN**
ja pienimmän yhteispistemäärän heittäneet saavat toisensa pariksi ja niin edelleen.

**TEHTÄVIÄ**
voivat olla tiskaus, saunan lämmitys, maljapuhe, kakun koristelu, grillaus ja löhöily riippukeinussa.

**KEKSIKÄÄ**
lisää sääntöjä itse ennen pelin aloitusta!

KUVAT ANNA HUOVINEN, TUOMAS KOLEHMAINEN JA ISTOCKPHOTO

## Nam, mitkä olutdrinkit!

*Sekoita tutut cocktailit vaihteeksi oluesta. Raikkaat kesäjuomat sisältävät vähemmän alkoholia, mutta makua niistä ei puutu. Katso olutmojiton ja mansikkaisen olutmargaritan reseptit: yhteishyvä.fi/olut*

## Mummotunnelin legendaariset

Helsingin Raffaellon kesäterassi, Mummotunneli, tunnetaan rakkauden terassina. Näillä biiseillä siellä bailataan kuumat kesäyöt läpi.

**DINGO**
Nahkatakkinen tyttö

**SONJA LUMME**
Eläköön elämä

**JVG**
Tarkenee

**ROOPE SALMINEN & KOIRAT**
Madafakin darra

**ANTTI TUISKU**
Peto on Irti

**GYLLENE TIDER**
Sommartider

**POPEDA**
Pitkä kuuma kesä

**TEFLON BROTHERS**
Maradona (kesä 86)

**BACK STREET BOYS**
Everybody

**HADDAWAY**
What is love

**PAULA KOIVUNIEMI**
Sata kesää tuhat yötä

**KAIJA KOO**
Nää yöt ei anna armoa

**DINGO**
Levoton tuhkimo

**VICKY ROSTI**
Charlie Brown

**LEEVI & THE LEEVINGS**
Pohjois-Karjala

**TAPANI KANSA**
R.A.K.A.S

**TAPANI KANSA**
Äidin pikkupoika

**ANTTI TUISKU**
Keinutaan

**KAIJA KOO**
Supernaiset

**VICKY ROSTI**
Sata salamaa

**VESALA**
Älä droppaa mun tunnelmaa

Katso Mummotunnelin kesän ohjelma: raflaamo.fi

**PINT PLEASE** -sovelluksesta saat arviot ja tietoa oluista vaikka kaupan hyllyllä. Lataa puhelimeesi sovelluskaupasta!

# Olut joka kesälähtöön

Olutmestari suosittelee kesäruoille sopivat kumppanit.

**SINULLA TÖISSÄ**
Kari Häsä on vähittäiskaupan ketjuohjauksen valikoimapäällikkö ja olutmestari.

**KEISARI IPA**
Hedelmäisen tuoksuva ja hillityn mallasmainen India Pale Ale, 5,1 %. Oiva kaveri grillatulle lihalle, kestää myös pippuripihvin aromit ja viinietikalla maustetut salaatit.

**OLVI AMERICAN CREAM ALE**
Sekä pinta- että pohjahiivalla kypsytetty Cream Ale, 4,7 %. Toffeinen, hunajainen ja keskitäyteläinen mallasrunko, jonka päällä on kukkaista sekä hedelmäistä humalaa. Paljon hiilihappoa ja vain vähän katkeruutta. Sopii kermaisen broileripastan kaveriksi.

**KOFF CRISP TUMMA**
Mahonginpunainen alkoholiton lager kauniilla paksulla vaahdolla. Kevytrunkoinen, fariinisokerimainen ja aavistuksen paahteinen maku. Autoilijoillekin sopiva ja vähäkalorinen vaihtoehto liharuokien kaveriksi.

**RAINBOW SOMBRERO LAGER**
Höyhenenkevyt ja kuullaan kirkas vaalea lager, 4,5 %. Mallasrungossa on runsaasti maissia ja riisiä, joka takaa raikkauden. Tarjoillaan jääkylmänä limeviipaleen kanssa. Sopii grilliruoan seuraan.

**KUKKO PILS**
Laitilan perinteinen Pils, 4,5 %. Kullankeltainen täysmallasolut reilulla ja pitkällä vaahtokukalla. Gluteeniton. Kokeile kalaruokien kumppanina.

**HOEGAARDEN WITBIER**
Legendaarinen vaalea vehnäolut, 4,9 %, jonka tavaramerkkinä on elegantti mausteisuus. Mausteina appelsiinin kuorta ja korianterin siemeniä. Kuiva ja hedelmäinen olut sopii aperitiiviksi ja terassijuomaksi. Tarjoa esimerkiksi kesäisen kanasalaatin kanssa.

Tuotteet Prismat.

# KESÄJUHLAN KAUNOTAR

Britakakku tuo kesän kahvipöytään. Pehmeän pohjan, kermaisen mansikka-sitruunatäytteen ja rapean marenkipinnan yhdistelmää on mahdotonta vastustaa.

**TEKSTI** KATI POHJA **KUVAT** PÄIVI RISTELL

**Britasta tulee näyttävä, kun kokoat sen neljään kerrokseen.**

## NÄIN LEIVOT TÄYDELLISEN BRITAKAKUN

1

Erottele 4 munan keltuaiset ja valkuaiset. Vaahdota 150 g margariinia ja 1 ½ dl sokeria. Vatkaa joukkoon keltuaiset yksitellen. Yhdistä 2 dl vehnäjauhoja ja 2 tl leivinjauhetta ja lisää ne vaahtoon. Sekoita joukkoon 1 ½ dl maitoa.

2

Levitä taikina leivinpaperin päälle uunipellille. Helpoiten se onnistuu nuolijalla. Pohja saattaa tuntua ohuelta, mutta älä huoli, niin sen kuuluukin olla.

3

Vatkaa valkuiaset kovaksi vaahdoksi. Lisää vaahdotuksen loppuvaiheessa 2 dl sokeria ja vatkaa vielä hetki. Vaahto on valmista, kun se on kovaa ja kiiltävää, ja pysyy alaspäin käännetyssä kulhossa.

4

Levitä valkuaisvaahto taikinan päälle. Käytä kevyitä liikkeitä, jotta taikina ei liiku vaahdon alla. Jätä pinta laineille. Ripottele päälle 1 dl mantelilastuja. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia.

5

Viipaloi noin 350 g mansikoita. Purista 2–3 sitruunan mehu (2 dl) ja laita mansikat mehuun ½ tunniksi maustumaan. Vaahdota 2 ½ dl vispikermaa. Sekoita joukkoon 200 g vaniljatuorejuustoa, ½ dl sokeria ja 1 ½ dl lemon curdia.

6

Leikkaa jäähtynyt pohja neljään osaan. Valuta mansikat. Nosta ensimmäinen levy tarjoiluastialle. Levitä päälle kolmasosa kermavaahdosta ja mansikoista. Toista, kunnes kakku on koottu ja päällä on kerros ilman täytettä. Koristele mansikoilla ja mintulla.

# 3 x britan uusi tyyli

**KINUSKI-PÄHKINÄ-VIETTELYS**

**Korvaa mantelilastut rouhituilla suolapähkinöillä ja kermakarkeilla. Vaihda tuorejuusto maapähkinävoihin ja mansikat banaaniviipaleisiin.**

**SUKLAANYSTÄVÄN UNELMA**

**Käytä mantelilastujen tilalla suklaarouhetta. Korvaa tuorejuusto desillä Nutellaa. Viimeistele kakku valuttamalla päälle sulatettua valkosuklaata.**

**TUULAHDUS TROPIIKISTA**

**Vaihda mantelilastut kookoshiutaleisiin. Käytä kerman tilalla jääkaappikylmää kookoskermaa, josta neste on valutettu pois. Vaadhota ja mausta limen mehulla.**

## TUUNAA SOPIVAKSI

- Korvaa gluteenittomassa versiossa vehnäjauhot gluteenittomalla jauhoseoksella.
- Käytä maidottomassa britassa maidotonta margariinia ja korvaa maito vahvalla kahvilla, jolloin pohjasta tulee hieman mokkainen. Käytä täytteessä soijavispiä kerman tilalla ja maustamatonta soijalevitettä tuorejuuston sijaan.
- Voit leipoa pohjan jo edellisenä päivänä, mutta täytä kakku vasta juuri ennen tarjoilua, jotta marenki ei vety. Säilytä pohja huoneenlämmössä täyttämiseen asti.
- Mausta pohja vaihteeksi kaakaojauheella, appelsiinikuoriraasteella tai tilkalla likööriä.
- Vaihtele täytteen marjoja ja hedelmiä sesongin mukaan ja kokeile kermavaahdon tilalla vaahtoutuvaa vaniljakastiketta.

# Linssi-bataattiburger

## by Peggyn pieni punainen keittiö

Kuva & resepti: Peggy Thomas / Peggyn pieni punainen keittiö -blogi

### Linssi-bataattipihvi (4kpl)

1 kpl ..... pieni bataatti
1 kpl ..... iso kananmuna
1 kpl ..... Estrella Holiday Dipmix
1 dl ..... vehnäjauhoja
1 pss .... Estrella Linssisipsit Kermaviili & sipuli
1/2 dl.... rapsiöljyä

### Paahdettu sipulikastike

200 g ... Crème fraîche
1 kpl ..... Estrella Roasted Onion Dipmix

### Lisäksi tarvitset

4 kpl .... sämpylää
nippu värikästä salaattia
1 kpl ..... punasipulia
1 kpl ..... suolakurkkua

1. Kuori ja raasta bataatti.
2. Sekoita bataatin joukkoon kananmuna, Holiday Dipmix ja jauhot. Anna maustua 10 minuuttia.
3. Murskaa Linssisipsit hienoksi. Kaada sipsimuru laakealle lautaselle.
4. Ota pieni kämmenellinen bataattiseosta ja muotoile se pihviksi.
5. Paina pihvi kevyesti Linssisipsin muruihin kauttaaltaan.
6. Kuumenna paistinpannu keskilämmölle ja lisää öljyä.
7. Paista pihvit molemmin puolin, kunnes ne saa kauniin värin ja rapean pinnan.

Valmista kastike sekoittamalla Roasted Onion Dipmix ja crème fraîche keskenään.

Täytä burger salaatilla, linssi-bataattipihvillä, sipulilla ja suolakurkulla. Viimeistele paahdetulla sipulikastikkeella ja nauti.

Estrella

**ILON TÄHDEN**

**Katso lisää reseptejä osoitteessa www.estrella.fi/reseptit**

**TEKSTI** HANNA JENSEN **KUVAT** ISTOCKPHOTO

Punasipuli tuo ruokaan syvemmän maun.

**Katso** reseptit satokauden herkkuihin: Ruoka-liite ja yhteishyvä.fi

# Täidetta punasipulista

Täydellisen sipulin kuullotus on taidelaji, joka on tehtävä huolella ja rakkaudella, kirjoittaa Hanna Jensen.

**AMERIKKALAINEN** ruokajournalisti ja -aktivisti **Michael Pollan**, eli sama mies joka kehottaa syömään vain sellaisia ruokia, jotka isoäiti tunnistaa ruoaksi, kirjoitti muutama vuosi sitten ystävänsä tavasta hauduttaa sipulia. Pollanin tehtävä oli perjantaisin, ystävänsä kanssa kokatessa pilkkoa sipulit täydellisiksi, pieniksi kuutioiksi, jotka vaimo sitten haudutti täydellisen kaavan mukaan jopa puolen tunnin ajan.

**KAAVA ONKIN** olennainen. Sillä nyt on punasipulin aika, ja taiten kuullotettu sipuli antaa mille tahansa padalle, keitolle tai risotolle syvemmän maun. Sipulin proteiiniketjut hajoavat ja tuovat ruokaan viidennen maun, umamin.

Täydellisesti kuullotetussa sipulissa ei ole enää purutuntumaa, vaan se on hautunut pehmeäksi ja läpinäkyväksi.

Jos sipulia paistaa liian kauan tai liian kovalla lämmöllä, jolloin sen sokeri karamellisoituu, tai jos sipulin antaa vain hikoilla hetken pannulla, se tuo ruokaan erilaisen aromin kuin hitaasti kuullotettu sipuli. Sillä kun sipuli pehmenee ja kuullottuu pannussa matalalla lämpötilalla 15 minuutin ajan, se alkaa makeutua juuri sopivaksi.

**SIPULEITA PITÄÄ** vahtia, kuten Michael Pollanin ystävä tekee. Kun seuraavan kerran kuullotat punasipulia voissa, ihaile seuraavaa:

Sipulin alkaessa hiukan sihistä pannulla, vesi pakenee siitä. Sipuli pehmenee, mikä taas kertoo siitä, että hiiliatomien ketju, joka pitää sipulin soluseinämät jäykkänä, on hajoamassa sokereiksi. Tehtäväsi on estää sokereiden ruskistuminen.

Sipulin kuullotus on taidelaji, jota Michael Pollan oppi arvostamaan, kun hän ymmärsi, mitä sipulille pannulla tapahtuu.



KESÄN DORO MATKAPUHELIMET

Doro 8035

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

Doro 6031

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

Doro 1362

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

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

JYVÄSHYVÄ

VEGAANILLE SOPIVA

UUTUUS

# VÄLIPALAKSI 100% KAURAA

LEIVOTTU SUOMESSA KOTIMAISESTA KAURASTA

Ruoan sisältöpäällikkö Sanna Autio ottaa uutuudet haltuun.

”Me suomalaiset olemme todellisia jäätelöllä herkuttelijoita: syömme sitä eniten Euroopassa. Katso tästä kesän jännimmät uutuudet. Juhannuksen makeimman kakun täytät myös helposti uutuusjätskillä.”

# Kesän viileimmät

**KLASSIKKOMAKUPARI**
Kotimaista kinuski-pähkinä -luomukermajäätelöä höystävät suolainen kinuskikastike ja pekaani- ja maapähkinät.

**YLELLISTÄ YHDELLE**
Magnum Chocolate Hazelnut Praliné -puikossa maistuvat täyteläinen hasselpähkinäjäätelö, paahdetut hasselpähkinät ja belgialainen suklaakastike.

**SUOLAISEN MAKEAA**
Valio on alkanut jälleen valmistaa jäätelöä. Valion Jäätelö Fabriikin kreisi kinuski on laktoositonta jätskiä, jossa on rouskuvia makean-suolaisia sattumia.

**LAKRITSI-SUKLAATA VEGAANISENA**
Rainbow vegaaninen lakritsi-suklaa -luomujäätelö on kaurapohjainen ja Suomessa valmistettu.

**RAPEA JÄTSKIPAVLOVA JUHANNUSJUHLIIN**
Tarjoa keskikesän juhlissa helppo mutta herkullinen jäätelö-marenkikakku. Kuutioi puoli litraa Ingmanin raikasta vadelmasorbettijäätelöä Tescon pavlova-marenkipohjalle. Paloittele 2–3 kuorittua keltaista kiiviä päälle. Koristele tuoreella mintulla.

**KAURAMAITOJÄÄTELÖ**
Oatly double chocolate fudge valmistetaan kauramaidosta. Vegaaninen tuplasuklainen toffeejäätelö on pakattu ilmastoystävälliseen 0,5 litran paperipurkkiin.

**AINA IHANA PISTAASI**
3 kaveria pistaasi & pistaasi -jäätelö yllättää täyteläisellä pähkinäisyydellä. Testaa tätä vaikka raparperipiirakan kyljessä.

**HERKKUJEN HERKKU**
Pingviini Good candy & choco corn -vaniljakermajäätelön maustaa kinuskikastike, maitosuklaalla kuorrutetut paahdetut maissipalat ja vaahtokarkit. Tätä riittää pienempikin annos!

**PROTEIINIJÄTSKI**
Breyers-proteiinijäätelöpatukan raidoittaa kinuskikastike, pinnan kuorruttavat maitosuklaa ja maapähkinät. Patukassa on 6,2 grammaa proteiinia ja 101 kaloria.

**TEKSTI** SANNA AUTIO **KUVAT** ANNA HUOVINEN JA VALMISTAJAT

# MIKÄ MELONI!

Tutustu melonien värikkääseen sukuun ja nauti mehukkaista hedelmistä kaikin tavoin sesongin ollessa parhaimmillaan.

**TEKSTI** TAINA SALOVAARA **KUVA** TUOMAS KOLEHMAINEN

### MONIKÄYTTÖINEN GALIA

Galiamelonin verkkomainen, kellanvihreä kuori muuttuu selkeästi keltaisemmaksi melonin kypsyessä. Aromikas, vaalea hedelmäliha sopii sekä makeisiin että suolaisiin ruokiin. Tee galiamelonista raikas lisuke mummon kurkkujen tapaan tai sekoita kuutioidusta melonista, mansikoista ja chilistä mehukas salsa grilliaterialle.

### KUKKEA CANTALOUPE

Pyöreän, pinnaltaan uurteisen cantaloupemelonin sisältä paljastuu hehkeän oranssi hedelmäliha. Koska vastakohdat täydentävät toisiaan, makeaa cantaloupea yhdistetään kinkun ja suolaisten juustojen kanssa. Sen kukkea aromi sopii drinkkeihin ja hedelmäsalaatteihin. Raikasta sellaisenaan tarjottavan cantaloupen makua tilkalla lime- tai sitruunamehua.

## Meloni-haarukkapalat

Puolita cantaloupe- tai hunajameloni. Poista siemenet ja kuori. Leikkaa meloni suupaloiksi. Pujota palat haarukoihin vuohenjuusto- tai parmesaanipalojen sekä oliivien kanssa. Koristele basilikalla.

## Meloni-hilejuoma

Jäädytä 1 kuorittu ja paloiteltu cantaloupemeloni tai ½ paloiteltua vesimelonia pakastimessa. Pane jäiset palat tehosekoittimeen. Purista joukkoon 2 limen mehu. Lisää 2 dl kivennäisvettä tai kuohuviiniä. Soseuta tasaiseksi. Jaa seos laseihin. Lisää jäitä ja koristele melonipaloilla tai limeviipaleilla.

### VIRKISTÄVÄ VESIMELONI

Nimensä mukaisesti vesimelonin painosta yli 90 prosenttia on vettä. Kylmä vesimeloni onkin mainio janonsammuttaja tai vähäenerginen välipala. Ripaus sormisuolaa tai sokeria korostaa vesimelonin aromia. Vesimelonikuutiot ovat rapsakoita sattumia salaateissa, ja jäädytetyt melonipalat kaunistavat kesäboolin. Tökkää vesimeloniviipaleeseen tikku ja pakasta. Tarjoa jäätelön tapaan.

## Raikas mansikka-melonisalaatti

Kuori ja kuutioi 1 kg erilaisia meloneja. Viipaloi 200 g mansikoita. Sekoita melonit ja mansikat. Yhdistä 1 sitruunan mehu ja 2 rkl vaahterasiirappia. Lisää seos salaattiin ja silppua joukkoon kourallinen tuoretta minttua. Sekoita. Viimeistele rouhituilla pistaasipähkinöillä. Tarjoa sellaisenaan tai jäätelön kera.

### HEHKEÄ HUNAJAMELONI

Muodoltaan soikea, kuoreltaan keltainen hunajameloni tunnetaan kaikkialla maailmassa. Sen vaalea tai vihertävä hedelmäliha on makea ja melko mieto. Hunajameloni onkin mainio maustettava. Makua sopii piristää sitruunalla, terävöittää chilillä ja raikastaa inkiväärillä. Hunajameloni on ihana lisä kesäsalaatteihin, mutta kokeile meloniviipaleita myös grillattuna.

### TUTUSTU MYÖS NÄIHIN!

**JIMBEE** on meloniperheen aatelinen. Sen oranssi hedelmäliha on erityisen makea ja aromikas. Kokeile jimbeetä sellaisenaan tai juustojen kanssa.

**SWEETIEMELONI** on uusi tuttavuus meloninystäville. Vihertävän vaaleankeltainen hedelmäliha on erityisen makea ja sopii vaikka sellaisenaan kesäjälkkäriksi.

Tällä juttupaikalla tutkimme, miten suomalainen ruoka syntyy.

# Tuoretta kalaa pikana

Jari-Matti Pitkänen valvoo kirjolohien matkaa mätimunasta lautaselle. Saimaan Tuore kasvattaa kalaa uudella ekologisemmalla tavalla.

**TEKSTI** RIINA-MARIA METSO **KUVAT** AKSELI MURAJA

”Olisipa kala helppoa arkiruokaa. Se oli toiveeni, kun aloitin työssäni Saimaan Tuoreessa. Olen kalamies, minulle kala suomuineen ja suolineen taipuu ruoaksi. Kala mielletään kuitenkin yleisesti vaikeaksi käsiteltäväksi. Jos eteen tulee kokonainen kala, moni on ihmeissään. Työssäni haluan osoittaa kalan helpoksi arkiruoaksi ja muuttaa kuluttajien ruokatottumuksia.

Kala-ala tempaisi minut mukaansa kahdeksan vuotta sitten. En olisi silloin uskonut, mitä kaikkea työ tuokaan tullessaan. Toimimme herkän tuotteen kanssa, jonka säilyvyysaika on lyhyt.

**LAATU ON TÄRKEIN**

Uusi tapa kasvattaa kalaa houkutteli minut Saimaan Tuoreeseen ensin tuotantopäälliköksi ja sitten toimitusjohtajaksi. Kirjolohemme kasvavat kiertovesikasvatuksella, joka on ekologinen ja kontrolloitu tapa tuottaa kalaa. Meillä ei ole omia vesistöpäästöjä lainkaan.

Lanseerasimme tuotteemme helmikuussa. Sitä ennen pystytimme laitoksia nopealla tahdilla. Tekemistä on ollut paljon ja on edelleen. Pienessä yrityksessä saan olla lähes kaikessa mukana. Tuotteen laatu on minulle tärkein. Siksi valvon mielelläni etenkin jalostusvaihetta. Linjaston lopputulos on se, millaisena tuote kuluttajalle näyttäytyy. Jos esimerkiksi koneessa tulee leikkausvirhe, sitä ei saada pelastettua seuraavassa työvaiheessa. Peli on menetetty. On oltava jatkuvasti tarkkana.

**ONGELMA RATKAISTU**

Laitoksemme on uusi meillekin. Vastaavanlaista laitosta ei ole Suomessa, eikä ihan maailmallakaan. Suurin onnistuminen oli nähdä tuotteemme kauppojen hyllyillä helmikuussa. Oli todella hienoa saada tuote S-ryhmän valikoimaan. Haluamme tarjota kuluttajille laadukasta ja tuoretta suomalaista kalaa ympäri Suomea.

Suuri kysyntä yllätti meidät, ja tuotteet loppuivat lanseerauksen yhteydessä kesken. Koskaan aiemmin en ole törmännyt samaan kalatuotteiden parissa. Tuotannon aloitus oli iso ponnistus ja vaati pitkiä työpäiviä. Tyytyväiset asiakkaat ja laadukkaat tuotteet kuitenkin motivoivat minua. Kun näkee sekä asiakkaalla että työntekijällä hymyn huulilla, tietää, että asiat ovat hyvällä mallilla.

**TREENATTUA JA TUORETTA**

Kun kala on tuoretta, se on hyvänmakuista. Siihen olen itse tottunut, ja sitä haluan tarjota muillekin. Tuotteissamme hienoa onkin, että kaikki on omissa käsissä. Me →

*”Meillä ei ole omia vesipäästöjä lainkaan”*

”Yleensä työt unohtuvat, kun kotiovi aukeaa ja vastassa ovat vaimo ja kolme lasta. Kun töissä on kiirettä, vaimo ja lasten isovanhemmat pitävät kotia pystyssä. Kuntoani hoidan sulkapalloilulla ja omakotitalollisen arkiaskareilla”, Jari-Matti kertoo.

Jos koneellisen valmistuslinjaston jälkeen jää siistimistä, Jussi Kasanen ja Teija Kosunen tekevät sen käsityönä.

Samankokoiset kalat pyritään pitämään samassa altaassa, jotta ei synny kilpailua.

Fileistä tulee samankokoisia, kun koneiston kamera skannaa kalat. Seuraava kone laskee skannauksen mukaan oikean leikkauskohdan.

Kalojen vointia seurataan mittaamalla eri arvoja kuten veden lämpöä, pH-arvoa ja happipitoisuutta.

Olli Vauhkonen nostaa kalan haavilla altaasta.

sekä kasvatamme että valmistamme kalan. Tiedämme, mitä kalalle on matkan varrella tapahtunut. Kun nostamme kalan altaasta, tunnin päästä se on käynyt kaikki valmistuksen vaiheet ja odottaa pakattuna kuljetusta.

Kiertovesikasvatuksella kala saavuttaa myös myyntikokonsa nopeammin. Näin voimme nostaa kalaa altaasta läpi vuoden ja saamme sen välittömästi ruokapöytiin. Hintakin pysyy tasaisempana.

Kaloillemme on räätälöity rehu. Se ansiosta saamme varmasti sellaisen kalan kuin haluamme. Kalassa pitää olla riittävästi omega-3-rasvahappoja. Koska kasvatamme suht pieniä 700-800 gramman kaloja, niiden rakenne on kiinteämpi kuin isoilla kaloilla. Kasvatusmenetelmässämme kalat uivat altaassa vastavirtaan aivan kuten joessakin. Niiden lihas on treenatumpaa ja fileet ovat vähärasvaisempia kuin seisovassa vedessä kasvatetut verrokit. Sen huomaa pannulla paistaessa. Toki kirjolohi on rasvainen kala ja siinä on terveellisiä rasvahappoja. Meidän

kaloissamme on silti suhteessa enemmän proteiinia kuin esimerkiksi norjalaisessa lohessa, jonka fileissä näkyvät valkoiset rasvaraidat.

Sekin on minulle tärkeää, että kalat myydään annoskokoisina fileinä. Yhden ja kahden hengen talouksien osuus on Suomessa suuri. Haluamme tarjota heille helposti valmistettavan aterian. Annosfileet on helppo heittää pannulle, ja muutaman minuutin päästä ruoka on valmista. Kala on pikaruokaa mutta ei roskaruokaa.

**KALAA ILMAN KIKKAILUA**

Olen harrastanut kalastusta koko elämäni. Aina kun tulee tilaisuus, lähden narraamaan kaloja. Etenkin kesäisin ruokalistalla on itse pyydettyä kalaa. Valmistan kalan aina yksinkertaisesti: pintaan suolaa ja sitruunapippuria ja uuniin.

Toisaalta töissä kalansaalis on aina varma.” ■

*”Tiedämme, mitä kalalle on matkan varrella tapahtunut.”*

## *Saimaan tuore*

Saimaan Tuoreen kalat kasvavat kolmessa eri laitoksessa Hollolassa, Huutokoskella ja Varkaudessa.

**70**
**GRAMMAA**

Huutokosken kiertovesilaitoksessa kaloista kasvaa neljässä kuukaudessa noin 70-grammaisia. Kiertovesikasvatuksella kasvu on tasaista ympäri vuoden, kun perinteisellä puolella kala kasvaa vain keväällä ja syksyllä.

**5**
**GRAMMAA**

Mätimunien hautomisvaihe tapahtuu Hollolassa Salpausselän pohjavedessä, joka on paras mahdollinen vesityyppi poikasvaiheeseen. Neljän kuukauden aikana kaloista tulee noin 5-grammaisia. Pienet kalamassat on helppo siirtää seuraavaan laitokseen.

**1000**
**GRAMMAA**

Loppukasvu tapahtuu Varkaudessa. Ensin kalat kasvavat neljä kuukautta kiertovesilaitoksessa. Raikastusaltaiden kautta prosessointilinjalle ja valmiina tuotteina kauppoihin. Myytävä kala on painoltaan 700–1000 grammaa.

120 YEARS OF HAIR EXPERTISE

Schwarzkopf

OSTA LIVE TAI GOT2B -TUOTE JA VOITA LIPPU SANNIN YKSITYISKEIKALLE 18.10.2018 HELSINKIIN!

TSEKKAA OHJEET **SCHWARZKOPF.FI**

ARVOMME KUUKAUSITTAIN 100 KEIKKALIPPUA 30.9.2018 ASTI. LISÄKSI JOKA KUUKAUSI 3 ONNEKASTA VOITTAA BACKSTAGE-PASSIN!

KEIKKA ON IKÄRAJATON.

**LIVE JA LIVE ULTRA BRIGHTS -hiusvärit**

**GOT2B MUOTOILUTUOTTEET 75-300ml**

VALIKOIMAT VAIHTELEVAT MYYMÄLÖITTÄIN.

# Mehubaari pystyyn

Surauta kesäjuomat tuoreista kasviksista blenderillä, pienellä mehulingolla tai mehuprässillä. Saat auringon lasiin.

**TEKSTI** ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING
**KUVA** ANNA HUOVINEN

Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

## 1 SMOOTHIE KOKO PORUKALLE

Monikäyttöisessä ja hinta-laatusuhteeltaan mainiossa tehosekoittimessa valmistuvat smoothiet ja pirtelöt kerralla koko porukalle. Säädettävällä nopeudella voit valita eri raaka-aineille sopivan sekoitusnopeuden. Malli MD-8206. 29,90 e, House.

## 2 URHEILIJAN TEHOJUOMA

Kätevä Sport Blender -tehosekoitin sekoittaa smoothien suoraan irrotettavaan juomapulloon. Pieni mutta tehokas laite selviää helposti kovistakin aineksista, kuten jäisistä marjoista ja pähkinöistä. Malli ESB2500. 34,90 e, Electrolux.

## 3 AAMIAISMEHU VIHANNEKSISTA

Juicemaster-mehuprässi ei rajoita juoman raaka-aineita hedelmiin vaan puristaa ravinteikkaan ja maukkaan mehun myös vihanneksista. Prässissä ei ole teräviä osia, joten myös lasten on turvallista käyttää sitä. Laitteen ääni on niin hiljainen, että aamiaismehut voi valmistaa häiritsemättä pidempään nukkuvia. Malli SJD-150 V. 99 e, Wilfa.

## 4 SATO MEHUKSI

Näppärän kokoisella mehulingolla voi valmistaa paljon mehua, jopa 1,5 litraa kerralla. Hedelmäliha kertyy samaan paikkaan ja kaikki irrotettavat osat ovat konepestäviä, joten laite on helppo puhdistaa. Malli HR1836/00. 69,95 e, Philips.

## 5 ITSE TEHTY KUPLAJUOMA

Liitä hiilihapotuskorkki sekä C02-patruuna mihin tahansa palautuspulloon ja kääntele pulloa, kunnes juoma on sopivan kuplivaa. Korkki 14,95 e, Bubblecap. Kaasupatruuna, alk. 19.90 e.

## 6 JÄÄKAHVI SINKKUNA

Dolce Gusto Minime -kahvikapselikoneella voi valmistaa kuumista juomista myös virkistäviä kylmiä kahveja. Flow Stop -toiminnolla voi säätää juoman annostuksen oman maun mukaan. 69,95 e, Dolce Gusto.

Erillinen Paulig-adapteri mahdollistaa myös Cupsolo-kapselien käyttämisen Dolce Gusto-kahvilaitteissa. 9,95 e, Paulig.

PHILIPS

Male grooming

29,90€
Philips OneBlade QP2520/20 Prismoista

# Trimmaa, muotoile ja aja

kaikenpituiset parrat OneBladella

**Trimmaa**
Nopea ja tarkka trimmaus valitsemaasi pituuteen

**Muotoile**
Haluamasi tyyli nopeammin ja helpommin kuin koskaan ennen

**Aja**
Ajaa läheltä, muttei liian läheltä suojaten ihoasi

- **Vaihdettavat terät kestävät jopa 4kk***
- **Märkä- ja kuiva-ajoon, vaahdolla ja ilman**

* Parhaan mahdollisen suorituskyvyn takaamiseksi sinun tulee vaihtaa terä ainoastaan 4 kuukauden välein.

# Haluaisitko ajaa vm. 2007 F1 –autoa?

## Osta & rekisteröi Philips –partakone ja olet mukana F1 -elämyspäivän arvonnassa.

Toteutamme yhden suomalaisen urheilu-unelman kun 6.8.2018 Alastarolla järjestetään F1 –kokemuspäivä, jonka aikana ajetaan Nico Rosbergin vuoden 2007 Williams F1 –kisa-autoa.

Osallistu arvontaan ostamalla Philips Shaver 5000, 7000 tai 9000 –sarjan partakone ja rekisteröimällä se 1.6-31.7.2018 välisenä aikana osoitteessa www.philips.fi/kisa.

KULUTTAJA 8/2017 Hyvä ostos

Philips S5400/06 partakone 99€

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

**TEKSTI** ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING

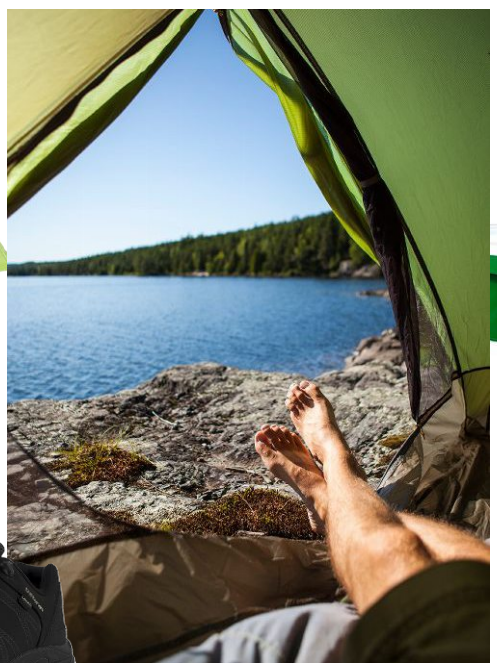
# Rennosti retkellä

Pakkaa teltta, trangia ja onkivapa reppuun ja lähde luontoon. Tulet rentoutuneena takaisin.

**LOUNASSETTI VALMIINA**
Näppärä ja laadukas Camp-a-Box Complete -ruokailusetti sisältää tarvittavat välineet retkellä ruokailuun, eikä 265 gramman paino paljoa repussa tunnu. 16,95 e, Wildo.

**PÄIVÄN REISSU**
Kompaktin 15 litran repun pakkaa mielellään mukaan päiväretkelle. Kosteutta ja likaa hylkivän repun selkäosa on topattu ja hiostamaton. Myös mustana. 14,95 e.

**KYLLÄ NUKUTTI**
Kolmen hengen kupolimallisessa Hytte XL -teltassa on korotettu eteinen ja hyvä ilmanvaihto. 79,95 e, Halti.



**OMAT MADOT MUKAAN**
Onkilaitteessa on valmiina siima, koukku, paino ja koho, joten se on helppo kiinnittää suoraan vapaan, 2 kpl/pkt. 0,99 e, Ahti. Madot suoraan purkista, noin 50 kpl / prk. 4,95 e, Master.

**REIPPAIN ASKELIN**
Vettä hylkivien Callan DX -ulkoilujalkineiden pohja on pitävä ja vaimentaa iskuja. Naisten ja miesten koot. 59,95 e, Halti.

**ONGELLA RAUHOITTUU**
Lasikuituinen onkivapa on kevyt käsitellä, ja onkiminen käy leppoisasti. Pituudet 3–6 m, alk. 2,90 e. Patriot.

**VAELTAJAN PÖKSYT**
Kestävät ja joustavat vaellushousut miehille, myös harmaana, ja pinkillä camo-kuosilla naisille. 49,90 e, House.

**ULKONA MAISTUU AINA**
Myrskykeitin on klassikko, jolla on helppo valmistaa lämmintä vatsantäytettä säässä kuin säässä. 49,95 e, Trangia.

**PYSY LÄMPIMÄNÄ**
Vihreä Oregon 200JR -makuupussi junioreille, pituus 170 cm, 11,95 e. Aikuisille on sininen Ranger 150SR-makuupussi, pituus 220 cm, 12,95 e. Campliner.

Nämä ja muut varusteet retkeilyyn ja kalastukseen Prismoista. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Juttusarjassa sisustussuunnittelija opastaa lukijaa kodin nopeassa pintaremontissa.

**Rantasaunan pukuhuone on peräisin 70-luvun puolivälistä. Paneloidut seinät ovat suhteellisen hyvässä kunnossa, mutta tila on pimeä ja ankea.**

**TEKSTI JA TYYLI** ANNA-KAISA MELVAS **KUVA** TUOMAS KOLEHMAINEN

# Sini meni saunaan

## Perinteisen saunamökin pukuhuone pelastetaan sinisellä maalipurkilla.

Paneeliverhoiltu saunan pukuhuone on tuttu näky suomalaisilla kesämökeillä. Paneeliseinät ovat parhaimmillaan kestävä ja hengittävä ratkaisu talvella kylmäksi jätettävään tilaan. Ikkunanpokia myöten männynsävyinen pukeutumis- ja vilvoittelutila ei kuitenkaan näytä puhtoiselta.

Tässä rantasaunan pukuhuoneessa seinien maalaus raikastaa tilaa. Sävyksi kannattaa valita vihreän tai sinisen värikartasta mahdollisimman harmahtava sävy. Parasta olisi, jos maalikauppaan ottaisi mukaan palan paneelia. Seinälle kiinnitetty vanha keittiönkaappi kannattaa maalata saman sävyisellä kalustemaalilla. Sinertävänharmaiden seinien pariksi lattiaan sopivat keskiharmaat kuivapuristelaatat, jotka kestävät myös pakkasta. Kuivapuristelaatta ei kaihda kovaa kulutusta, ja koska siinä on karhea pinta, se toimii myös saunan puolella.

Tilan ikkuna on pieni, ja jos budjetti sallii, voi ulko-oven ja toki myös saunanoven vaihtaa lasiseksi. Näin kapeaan tilaan tulvii valoa. Koska tila on tarkoitettu pukeutumiseen, lasin on hyvä olla etsattua eli aavistuksen peittävää.

Kalusteiksi riittää pitkä penkki tai kaksi lyhyttä penkkiä. Vanhat naulakot kannattaa maalata seinän sävyllä. Niitä voi hankkia lisää ja kiinnittää yhdessä pötkössä kiertämään tilan vasenta seinustaa.

**1.** Harmaa **paperikori** 4,90 e. Housen raidallinen **pefletti** 3,50 e. **House-löylytuoksu** terva, eukalyptus tai koivu. 500 ml, 3,50 e. **2. Saunavedin** 7,50 e ja **saunamittari** 16,90 e. **3. Saunakiulu** 14,90 e ja **-kauha** 9,90 e. **4.** Mäntyinen **Pinetta-nuppinaulakko** on maalattu, 4,95 e . **Country-kynttilälyhty** 8,90 e. **5. Supi-saunavaha** lauteiden vaalentamiseen 9,90 e. **Hamam-pyyhe**,100 x 170 cm, myös vaaleanpunaisena, 14,95 e. **6.** Kotimainen **Pinetta-mäntypenkki** 29,90 e. **7.** Harvian 20 Pro grafiitinmusta **puukiuas** 359 e. **8. Kuurausharja** 2,05 e. **9.** Paneeliseinän sävy on Tikkurilan tunnevärikartan sävy Syvänne ja maali on **Luja himmeä**, 23,90 e/0,9 l.

## Pukuhuone raikkaaksi

**PÄIVÄ 1** Tee lista tarvikkeista ja mittaa tilan seinät ja lattiapinta. Kipaise hankkimassa tarvikkeet. Pese pukuhuoneen seinät ja katto soodapesulla ohjeen mukaan, muista käyttää suojakäsineitä.

**PÄIVÄ 2** Suojaa ikkunat ja ovet tilan kuivuttua. Maalaa pohjamaali. Pulahda uimaan ja maalaa ohjeiden mukaan uusi kerros, käy syömässä ja maalaa uusi kerros.

**PÄIVÄ 3** Pese lattia. Tarkista likakaivon kunto. Jos et ole ennen laatoittanut, tilaa ammattilainen paikalle. Käsittele betonilattia primerillä ennen vesieristeen tekemistä. Anna eristeen kuivua.

**PÄIVÄ 4** Aloita laatoitus. Varaa työhön ainakin kaksi päivää. Lattian valmistuttua voit vielä kuurata sen, ripustaa uudet pyyhkeet naulakkoon ja hakea koivunoksia maljakkoon.

Saunamittari, pefletti, saunavaha, puukiuas ja kuurausharja Prismat ja Kodin Terrat. Saunakulu ja -kauha, löylytuoksu, hamam-pyyhe ja paperikori Prismat. Vedin, naulakko, lyhty, penkki, kiuaskivet ja maali sekä sävyte, Kodin Terrat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

# VALMIINA KESÄN SEIKKAILUIHIN!

Kesämuoti on rentoa ja värikästä.
Nämä naisten ja lasten luottovaatteet ovat mukavia ja sopivat joka tilanteeseen.

**Rento kesätyyli syntyy mukavista perusvaatteista, joissa on väriä ja hauskoja printtejä. Samaan asuun voi yhdistää jopa kahta eri printtiä.**

*Matildan college 9,95 e, Ciraf ja trikoot 24,95 e, Blaa. Beatan huppari 14,90 e ja caprit 14,90 e, House. Amoksen T-paita 8,95 e, 2 kpl/pkt, ja housut 12,95 e Ciraf.*

**TYYLI JA TEKSTI** MIRKKA SIUSLUOTO **MEIKKI JA HIUKSET** AINO-SOFIA KOJONEN
**KUVAT** VUOKKO SALO **VAATTEET** PRISMAT

REPPU-
SELKÄÄN!

Laventelinsininen on raikas kesäväri. Pusero 19,90 e, B Young.

## PÄIVÄ-RISTEILYLLE!

Farkkutakki saa näyttää kuluneelta, 25,90 e, I Jeans.

Kevyt huivi kulkee kesällä aina mukana. Raitahuivi 9,95 e, House, vain suurimmat Prismat.

## KESÄ-TEATTERIIN!

Nauhoja ei tarvita, sillä leveä kuminauha pitää tossut paikoillaan, 19,95 House.

## JUHANNUS-TANSSEIHIN!

Mekossa on sievä papukaijakuosi, 89 e, Ivana Helsinki.

Maltillisissa koroissa on hyvä tanssia. Kengät 79,95 e, London Fog, vain suurimmat Prismat.

Tvillicaprit sopivat myös mekon alle, 14,90 e, House.

**Sinisen eri sävyt kuuluvat kesän värikarttaan. Väljä ja ilmava kesämekko on luottovaate, joka on ihana helteellä ja lämmittää kolealla säällä. Raitasukat tuovat jujua asuun kuin asuun.**

*Amoksen toppi 7,95 e, 2 kpl/pkt, Ciraf. Shortsit 27,95 e, Blaa. Hattu 6,95 e, House., vain suurimmat Prismat. Collegepaita vyötäröllä 12,95 e, Ciraf. Saappaat 29,95 e, Tretorn. Beatan mekko 109 e, Ivana Helsinki. Kassi 15,95 e, House, vain suurimmat Prismat. Lenkkarit 59,95 e, Converse.*

PONILEIRILLE!

Tämä paita päällä lomapäivästä tulee väkisinkin hyvä! T-paita, 7,95 e, Kitzberg.

Minirepussa kulkevat päiväreissun tamineet. 59,95 e Fjällräven.

LINTSILLE!

Olisiko tässä mekko sukujuhliin? Trikoomekko, 7,95 e, House.

Printti-T-paidassa on asennetta, 6,95 e, House.

Collegeshortseja mukavampaa kesävaatetta ei voi olla, 5,95 e, House.

Harmaissa tossuissa on hauska, kulutettu pinta, 19,95 e, Cienta.

FILLARI-RETKELLE!

**Kesälomalla on kiva pukeutua mukaviin vaatteisiin, jotka eivät purista. Lappumekon alle voi sujauttaa viileällä ilmalla leggingsit.**

*Matildan paita 24,95 e ja mekko 39,95 e Blaa. Leggingsit 5,95 e, Ciraf. Tennarit 17,95 e, House. Sukat 7,95 e, 10 kpl/pkt, House. Skeittilauta 12,95 e, Sport Runner. Kypärä 16,95 e, Jupiter.* ■

SKEITTI-PUISTOON!

HAUSKAT ISOT PRINTIT KORISTAVAT LASTEN VAATEMUOTIA. TÄRKEINTÄ ON KUITENKIN MUKAVUUS.

Tuotteet Prismat. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

**KUUMA KESÄKATU**
Printti-T-paidat ovat nyt hitti. T-paita, myös persikan värisenä. 19,99 e, Tom Tailor.

**SHOPPAILUKIERROKSELLE**
Afrikkahenkiset kuosit ovat trendikkäitä. Mekko, myös liilan värisenä. 49,99 e, Object.

**KATSON AUTIOTA HIEKKARANTAA**
Klassikkosandaaleilla on mukava läpsytellä viettämään rantapäivää, alkaen 24,95 e, Havaianas.

**TOP GUNIN TYYLIIN**
Pilotti-aurinkolasit ovat aina muotia. 24,95 e, Haga Eyewear.

**TEKSTI** ENNA KOIVUNEN JA TYTTI KONTULA

# Lomalla viimeinkin

Lomailijan reissukassiin on pakattu vain kaikkein mukavimmat kesävaatteet.

**MÄ LENNÄN ETELÄÄN**
Keltainen laukku on helppo bongata matkalaukkuhihnalta. Soundbox-matkalaukku, myös sinisenä ja mustana. 55 cm, 149,95 e, 67 cm, 179,95 e. American Tourister.

Tuotteet Sokos. Havaianas-sandaalit Helsingin, Oulun, Tampereen ja Turun Sokokset. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

**ALLAS KUTSUU**
Mustavalkoiset bikinit ovat graafisen tyylikkäät. Bikinit, yläosa 34,99 e, alaosa 22,99 e, Esprit.

**ILLALLINEN KAHDELLE**
Röyhelöhihainen pitsipusero juhlistaa arkisemmankin alaosan. Pitsitoppi, myös mustana. 39,99 e, Esprit.

**SE YKSI JA AINOA**
Mukavat shortsit ovat kesän luottovaate. Shortsit, 39,99 e, Tom Tailor.

Silkia

# Silkkisen pehmeälle iholle

Saatavilla Prismoista ja S-marketeista.
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

Lisätietoja osoitteessa: www.silkia.co.uk

**TYYLI JA MEIKKI** TINTTI LEPPÄNEN **HIUKSET** LAURA HANSKI / SALON KLIPSI SOKOS HELSINKI
**KUKKAKORISTE** RIIA KOIVISTO / FAB FLORAL **TEKSTI** LEENA LUKKARI **KUVAT** MINNA KURJENLUOMA

# Suortuvat karkuteillä

Kesämorsian Tanja Launeen, 43, paksuihin hiuksiin tehtiin rento ja ilmava nuttura, jota koristaa aidoista kukista tehty koriste. Tyyli sopii myös muille kesäjuhlien sankareille.

## Tanja nyt

**Rentoon nutturakampaukseen lisättiin näyttävä, aidoista kukista tehty kukkakoriste. Häämeikki vaatii kestävän pohjan ja siihen valittiin primer-pohjustustuote, jotta iho säilyy hehkeänä koko hääpäivän. Tanjan luomet meikattiin kauniiksi tummilla sävyillä ja katseeseen saatiin särmää irtoripsillä. Vadelman sävyisellä huulikiillolla häämeikki saatiin hehkumaan.**

# Tanja ennen

**Tanja kaipasi vinkkejä, miten muuttaa arkityyli hehkeäksi kesähäihin. Tanjalla oli vaaleissa hiuksissaan muutama vaaleanpunainen raita.**

Kotiäiti ja yrittäjä **Tanja Laune** tapasi tulevan aviomiehensä Tinder-treffeillä kahvilassa neljä vuotta sitten. Muuttumisleikkiin houkuttivat lähestyvät häät. Tanja toivoi ideoita häämeikkiä ja -kampausta varten.

Tallinnassa pidettäviin häihin tulee 80 vierasta. Sekä morsian että sulhanen ovat olleet aiemmin naimisissa, joten vieraiksi on kutsuttu paljon ystäviä.

”Järjestämme lapsille oman juhlan kotona”, Tanja kertoi.

Parilla ei ole yhteisiä lapsia. Tanjalla on kaksi lasta edellisestä liitostaan ja miehellä kolme.

Sekä morsian että sulhanen ovat elokuvafriikkejä, joten vieraita on pyydetty pukeutumaan 1920-luvun tyyliin Great Gatsby -elokuvan hengessä.

”Hääpukuni ei ole ihan perinteinen valkoinen.”

## ILMAVA ART DECO -NUTTURA

Tanjalle tehtiin kampaus, josta hän voi ottaa mallia tulevaan hääkampaukseensa. Tanjan paksut ja karheat hiukset ovat kuin luodut kampausten tekoon. Niskanutturasta tehtiin rento ja ilmava. Muutama ”karannut” suortuva kiedottiin korumaisesti nutturan päälle ja otsa sai kauniin kedonkukkamaisen puolipannan. Kampaus on 1920-lukua, mutta samalla hyvin muodikas ja tätä päivää.

”Kampaus saa olla nyt pöyheä ja irtonainen, eikä nuoltu tönkkö”, kampaaja **Laura Hanski** sanoi.

## HENTO ROOSA MEIKKI

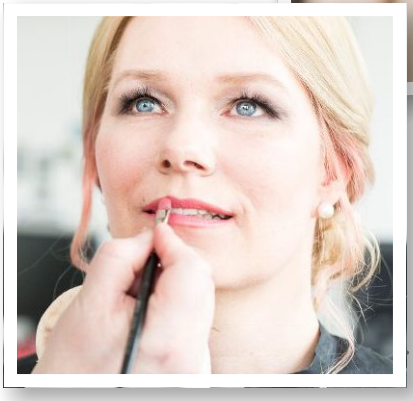
Aattoyön jännitys voi näkyä silmäpusseina, jotka saa talttumaan viilentävällä silmänympärystuotteella. Koska hääpäivä on tunteikas ja pitkä, meikin täytyy kestää kyyneleitä ja hikihelmiä.

”Häämeikin tärkein elementti on kestävä ja huolellisesti tehty pohja”, meikkaaja-kampaaja **Tintti Leppänen** sanoo.

Tanjan huulet ja posket saavat hentoa roosaa ja korkeita kohtia korostetaan valoa tuovilla tuotteilla. Yläluomen pientä raskautta saadaan kepeämmäksi intensiivisellä ja kauniisti häivytetyllä varjostuksella silmänurkassa.

**Laura Hanski nostelee Tanjan kiharoita pinneillä löysäksi nutturaksi.**

**Tintti Leppänen kiinnittää nutturaan irtoripsen.**



**Vadelmanpunainen huulipuna saa kasvot hehkumaan.**

# Avaintuotteet juhlaan

1 Polaar Icy Magic Instant Eye Contour Energiser -silmänympäryshoito levitetään kätevästi roll-on-applikaattorilla. Tuote on morsiamen pelastus silmänympärysihon aamuturvotukseen. Lisäksi tuote tuuhentaa ripsiä. 10 ml, 29,90 e.

2 Diorskin Forever & Everwear Primer on meikinpohjustaja, jolla juhlameikki pysyy pikkutunneille asti kauniina. 30 ml, 53,50 e.

3 Kiss-irtoripsitupsut tehostavat katseen ja tekevät ripset luonnollisen tuuheiksi. Irtoripsipakkaus 9,90 e.

4 Dior Addict Laquer Plump -huulikiilto on pitkäkestoinen ja luo meikkiin viimeisen silauksen. Sävy Lovely-D. 5,5 ml, 44,50 e.

5 Cutrin Muoto Extra Strong on minikokoinen viimeistelykiinne, joka jokaisella morsiamella kannattaa olla mukana. Tällä kampaus pysyy koko päivän. 100 ml, 8,90 e.

Tuotteet Sokos. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

PALMOLIVE

uusi

# Tunne **samettinen pehmeys** ihollasi!

Kallisarvoisia öljyjä sisältävien suihkusaippuoiden tyylikäs design, ihastuttavat tuoksut ja hemmotteleva koostumus tekevät suihkuhetkistä ylellisiä!

| | |
|---|---|
| *So Luminous* | *Macadamiaöljyä ja pionin uutetta* |
| *Just Fabulous* | *Avokadoöljyä ja iiriksen uutetta* |

# Ihanaa olla vaan

Suojaa ihosi ja hiuksesi, niin voit nauttia auringosta huoletta. Ruskettavilla tuotteilla saat kesäisen hipiän helposti jo etukäteen.

**TEKSTI** ENNA KOIVUNEN JA IIRIS VON KNORRING
**KUVA** ANNA HUOVINEN

❶

**RUSKETUS PIKANA**

Vita Liberata Foaming Tan Water -rusketusvesi antaa syvän mutta luonnollisen asteittaisen rusketuksen 4–6 tunnissa. Luomuainesosia sisältävä tuote ravitsee ja hoitaa ihoa ja kuivuu nopeasti. 38 e.

❷

**SUOJAA HIUKSILLE**

Calypso Linco Care -aurinkovoide suojaa hiuksia auringon uv-säteiden aiheuttamilta vaurioilta. Alk. 3,50 e.

❸

**AINA MUKANA**

Derma Sun Sensitive -aurinkovoidepuikko on helppo napata laukkuun. Näin sitä tulee lisättyä päivän mittaan. Hajusteeton, parabeeniton ja väriaineeton voide antaa korkean suojan herkälle iholle. Suojakerroin 50. Alk. 4,95 e.

❹

**RANTAKASSIIN**

Ambre Solaire -aurinkosuojaemulsio sisältää ihoa ravitsevaa karitevoita ja tekee ihosta sileän ja pehmeän tuntuisen. Suojakerroin 20. Alk. 9,95 e.

❺

**KASVOJEN KAUNEUDEKSI**

Nivea Sun Anti-Pigmentation -aurinkovoide antaa kasvoille erityisen tehokkaan suojan ja ehkäisee ryppyjen ja pigmenttiläiskien muodostumista. Suojakerroin 50. Alk. 11,50 e.

❻

**PÄIVETYS ASTEITTAIN**

NKD SKN Pre-Shower Buildable Tan on asteittain ruskettava voide, jota levitetään ennen suihkua. Voiteella saa hienovaraisen rusketuksen, jota säännöllinen käyttö syventää. 17,90 e.

Tuotteet: 1. ja 6. Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. 2. Prismat 3. Prismat, S-marketit, Salet ja Alepat 4. Prismat, S-marketit, Salet, Alepat, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi. 5. Prismat, Sokokset, Emotionit ja Sokos.fi.

sun protection
Calypso

Calypso Sun Lotion on kosteuttava ja vedenkestävä aurinkovoide, joka antaa suojaa UVA- ja UVB-säteitä vastaan. Se auttaa korjaamaan ihoa E-vitamiinin ja muiden ainesosien avulla, jotka estävät ihon vanhenemista. Suojaa ihosi ja näytä nuorelta ja terveeltä pidempää.
Lisätietoja osoitteessa: www.calypsosun.com

# SUOJAA AURINGOLTA
## koko perheesi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

S MARKET

Parodontiitin toteamisen apuna käytetään Oralilla täysin kivutonta ja nopeaa, kotimaiseen keksintöön perustuvaa Periosafe-entsyymitestiä.

# ON AIKA AVATA SUU

Moni hoitaa huolellisesti hampaitaan, mutta unohtaa suussa olevan paljon muutakin tärkeää. Onneksi ienterveydestä huolehtiminen on helppoa ja oman suun kokonaistilan voi tarkistuttaa helposti hammaslääkärin vastaanotolla.

Vaikka hammastarkastuksessa ei löytyisi reikiä, voi suussa piillä muita hoitoa vaativia terveyshaittoja. Näistä yleisimpiä ovat erilaiset hampaiden kiinnityskudosten tulehdustilat, kuten pinnallinen ientulehdus eli gingiviitti sekä hampaan kiinnityskudoksen syvempää tuhoa aiheuttava parodontiitti.

”Moni pelkää tutkimusten ja hoidon olevan kivuliaita ja viivyttelee vastaanotolle hakeutumista. Huoli on kuitenkin täysin tarpeeton”, kertoo Oral Hammaslääkäreillä työskentelevä erikoishammaslääkäri **Juha Oittinen**.

Esimerkiksi parodontiitin toteamisen apuna käytetään Oralilla täysin kivutonta ja nopeaa, kotimaiseen keksintöön perustuvaa Periosafe-entsyymitestiä.

## TERVE SUU ON TÄRKEÄ

Vaikka suun terveyden mielletään usein koskevan vain suuta, esimerkiksi parodontiitilla on yhteyksiä myös yleisterveydentilaan.

”Tutkimuksissa on todettu parodontiitin yhteys sydän- ja verisuonitauteihin sekä mm. diabetekseen. Lisäksi matala-asteinen tulehdustila suussa voi olla riskitekijä esimerkiksi keinonivelpotilailla tai reumaa sairastavilla henkilöillä. Myös aivoinfarktiriski saattaa kasvaa”, Oittinen toteaa.

Näin ollen on syytä pitää hyvää huolta hampaiden lisäksi myös ikenistä, käydä säännöllisissä tarkastuksissa ammattilaisten luona ja hoitaa mahdolliset tulehdukset ajoissa kuntoon.

## HOITO PALAUTTAA HYMYN

Hurjista uhkakuvista huolimatta ei syytä huoleen kuitenkaan ole, vaikka omasta suusta tutkimuksissa esimerkiksi parodontiitti paljastuisikin.

”Parodontiitti on hyvin yleinen sairaus, ja hoidolla voidaan vaikuttaa sairauden kulkuun yleensä hyvin”, rauhoittelee Oittinen.

*”Moni pelkää tutkimusten ja hoidon olevan kivuliaita ja viivyttelee vastaanotolle hakeutumista. Huoli on kuitenkin täysin tarpeeton.”*

Parodontiitin tärkein hoito on plakin eli bakteerimassan mekaaninen poisto, tutummin hammaskiven poisto. Vaikeammissa tapauksissa käytetään tarvittaessa lääkehoitoa ja tehdään ienleikkauksia. Potilaan omahoito kotona on myös erittäin oleellista.

”Kun suuta hoidetaan hyvin, ei parodontiitti eli hampaiden kiinnityskudosten tulehdus pääse jatkossa villiintymään, eikä vakavampia haittoja kehity”, Oittinen jatkaa.

Omasta suusta kannattaa siis todella pitää huolta. Ja kun suun sisällä on kaikki hyvin, on myös helppo hymyillä ulospäin.

*”Parodontiitti on hyvin yleinen sairaus. Kun suuta hoidetaan hyvin, ei tulehdus pääse jatkossa villiintymään, eikä vakavampia haittoja kehity.”*

Erikoishammaslääkäri Juha Oittinen on keskittynyt iensairauksiin.

# ANNA LAHJAKSI ELÄMÄN MITTAISIA ETUJA

Anna lahja, joka tuottaa jatkossa Bonusta ja etua elämään joka päivä – vuodesta toiseen. Asiakasomistajuus kruunaa opintonsa päättävän, päivänsankarin, uuteen kotiin muuttavan tai vaikka hääparin juhlapäivän. Katso ohjeet, kuinka toimit, kun haluat antaa lahjaksi asiakasomistajuuden: **s-kanava.fi/lahjaksi.**

Osuuskauppasi

BONUSTA ELÄMÄÄN

# Rohkeasti ratin taakse

Lievestuorelainen Katri Ruohonen hankki itselleen ajokortin Bonuksilla. Nyt hän suorastaan harrastaa autoretkiä. →

**Katri Ruohonen oppi ajamaan autoa nopeasti kolmekymppisen varmuudella.**

**TEKSTI** VIRPI SALMI **KUVAT** HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

Juttusarjassa asiakasomistajat kertovat mitä he ovat Bonuksilla hankkineet.

Katri tiesi jo etukäteen pääsevänsä ensimmäisellä kirjallisista ja ajokokeesta läpi.

”Koen kyllä olevani ihan hyvä kuski”, sanoo lievestuorelainen **Katri Ruohonen**, 35.

Se on rohkea lausunto naiselta, jolla on ollut ajokortti viime syyskuusta.

Hän hyppää päivittäin Toyotan nelivetomaasturiin ja ajaa 30 kilometrin työmatkan edestakaisin Jyväskylään.

”Tässäkin ajassa on jo ehtinyt kertyä ajovarmuutta.”

Katri asui pitkään Jyväskylän keskustassa, joten ajokortille ei ollut tarvetta. Sitten Katri ja puoliso muuttivat omakotitaloon Lievestuoreelle.

”Ajoin vaadittavat ajotunnit kuukaudessa ja tiesin jo etukäteen, että pääsen ensimmäisellä läpi. Tässä iässä on ihan erilainen ymmärrys liikenteestä kuin vasta 18 täyttäneellä.”

*”Otamme autoretkille eväät mukaan.”*

## HARRASTUKSENA AUTOILU

Liikenteen sujumista Katri on ehtinyt katsella puolisonsa **Jannen** kyydissä. Parin harrastuksena on ajella Jyväskylän ympäristössä katselemassa vanhoja taloja ja kartanoita, joskus autoretket ovat vieneet Mikkeliin ja Kuopioon saakka.

”Otamme autoon eväät mukaan ja käymme myös patikoimassa luonnossa.”

Puoliso opetti Katrin ajamaan opetusluvilla.

”Tiedän, että hän on hyvä opettamaan ja turvallinen kuski. Viihdymme autossa yhdessä, eikä kortin ajaminen opetusluvilla ollut pois yhteisestä ajasta.”

## KORTTI BONUKSILLA

Hyvänä puolena oli tietysti myös autokoulussa ajettua korttia puolta halvempi hinta. Sen Katri maksoi Bonuksilla.

”Olemme aina käyttäneet Bonukset johonkin ekstrakivaan, kuten Lontoon- ja Prahan-matkoihin.”

Nyt Bonuksia kertyy yhä reippaammin, sillä taloudessa kahden autoilijan bensat, vakuutusmaksut ja muut ostokset kerryttävät niitä viidellä kympillä kuussa. Se on ihan mukava summa, sillä kahteen autoonkin kuluu Katrin laskelmien mukaan 400–500 euroa kuukaudessa.

Ennen ajokortin ajamista Katri piti ajamista pelottavampana kuin miltä se sitten ratissa tuntuu.

”On helpompaa, kun ei tarvitse aina pyytää puolisoa hakemaan. Käyn myös usein kaksoissiskoni luona, jonne pääsen nyt ilman tiukkoja aikatauluja.”

Sheba®

# HEMMOTTELE KISSAASI SHEBA®-ATERIOILLA

*”Esimerkiksi muurahaisia on helppo kerätä ruoaksi.*

**”Villiyrttien kerääminen ei ole niin hankalaa kuin luullaan”, Ossi Paloneva sanoo. Kasvien tunnistamisessa voi käyttää apuna esimerkiksi Luontoportin verkkosivuilla olevia työkaluja.**

Juttupaikalla tavataan ruokavaikuttaja, joka kertoo kolme teesiään.

# Villiruokaa haluavat nyt kaikki

Villiruoka ei ole mitään ituhippien näpertelyä. Sen merkitys pitäisi ottaa vakavasti, sanoo ekologiseen ruokaan perehtynyt kokki Ossi Paloneva.

**TEKSTI** ANITRA RÖNKKÖ **KUVAT** MAIJA ASTIKAINEN

Muutama vuosi sitten **Ossi Paloneva** teki haaveistaan totta. Hän perusti kotikaupunkiinsa Vaasaan pop-up-villiruokaravintola Villdin, jonka annosten lähes kaikki ainekset oli kerätty itse. Ruoat valmistettiin muun muassa suppilovahveroista, tyrnistä, isomaksaruohosta ja hauesta. Ainesten hankkimiseen meni neljä päivää viikossa, kahtena päivänä Paloneva kokkasi. Nyt Paloneva tekee ravintolan mukaan nimettyä nettitv-sarja Villdiä, jossa hän kokkaa pihkasta, muurahaisista ja horsmasta.

Paloneva on työskennellyt hävikkiruokaravintolan From Waste to Tasten keittiömestarina ja puhunut ekologisen ruoan puolesta niin eduskunnassa kuin SuomiAreenassa.

Hän kertoo, että luontosuhde juontaa mummolassa samotuista metsäpoluista ja kalaretkistä isän kanssa. Paloneva keräilee yrttejä ja levittää villiruoan ilosanomaa, jotta niin tekisivät muutkin. Hän arvelee, että jos villiyrttien kerääminen olisi suositumpaa, se loisi kysyntää myös kaupan hyllyille. Suomalaisen luonnon arvostamisen kasvu voisi johtaa myös tiukempaan politiikkaan esimerkiksi luonnonsuojelussa.

Syöminen koostuu Palonevan mukaan lukemattomista pienistä päätöksistä, joilla kaikilla on jonkinlainen poliittinen perhosefekti. Tekemillämme valinnoilla voimme vaikuttaa esimerkiksi siihen, työllistetäänkö kotimaisia ruoantuottajia tai tuodaanko maista, joiden työoloissa on parantamisen varaa. Myös päätös ostaa luomuruokaa vaikuttaa siihen, lisääntyykö ilman torjunta-aineita tuotetun ruoan kysyntä. Äänestämme lompakolla ansaitsemamme todellisuuden ja tulevaisuuden, Paloneva ajattelee.

## 1 HYVÄ RAVINTOLA KATSOO YMPÄRISTÖÖN

”Villiruokaa ovat sienet, juuret, marjat, kala ja riista sekä hyönteiset. Esimerkiksi muurahaisia on helppo kerätä ruoaksi. Villiruoka on kaikkea sitä, mitä ihmiset haluavat ruoalta tällä hetkellä: se on suurimmaksi osaksi vegaanista, gluteenitonta, lähiruokaa, lisäaineetonta ja käsittelemätöntä. Ja tavallaan myös hävikkiä.

Villiruoka on elämyksellistä ja sillä on tarina. Lähiympäristöstä kerätystä ruoasta on enemmän puhuttavaa. Ei suomalaisilla ole sidettä esimerkiksi kampasimpukkaan eikä oikein kiinnostustakaan siihen, missä se on kasvanut.

Kaikki hyvät ravintolat katsovat ympäristöön. Mitä sellaista sieltä löytyy, mitä muut eivät ole osanneet käyttää? Suomalaisen ravintolan pitää tehdä niin, koska meillä on aivan erityinen luonto. Siinä on eroa, käytetäänkö ravintolassa chiliä, sitruunaa ja oliiviöljyä vai rukiista tai villiyrteistä itse tehtyä etikkaa.

→

## *Ossi Paloneva, 32*

**KUKA?** Ekologisen ruoanlaiton edelläkävijä ja freelancer-kokki.

**MITÄ?** Työskennellyt muun muassa Murussa, Grönissä ja A21:ssä. Tehnyt villiruokaa käsittelevän Villd-nimisen nettitv-sarjan yhdessä Kemikaalicocktail-bloggaja Noora Shinglerin kanssa. Tällä hetkellä osakkaana helsinkiläisessä Egg-ravintolassa.

**MIKSI?** On tuottanut Noora Shinglerin kanssa kymmenen jaksoa käsittävän Ruokakuplanimisen podcast-sarjan, jonka aiheet liittyvät S-ryhmän Ruokamanifestiin. Löydät podcastit yhteishyvä.fi:stä.

”Tunnesilta on siistein juttu, jota villiruoka voi tarjota”, sanoo kokki Ossi Paloneva.

## 3 pientä

**TÄTÄ RUOKA-INNOVAATIOTA ODOTAN**
Haluaisin juuriselleristä tehdyn valmispihvin, joka on savustettu ja fermentoitu. Vegaanijuurespuolelle tarvittaisiin uusia ja omaperäisiä tuotteita, eikä pelkästään prosessoituja eineksiä.

**KASVATAN ITSE**
jauhomatoja. Minulla on projektina tutustua hyönteisiin, että saan syvempää ymmärrystä siihen, miten niitä käytetään raaka-aineena.

**80-VUOTIAANA HALUAN SYÖDÄ**
sellaista ruokaa, joka on eettistä, ekologista ja hyväksi terveydelle. Nyt tuntuu, että monesta ruoasta löytyy tekijöitä, jotka eivät lisää terveyttä.

Villiruoka ja luonnontuntemus kuuluvat nykyään kokin ammattitaitoon. Jos ei tiedä mitään luonnosta, ei voi profiloitua kovaksi keittiöammattilaiseksi.”

### 2 VILLIRUOKA LUO TUNNESILTOJA

”Suomalaisilla on vahva luontosuhde ja kokemuksia, jotka liittyvät luonnonläheisyyteen. Villiruoalla voi luoda tunnesiltoja historiaansa. Tämä on ravintolalle merkityksellistä, sillä siten pystyy lisäämään jotain odottamatonta ruokaan.

*”Mesiangervot maistuvat siltä, miltä heinäkuu tuoksuu.”*

Villeillä raaka-aineilla voi tehdä ruokia, joilla on samanlaisia vaikutuksia kuin sillä, että kuulee jonkun teinivuosien lempibiisin tai haistaa ensirakkauden hajuveden. Ruoka tempaa tunteeseen tai tilanteeseen, muistoon.

Tunnesilta on siistein juttu, mitä villiraaka-aineilla voi tehdä. Esimerkiksi mesiangervot maistuvat siltä, miltä heinäkuu tuoksuu. Havupuista ja pihkasta tulee mieleen mummolan metsä. Tuollaista tunnesiltaa ei odota ruoka-annokselta.

Oma suosikkini on savun maku. Kalastimme paljon faijan kanssa, ja hänen bravuurinsa oli savustaminen. Kalastamme edelleen yhdessä aina, kun menen vanhempieni luokse.”

### 3 ITUHIPPEILY PITÄISI UNOHTAA

”Villiruoan merkitys pitäisi ottaa huomattavasti nykyistä vakavammin. Ravintola-ala, elintarviketeollisuus, matkailu, alueellinen elinvoimaisuus ja maabrändi voisivat hyötyä villiruoan käytöstä.

Helsinki on maailman luonnonläheisin pääkaupunki. Kun turisti matkustaa sinne, miten hän pääsee luontoon? Esimerkiksi Espoon Nuuksion metsiin pääsee vain jotenkuten. Nuuksiossa turistit voisivat kerätä itse villiyrttejä, kokata niistä aterian, saunoa ja uida. Toivoisin, että turisteille olisi enemmän luontokohteita, joihin pääsee helposti.

Suomalaista luontoa voisi laittaa enemmän purkkiin ja maailmalle. Kuusenkerkkää ja koivua voisi viedä Japanin ja Kiinan lentokentille. Konkreettinen ruokatuote on parempi kuin maasta kertova videonpätkä tai lehti.

Alueellisesta villiraaka-aineiden hyödyntämisestä huippuesimerkki on Dalla Vallen yritys Pohjois-Karjalassa. Dalla Valle ostaa ihmisten keräämät sienet ja myy ne kovalla rahalla Italiaan.” ■

FRIGGS

# MILLAINEN NÄLKÄ – SELLAINEN FRIGGS

Snack leffailtaan, treenikassiin, matkaevääksi, leiväksi...

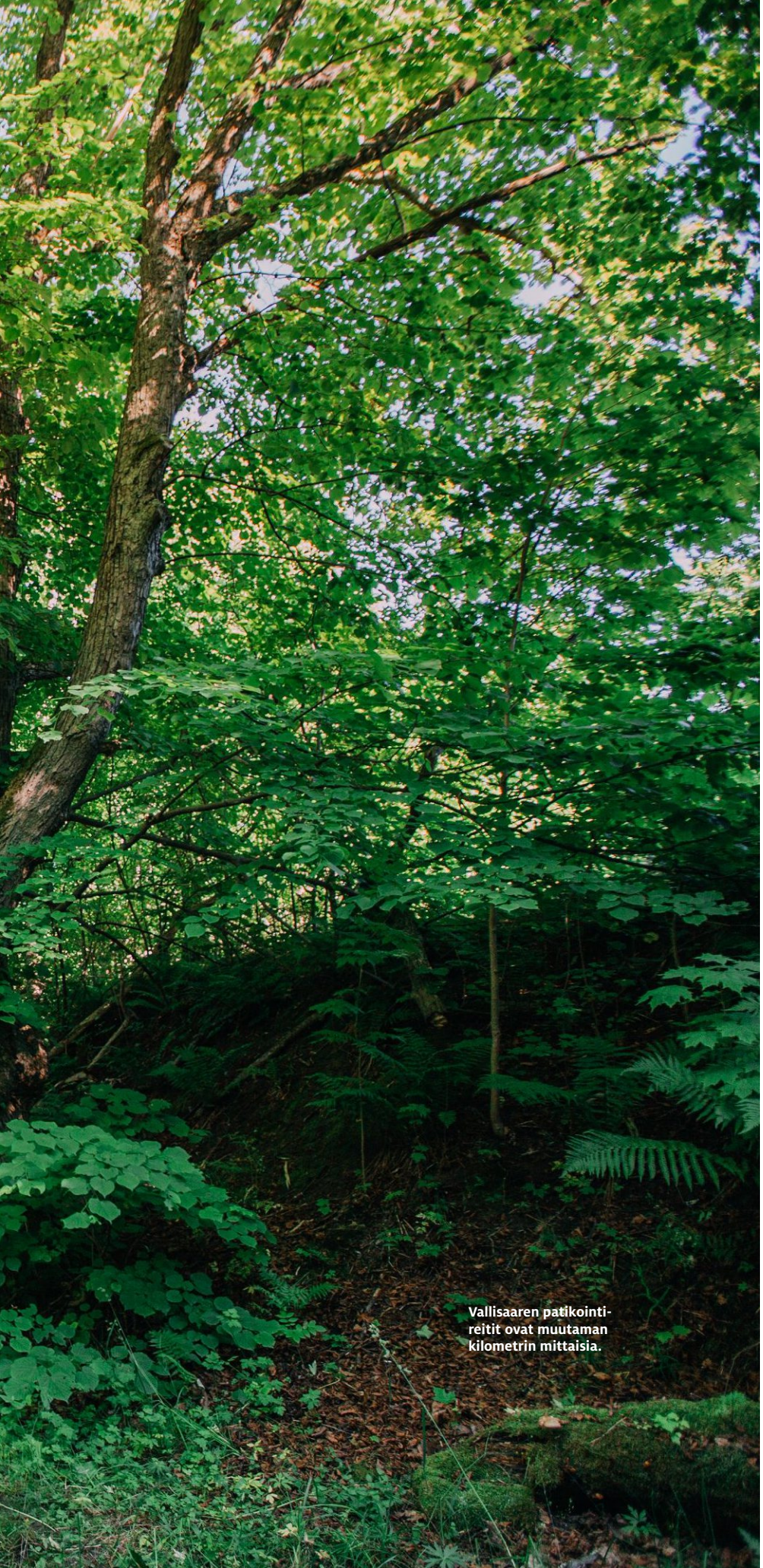
# MAINIO PALA PURTAVAKSI

midsona

# LUONTOMATKA Helsinkiin

Helsinki on suosittu matkailukohde, mutta oletko koskaan ajatellut, että voisit poiketa keskustan hälystä luontoon? Luontokohteissa riittää ihmeteltävää vaikka useaksi päiväksi.

**TEKSTI** ANITRA RÖNKKÖ **KUVAT** JUHANA HURTIG JA JULIA KIVELÄ/VISIT HELSINKI JA LASSE ANSAHARJU/VASTAVALO
**KUVITUKSET** JULIA TAVAST



Vallisaaren patikointireitit ovat muutaman kilometrin mittaisia.

Vallisaareen matkataan lautalla. Matkaan pääsee Kauppatorilta.

Osa Pihlajasaaren uimakopeista on rannalla vierailevien käytössä, osa on vuokrattu vakikäyttäjille.

Fillari lainaksi ja menoks!

# Reippailua ja villi paratiisi

**LENKILLE KESKUSPUISTOON**

Töölönlahdelta alkaa **Keskuspuisto**, jonka varjoisissa metsissä kelpaa lenkkeillä. Tilasta ei tule heti puute, sillä alue on peräti tuhannen hehtaarin laajuinen. Pohjoisessa Keskuspuisto päätyy Haltialaan ja Vantaanjoelle. Haltialan aarnialue on puiston hienoimpia luonnonsuojelukohteita, jossa kasvillisuus on rehevää ja puut kurottelevat koskemattomina kohti taivasta. Heinäkuusta alkaen **Haltialan kotieläintilalla** voi poimia kukkia ja herneitä.

Haltialan tilan osoite on Laamannintie 17. Sinne pääsee esimerkiksi busseilla 614 ja 615 Rautatientorilta.

**MUSTAVUORESSA HÄMMÄSTYTTÄÄ ROTKO**

Reippaalle matkailijalle sopii **Mustavuori**, Helsingin arvokkain rehevä lehto. Kasvillisuudesta löytyy esimerkiksi pähkinäpensas, jonka antimet katoavat nopeasti oravien suihin. Mustavuori on myös Helsingin parhaiten säilynyt ensimmäisen maailmansodan linnoituskokonaisuus. Jännittäviä katseltavia alueella ovat erilaiset luolat ja seitsemän metriä syvä rotko.

Mustavuorelle pääsee Itäkeskuksesta busseilla 93, 841 ja 870

**LEPAKOITA JA PERHOSIA**

Historiaa ja mahtavia maisemia tarjoaa **Vallisaari**, villi luontoparatiisi. Saari avattiin yleisölle vasta 2016, sillä se oli pitkään puolustusvoimien käytössä. 1950-luvulla Vallisaaressa asui valtion palveluksessa olevia siviilihenkilöitä, parhaimmillaan 300 asukasta. Tuolloin Vallisaaressa oli jopa kansakoulu ja kauppa. Saaren luonto sai uinua pitkään koskemattomana, ja siksi se onkin monimuotoisin luontokohde pääkaupunkiseudun saaristossa. Muun muassa lepakot ja lukuisat perhoslajit viihtyvät saarella.

Vallisaareen on 20 minuutin lauttamatka Kauppatorilta. Aikataulut ja lippujen hinnat: vallisaari.fi.

**PIHLAJASAARESSA MAISTUU PIKNIK**

Maistuisiko piknik merimaisemassa? **Pihlajasaari** on helsinkiläisten suosiossa, eikä ihme. Saarelle pääsee helposti Merisatamanrannasta ja Ruoholahdesta. Pihliksessä, kuten saarta kutsutaan, on monia hiekkarantoja ja kallionkoloa, jonne asettaa piknik-kori.

Vesibussi lähtee Ruoholahdesta tai Merisatamanrannasta, jonne pääsee Kampista esimerkiksi bussilla 18. Ruoholahteen kulkee metro. Aikataulut vesibussiin: jt-line.fi.

**KESÄYÖN LAULUA**

Helsingin kaupunki järjestää kesäyön luontoretken Vuosaaressa sijaitsevan **Uutelan ulkoilualueella**, joka on tunnettu jylhistä kallioistaan ja näköalapaikoistaan.

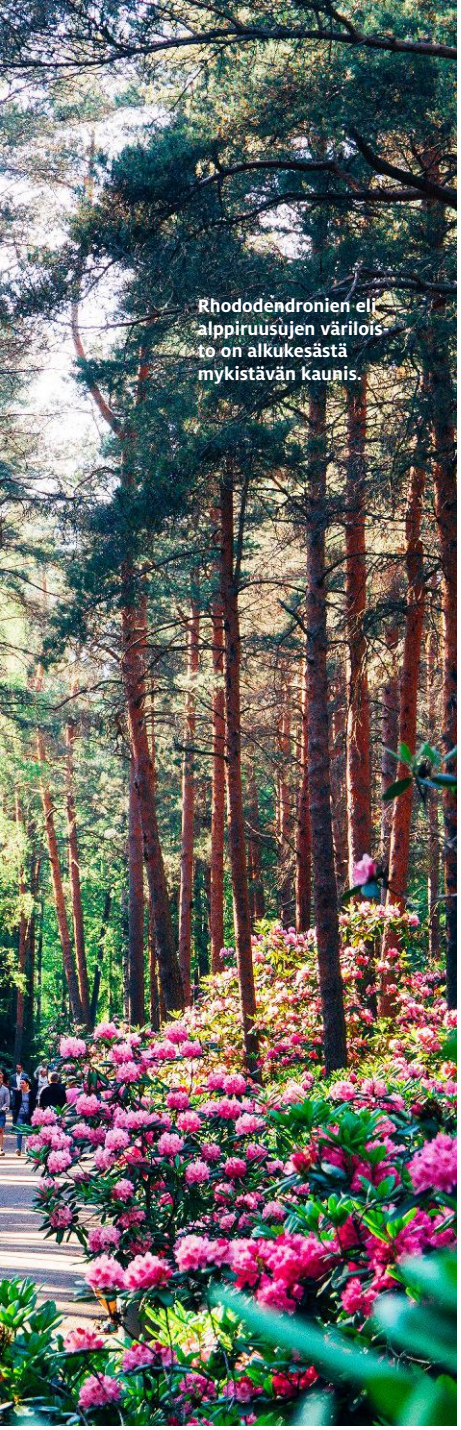
Maksuttomalle retkelle lähdetään 8.6. kello 22 kahvila Kampelan edustalta, Uutelantie 1. Vuosaareen pääsee metrolla. Tietoja luontoretkistä: hel.fi.

**SYÖ JA MAJOITU**

**Ravintola Kaarnassa** (Mannerheimintie 20) voi kokeilla esimerkiksi kotimaisista raaka-aineista valmistettuja snapaksia. Uudistetun **Sokos Hotel Presidentin** (Eteläinen Rautatiekatu 4) huoneet ovat Paola Suhosen käsialaa. Seinillä seikkailevat niin hirvet kuin norpat.

**OTA ALLE ALEPA-FILLARI**

Liikkuminen Helsingissä on kaikkein sujuvinta metrolla, bussilla tai raitiovaunulla. Erittäin hyvä vaihtoehto julkisille on Alepa-fillari eli keltainen kaupunkipyörä, jonka saa käyttöönsä 150 eri asemalta. Näin se toimii: rekisteröidy käyttäjäksi, maksa ja hyppää pyörän selkään. Tarkemmat ohjeet: kaupunkipyorat.hsl.fi.



Rhododendronien eli alppiruusujen värilois-to on alkukesästä mykistävän kaunis.

KUVAT JUSSI HELLSTEN/VISIT HELSINKI, MARJO ASPEGREN/VASTAVALO JA ISTOCKPHOTO

# Mielenrauhaa ja virvoittava keidas

## SYÖ JA MAJOITU

Kauppakeskus Kaaren **Café Velosta** (Kantelettarentie 1) saa lounaskeiton ja rapeita voisarvia. Myös entisestä merimieskapakasta legendaariseksi ravintolaksi ponnistaneen **Salven** (Hietalahdenranta 5 C) silakat ovat aina hyvä vaihtoehto.

**Original Sokos Hotel Albertissa** on tarjolla saunapaketteja: raflaamo.fi.

**Radisson Blu Seaside** (Ruoholahdenranta 3, radissonblu.com) tarjoaa sinisiä unia satamamiljöössä. Hotellista pääsee kätevästi Hietalahden kauppahalliin ja kirpputorille.

## HUIKEA RODOPUISTO

Tässäpä salaisuus, jota kaikki paljasjalkaiset stadilaisetkaan eivät tiedä: **Haagan alppiruusupuisto** eli rodopuisto on paitsi yliopiston kasvinjalostuksen koealue, avoinna yleisölle myös. Puistoon kannattaa suunnata kesäkuun alkupuolella, jolloin rodot ja atsaleat paljastavat väriloistonsa ja tuoksuvat huumaavasti.

Puisto sijaitsee Etelä-Haagassa osoitteessa Laajasuontie 40. Etelä-Haagaan pääsee kätevästi lähijunilla A, E, P ja U.

## LINTUJA BONGAAMAAN

Pitkospuut johdattavat rauhoittumaan **Lammassaareen**, joka sijaitsee keskellä Viikin Vanhankaupunginlahden luonnonsuojelualuetta. Reitti on kunnostettu esteettömäksi, joten sinne pääsee pyörätuolilla tai lastenvaunuilla. Lammassaaren lintutorniin kannattaa kiivetä paitsi bongaamaan lintuja myös katsomaan hienoa maisemaa Vanhankaupunginlahdelle. Lintutornin vieressä on esteetön lintujenkatselulava.

Vanhaankaupunkiin ja sieltä kävellen Lammassaareen pääsee esimerkiksi busseilla 71 ja 78 Rautatientorilta. Saareen vievät pitkospuut lähtevät Pornaistenniemeltä.

## PUUTARHAN RAUHAA

Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha on virvoittava keidas Helsingin katuvilinän keskellä. Kasvihuoneissa kasvaa esimerkiksi parananjättilumme, joka voi kasvaa kaksimetriseksi ja kannatella ihmisen painon. Viidakkotunnelmaan voi virittäytyä myös sademetsähuoneessa, joka esittelee afrikkalaisia kasveja. Somassa ulkopuutarhassa on mukava lueskella kirjaa.

Kasvitieteellinen puutarha on Kaisaniemenranta 2. Ulkopuutarha on avoinna ympäri vuoden joka päivä klo 9–20.

## SAARISEIKKAILU KUTSUU

**Harakan saari** sijaitsee Kaivopuiston edustalla, Särkän ja Uunisaaren välissä. Aikaisemmin puolustusvoimien käytössä ollut viehättävä saari tarjoaa nykyään taiteilijoille työtiloja ja saaristoluontoon tutustumista kaikille kiinnostuneille. Vanha kasarmi on kunnostettu luontokeskukseksi, jossa voi tutustua Itämeren vedenalaiseen luontoon ja akvaariotalossa Suomenlahden kaloihin. Harakan saarella järjestetään joka sunnuntai kello 14–15 maksuttomia opastuskierroksia aina syyskuun loppuun asti. Lauantaisin luontokeskus on suljettu.

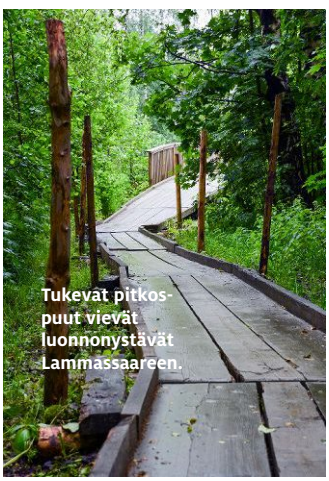
Yhteysvene Harakan saarelle lähtee Kaivopuiston rannasta Ullanlinnan laiturilta. Aikataulu: merenkavijat.fi.

## VALTAMEREN SALAISUUDET

Rauhallinen ilta ranskalaisen Jacques-Yves Coustean seurassa kutsuu **Orionin elokuva-arkistoon**. Vuonna 1997 edesmennyt Cousteau tunnettiin tutkimusmatkailijana ja tieteilijänä, joka tutki valtameren ihmeellisiä otuksia. Cousteaun dokumentit Hiljainen maailma ja Elävä meri nähdään Orionin elokuva-arkistossa 1.7. ja 12.8.

Elokuvateatteri Orion, Eerikinkatu 15. Liput: kavi.fi.

Kaisaniemen kasvitieteellisen puutarhan miljöö on suorastaan runollinen.



Tukevat pitkospuut vievät luonnonystävät Lammassaareen.

BORGES
nerokas kaksois-
KAATONOKKA
auttaa
ANNOSTELUSSA
OIKEA MÄÄRÄ MAKUA.
KULUTTAJA
Testivoittaja
BORGES
EXTRA VIRGIN
OLIIVIÖLJY
OLIVOLJA
Alkuperäinen
KULUTTAJA
5/2017
Testivoittaja

Observatoriossa järjestetään yleisöopastuksia joka kuukauden toisena lauantaina klo 14–15.

**SYÖ JA MAJOITU**

Vuonna 1867 perustettu **ravintola Kappeli** (Eteläesplanadi 1) on melkeinpä pakollinen kohde Helsingin historiasta kiinnostuneelle. **Original Sokos Hotel Pasilan** (Maistraatinportti 3) edestä lähtee raitiovaunu, jolla pääsee suoraan keskustaan. Lapsiperheitä ilahduttaa lyhyt matka Linnanmäelle mutta myös Keskuspuisto on vain kivenheiton päässä.

# Tutkittavaa ja kiehtovia näyttelyitä

**TIEDONJANOISEN SAARI**

Helsingin ulkosaariston helmeksi kutsuttu **Isosaari** tarjoaa tiedonjanoiselle kiinnostavia yksityiskohtia sotahistoriasta. Esimerkiksi sisällissodan jälkeen saarella oli punavankileiri. Isosaaressa asui pitkään armeijan henkilökuntaa ja varusmiehiä, mutta 2010-luvun alussa alokaskoulutus päättyi ja saari vuokrattiin matkailutoimintaan. Nyt monipuolisessa luonnossa pesii harvinaisia lintuja kuten merikotka ja hylkeitäkin saattaa bongata. Hiekkarannoilta näkee Suomenlinnan yli Helsinkiin saakka.

Isosaareen pääsee puolentoista tunnin välein lähtevällä isolla saaristolaislautalla. Matka kestää noin 40 minuuttia ja lautta lähtee Kauppatorin kolera-altaalta. Liput ja aikataulut: visitisosaari.fi.

**RUUSUJEN LUMO**

**Meilahden arboretumissa** voi ihastella ruusujen lukuisia lajikkeita. Ruusutarhassa on muun muassa eri puolilta Suomea löytyneitä tunnistamattomia ruusuja, mutta myös iki-ihana, makeasti tuoksuva juhannusruusu. Kukinta jatkuu kesäkuun puolivälistä elokuun puoliväliin.

Meilahden arboretum sijaitsee Johannesbergintien molemmin puolin Meilahdentien varrella. Paikalle pääsee esimerkiksi raitiovaunu 4:llä.

**OPI UUTTA ELÄMISTÄ**

**Luonnontieteellinen museo** on paljon muutakin kuin se dinosauruksen luuranko, joka on jättänyt lähtemättömän jäljen monen koululaisen muistiin. Pysyvissä näyttelyissä tutustutaan Suomen luontoon, maapallon monimuotoisuuteen ja ilmastonmuutokseen kiinnostavilla tavoilla. Katsoa saa –ja koskeakin.

Luonnontieteellinen museo on Etu-Töölössä, Pohjoinen Rautatiekatu 13. Aukioloajat ja lippujen hinnat: luomus.fi.

**TÄHDET KERTOVAT**

Arkkitehti Engel suunnitteli vuonna Tähtitorninmäelle 1834 **observatorion**, joka oli aikanaan moderni laitos. Observatorion puutarhaan rakennettiin 1890 tähtitorni valokuvausta varten. Komean tornin ympärille haluttiin hieno puisto kukkineen ja jalopuineen. Tee puistokävely kesäillassa ja tutustu tähtitieteeseen museossa, joka on torstaisin auki kello 20 asti.

Helsingin observatorio, Kopernikuksentie 1. Lisätietoa: helsinki.fi.

KUVAT LINDA TAMMISTO/VISIT HELSINKI JA TIMO VIITANEN/VASTAVALO

Isosaaressa on paljon koskematonta luontoa. Saarella pesii muun muassa merikotka.

**HELSINGIN LUONTOKOHTEET**

1 ..... Haltialan tila
2 ..... Mustavuori
3 ..... Vallisaari
4 ..... Pihlajasaari
5 ..... Uutela
6 ..... Haagan alppiruusupuisto
7 ..... Lammassaari
8 ..... Kasvitieteellinen puutarha
9 ..... Harakka
10 ..... Elokuva-arkisto
11 ..... Isosaari
12 ..... Meilahden arboretum
13 ..... Luonnontieteellinen museo
14 ..... Helsingin observatorio

**SYÖ JA MAJOITU**

15 ..... Ravintola Kaarna
16 ..... Original Sokos Hotel Presidentti
17 ..... Cafe Velo
18 ..... Ravintola Salve
19 ..... Original Sokos Hotel Albert
20 ..... Radisson Blu Seaside
21 ..... Ravintola Kappeli
22 ..... Original Sokos Hotel Pasila

# Pankki vai luotto?

Luottokortti on lähes jokaisella yli 25-vuotiaalla suomalaisella. Mutta millaisia luoton käyttäjiä me olemme?

**TEKSTI** SIRKKU SAARIAHO **KUVAT** NINA KAVERINEN

Päätös luottokortin käyttämisestä ruokakaupan kassalla tehdään nopeasti. Fiksusti käytettynä korttiluotto antaa joustoa ja turvaa arjen pyörteisiin.

Suomalaisen lompakosta on jo vaikea löytää käteistä, mutta melkein jokaisella on siellä jonkinlainen maksukortti.

Suomalaiset ovat hyvin tottuneita kortinkäyttäjiä. S-Pankin Kantar TNS:llä teettämä tutkimus suomalaisten luottokorttikäytöstä vahvistaa tiedon. Lähes 80 prosentilla 25 vuotta täyttäneistä suomalaisista on luottokortti käytössään. Heistä neljänneksellä on jopa kaksi luottokorttia.

Useamman kortin omistajista suurin osa käyttää ensisijaisesti vain yhtä luottokorttia, neljännes useampaa.

S-Pankin korttiasiantuntija, tuoteryhmäpäällikkö **Marketta Lundell** S-Pankista kannustaa kahden kortin politiikkaan. Luottokorttia voi matkalla tarvita yllättäviin menoihin tai esimerkiksi auton vuokraamiseen.

”Turvallisuussyistä etenkin matkoilla olisi hyvä olla kaksi korttia, niin ei joudu pulaan, vaikka toinen katoaisi”, Lundell kertoo.

## LENTOLIPUT OSTETAAN LUOTOLLA

Talvella on helppo olla nuuka ja säästeliäs, mutta kesällä rahaa kuluu lähes huomaamatta: nähdään ystäviä, lomaillaan, sukuloidaan ja sukkuloidaan ympäriinsä. Luottokortille voi olla kesällä enemmän käyttöä.

Kesälomamatkat ja lentoliput suomalainen maksaakin luottokortilla.

”Luottokorttia kannattaa käyttää matkojen ja lentojen maksamiseen. Luottokortilla maksaessa saa turvaa niin korttiehdoista kuin lainsäädännöstä, esimerkiksi jos lentoyhtiö menee konkurssiin”, Lundell sanoo.

Koska verkkokaupoista ostetaan nykyään yhä suurempia ja kalliimpia asioita, luottokortin turvallisuus maksuvälineenä korostuu. Tutkimuksen mukaan turvallisuus oli kolmanneksi tärkein syy käyttää luottokorttia verkkokaupassa.

## TIEDÄTKÖ LUOTTOSI HINNAN?

Rahalla on aina hintansa. Jos kortin luotto-ominaisuudet ovat tärkeitä, kannattaa tutkia luoton todellinen hinta.

Lundell sanoo hieman hämmästyneensä, kuinka vähän korttien kuluihin kiinnitettiin tutkimuksen mukaan huomiota. Naiset olivat selvästi vähemmän selvillä korttiensa kustannuksista kuin miehet.

Luottokortin kulujen vertailu voi tuntua hankalalta. Varsinkin jos hintaan sisältyy erilaisia lisäpalveluita, todellisia kuluja on vaikea hahmottaa.

”Vertailussa kannattaa käyttää todellista vuosikorkoa, joka sisältää tilinhoitomaksut, korot sekä vuosi- ja kuukausimaksut. Korttien hinnoissa on eroja, joten vertailu todellakin kannattaa tehdä”, Lundell sanoo.

*Turvallisuus oli kolmanneksi tärkein syy käyttää luottokorttia.*

Ari Heikkilä on rento pankkikortin käyttäjä.

# Maksan luoton nopeasti pois

Päätän vasta kassalla, maksanko tililtä vai luotolla, sanoo helsinkiläinen opiskelija Ari Heikkilä, 31.

”Olin kaveripiirissäni ensimmäisiä, jotka saivat luottokortin kymmenisen vuotta sitten. Aloitin sosionomikoulutuksen heti kirjoitusten jälkeisenä syksynä, ja puolen vuoden tai vuoden opintojen jälkeen minulle tarjottiin Visan luottokorttia. Muistan, että korttia oikein tungettiin minulle, joten otin sen.

Kortinkäyttäjänä olen rento ja huoleton, mutta tunnollinen. Minulla on yhdistelmäkortti, jossa on pankkikortti ja Visa. Käytän korttia päivittäin ja vasta kassalla valitsen, kummalla maksan. Valinnalla ei ole minulle väliä, sillä maksan aina kaiken pois kerralla.

Oikeastaan minulla kaksi luottokorttia. Visan lisäksi minulla on Diners Club -kortti. Juuri maksoin vuosimaksun ja mietin, että minähän en koskaan edes käytä tätä korttia. Ehkä se on hyvä olla varalla.

**NELJÄ VUOTTA SITTEN** pääsin Helsingin yliopistoon valtiotieteelliseen tiedekuntaan jatkamaan opintojani. Se oli iso muutos taloudessani, sillä olin ollut jo monta vuotta vakituisessa palkkatyössä. Nyt suoritan maisteriopintojani ja teen töitä sosiaalityöntekijänä kaksi päivää viikossa. Vaikka elämäntilanteeni on muuttunut, käytän luottokorttia samalla tavalla kuin aikaisemminkin. En seuraa kovin tarkasti ostojani, mutta tiedän aina suunnilleen, minkälainen lasku on tulossa.

**LUOTTORAJANIKIN ON** vielä sama kuin alussa, minulla ei ole ollut tarvetta nostaa sitä. Jos pitäisi hankkia jotakin isompaa ja tilillä ei olisi tarpeeksi rahaa, voisin käyttää luottoa. Vielä ei ole tullut sellaista eteen. Tiedän että luottokortti on verkkokaupassa turvallisempi kuin pankkikortti. Lentoliput maksankin aina luotolla.

En pelkää velkaantumista, vaikka käytän korttia paljon. Aina kun laitan kortin maksupäätteeseen, ajattelen että lasku pitää maksaa ennemmin tai myöhemmin. Ja minusta on hyvä maksaa se mahdollisimman nopeasti.” →

**KÄYTÄN LUOTTOKORTTIA**

Ulkomailla ollessani (51 %)

Verkko-ostoksiin (50 %)

Kun haluan varmistaa, että saan mahdollisessa ongelmatilanteessa rahani helpommin takaisin (44 %)

Maksaakseni tavallista isompia menoja (33 %)

Lähde: S-Pankki

# Luotolla postikortteja

Nurmijärveläinen kotiäiti Pia Lintunen, 46, tekee lähes kaikki ostokset matkoja lukuun ottamatta ”rahalla”.

”Minulla on yksi luottokortti, jota käytän harkiten. Olen aina ollut hillitty luottokortinkäyttäjä. Tietenkin nuorempana pankkitili saattoi joskus tyhjentyä ennen palkkapäivää, silloin käytin luottokorttia. Tai saatoin ostaa jotakin, jota oikein halusin, kun vielä ei ollut sellaista itsekuria kuin vanhempana.

Periaatteessa meillä tehdään ostokset rahalla, joka on olemassa. Kodin isommat hankinnat maksetaan reservivaroista. Ja omakotitalossa pitää osata varautua yllätysmenoihin.

Ruokakaupassa maksan pankkikortilla. Jos kortti ei toimi eli kiireessä en ole muistanut siirtää rahaa kortille, käytän luottoa. Kassalla en viitsi alkaa tekemään siirtoja mobiilipankissa.

**LENTOLIPUT JA LOMAT** maksamme luottokortilla. Minulle on jäänyt mieleen Töölön matkatoimiston konkurssi vuonna 2005. Muistan aina, että vain luottokortilla matkansa maksaneet saivat rahansa takaisin. En ollut siinä mukana, mutta kaveri oli. Ulkomailla käytän yleensä debit-korttia tai Visa Electronia, koska nykyään voi tehdä niin.

**OLISIHAN VERKOSTA** ostaminen helppoa, mutta minusta on tärkeää miettiä tarkkaan, mitä tarvitsee. Ostan lähinnä pieniä asioita. Tilaan tuotteita, jotka ovat minulle entuudestaan tuttuja kuten kosmetiikkaa tai vitamiineja. Maksan ne luottokortilla varsinkin, jos kauppa on minulle uusi. Ajattelen, että saan rahani takaisin, jos jotakin menee pieleen.

Toinen tyttäristäni kerää Schleichin eläinhahmoja. Joskus hän haluaa tilata niitä verkkokaupasta. Hän valitsee eläimet, ja minä hoidan maksun luottokortilla. Hän on tarkka rahasta ja maksaa minulle takaisin tekemänsä ostokset.

Useimmin toistuva luottokorttiostokseni on todella pieni. Tykkää valtavasti Postikortti-applikaatiosta. Sillä lähetän puhelinkuvista tehdyt onnittelukortit ja muut tervehdykset sukulaisille ja ystäville. Kortti maksaa 2,5 euroa ja lasku menee aina luottokortille. ”

**Pia Lintusen tytär tekee toisinaan nettiostoksia luotolla äitinsä kanssa.**

Seija Lilja maksaa verkko-ostokset suoraan pankkitililtä.

# Ei tule turhaa kuluttamista

Minusta on hyvä, ettei koskaan tule mitään yllätyslaskuja, sanoo Helsingissä asuva eläkeläinen Seija Lilja, 65.

”Minä käytän vain Visa Electronia. En edes muista, koska otin ensimmäiseni. Nyt taitaa olla jo viides kortti menossa.

Käytän Electronia kotimaassa, ulkomailla ja verkkokaupoissa. Sehän on kuin luottokortti, mutta ilman luottoa. Pankki korvamerkitsee käytetyt rahat heti tililtä.

On tämä minulle vähän sellainen ideologiakin, olen todennut että luottokortti on minulla tarpeeton. →

*”Luottokortti on minulle tarpeeton. Tarvittaessa tytär auttaa luotto-ostoksissa.”*

Sillä voisi tulla osteltua helpommin, tulla turhaa kuluttamista. Minusta on hyvä, että aina pitää olla rahaa tilillä eikä koskaan tule yllätyslaskuja.

**EN OLE YKSIN** ajatuksieni kanssa, sillä ystäväpiireissäni on monia, jotka ovat lopettaneet luottokortin käytön.

Viimeksi minulla on ollut oikea luottokortti käytössä vuonna 2009, kun olin kesätöissä saksaa oppimassa Itävallassa. Matkustin siellä ympäriinsä ja ostin netin kautta juna- ja lentolippuja. Pankkikortilla ei silloin vielä pystynyt maksamaan samalla tavalla ulkomailla kuin nyt, joten tarvitsin luottokortin.

**TEEN PIENIÄ OSTOKSIA** verkkokaupoissa: laivalippu Tallinnaan maksoi 13 euroa tai tilaan kivat kännykänkuoret lastenlapsille. Ostokset maksan Electronilla tai suoraan verkkopankista, ja kaikki on aina mennyt hyvin. Olen käyttänyt vain suomalaisia verkkokauppoja ja summat ovat olleet vähäisiä.

Tiedän, että luottokortilla tehdyillä ostoksilla on parempi turva verkkokaupoissa. Minulla on sellainen diili vanhimman tyttäreni kanssa, että jos tulee tilanne, jossa jonkin asian voi maksaa vain luottokortilla, hän hoitaa sen. Hirveän harvoin niin on käynyt.” ■

## 4 kysymystä luottokortin käyttäjälle

**1 Mihin tarvitset luottokorttia ja miten haluat käyttää sitä?**
Mieti, ostatko sillä esimerkiksi isompia asioita, kuten matkoja ja tarvitset luotto-ominaisuutta? Onko luottokortin tuoma turva tarpeen ostoksissasi?

**2 Mikä on käyttöösi sopiva luottoraja?**
Valitse luottoraja, joka riittää yllättäviin kuluihin ja joustaa tarvittaessa.

**3 Mikä korttiluottosi tilanne on juuri nyt?**
S-mobiili-sovellus näyttää paljonko luottoa on käytettävissäsi. Näin laskun loppusumma ei koskaan ole yllätys. Jos kuitenkin näyttää siltä, että et pysty maksamaan laskua eräpäivänä, ota hyvissä ajoin yhteyttä pankkiin.

**4 Tiesitkö, että luottokortiin voi asettaa rajoituksen käyttöalueeseenkin?**
Jos olet aina Suomessa, tarvitseeko korttisi toimia kaikkialla maailmassa. Rajoitusten muuttaminen on helppoa S-mobiilissa.

**SINULLA TÖISSÄ**
S-Pankin korttiasiantuntija on tuoteryhmäpäällikkö Marketta Lundell.


GUILT★FREE
Pleasures

HERKULLINEN UUTUUS NYT
URHEILURAVINNEHYLLYSTÄ!

20 GRAMMAA PROTEIINIA
EI LISÄTTYÄ SOKERIA

Barebells
FUNCTIONAL FOODS

Compeed®

Unstoppable You

# LIEVITTÄÄ KIPUA VÄLITTÖMÄSTI

PYSYY TOISIN KUIN LAASTARIT

- ☑ Pysyy paikallaan
- ☑ Parantaa rakon nopeasti

Saatavilla Prismoista, S-marketeista ja Sokoksista.

**SOK:n vastuullisuusjohtaja Lea Rankinen (keskellä), viestintäjohtaja Kai Ovaskainen, kenttäryhmän johtaja Arttu Laine, vastuullisuuspäällikkö Anna Mäenpää ja yhteyspäällikkö Tomi Ronkainen ovat tyytyväisiä siitä, että aika on vihdoin kypsä aidolle keskustelulle. S-ryhmän Prisma-ketju on tänä vuonna Helsinki Pride -tapahtuman pääyhteistyökumppani. Helsinki Pride järjestetään 25.6.–1.7.2018.**

**TEKSTI** SANNA SUOKKO **KUVAT** HELI BLÅFIELD

# Sateenkaaren puolella

Seksuaalinen suuntautuminen aiheuttaa yhä eriarvoisuutta. SOK:n vastuullisuusjohtaja Lea Rankinen, 45, haluaa, että ihmisoikeuksien kunnioittaminen ei jää vain juhlapuheisiin.

”Olin tiimini kanssa Kansalaistorilla vuonna 2014, kun eduskunta äänesti sukupuolineutraalin avioliittolain puolesta. Riemu lainehti ympärillä, kun lähdin takaisin töihin. Pöydällä odotti skumppa jäissä. ’Nyt sinäkin pääset naimisiin, jos haluat!’ , työkaverit iloitsivat.

Toivon, että jokainen saisi olla oma itsensä myös työyhteisössä. On paitsi surullista myös vahingollista, jos ihminen joutuu kieltämään itsensä. Yhdenvertaisissa oikeuksissa kyse ei ole mielipiteistä vaan arvoista. Haluamme, että S-ryhmässä ihmisoikeuksien kunnioittaminen koskee niin henkilöstöä, asiakkaita kuin hankintaketjuja.

Aloitin seitsemäntoista vuotta sitten S-ryhmässä ympäristösuunnittelijana. Luonnonvarat ja ympäristöasiat ovat puhutelleet minua lapsesta asti. Meillä oli lihakarjatila ja viljelimme maata. Haastoin vanhempiani jo pienenä siitä, millä periaatteilla peltoja lannoitettiin.

Ihmisoikeuksista tuli tärkeitä kun kasvoin ja ymmärsin kuuluvani vähemmistöön. Seurustelusuhteet poikien kanssa lopahtivat kerta toisensa jälkeen.

Ideaalimaailmassa ei pelätä erilaisuutta. Muutokseen tarvitaan kuitenkin esikuvia. Omani oli isoäitini, joka ei suostunut luopumaan urastaan naimisiin mentyään, mikä siihen aikaan oli poikkeuksellista.

S-ryhmän Prisman muoti kuuluu kaikille -motto ilahduttaa, koska myös se on teko monimuotoisemman ja moniulotteisemman yhteiskunnan puolesta.”

S-ryhmän Paras paikka elää -ohjelma sisältää sata tekoa Suomen hyväksi. Yksi niistä on edistää monimuotoisuutta viestinnän keinoin. Erilaiset näkemykset rikastuttavat niin työyhteisöjä kuin yhteiskuntaa. S-ryhmä on noin 40 000 työntekijällään suurin yksityinen työllistäjä Suomessa ja silta työelämään monelle nuorelle.

TILAA YHTEISHYVÄN HELPOT RESEPTIT
SÄHKÖPOSTIISI: YHTEISHYVÄ.FI/TILAA

UUTUUS!

Vuokkoset®
Organic
TAMPONI

- 100% luomupuuvillaa
- Allergiamerkitty
- Täysin kompostoituva
- Ei sisällä viskoosia, väriaineita, muovia tai klooria

www.vuokkoset.fi

Jordan*

# Yksi lataus – **kuukauden hymy**

**Jordan Clean Fresh** -sähköhammasharjan akku kestää jopa *kuukauden** yhdellä latauksella. Mikä parasta, sisäisen litium-akun ansiosta harjaus-teho ei vähene ajan kuluessa, vaan tarkat ja hellävaraiset SoftClean™-harjakset puhdista-vat täysin kierroksin latauksen loppuun asti. USB-laturilla lataat harjan kätevästi kannet-tavasta tietokoneestasi tai muusta kannet-tavasta virtalähteestä. Kokeile harjaa nyt **100 päivää** - jos et ole tyytyväinen, saat rahasi takaisin!

**Tarkemmat tiedot Jordan Clean Fresh -sähköhammasharjan saatavuudesta ja hinnoista löydät *Prisma.fi*-verkkokaupasta.**

**120 minuuttia harjaamista*

# Skandinaavista tyyliä keittiöön

wilfa

**Kahvinkeitin Wilfa Classic CCM-1500S** **79,90€**

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

5 YEAR GUARANTEE NOW WITH

**Leivänpaahdin Wilfa Morgen TO-1S** **39,95€**

Tyylikäs paahdin, jossa 7 paahtoastetta sekä uudelleenlämmitys-, sulatus- ja keskeytystoi-minnot. Paahtovipu helpottaa käyttöä ja irro-tettava alusta kerää leivänmurut.

**Vedenkeitin Wilfa Boil WK-5S** **34,90€**

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

**Nyt saatavilla Prismoista kautta maan!**

Tällä palstalla ajankohtaiset kirjailijat kertovat itsestään rivien välistä.

# ”Haluaisin olla rivakka Ida”

Enni Mustosena tunnetun kirjailijan ja käsikirjoittajan Kirsti Mannisen alitajunta syttyy riippukeinussa.

**TEKSTI** NINA RIIHIMAA **KUVA** JUHA SALMINEN

## *Kirsti Manninen*

**KUKA?**
Kirjailija ja kotimaisen kirjallisuuden dosentti, 65-vuotias. Kirjoittanut romaaneja, tietokirjoja, lasten- ja nuortenkirjoja sekä näytelmiä ja televisiosarjoja, muun muassa Kotikatua ja Hovimäkeä. Kirjoittaa paljon kirjailijanimellä Enni Mustonen.

**MITÄ?**
Uusin kirja Taiteilijan vaimo (Otava) on Prismoissa myynnissä, 24,90 e. Työn alla on romaani Sotaleski sekä televisiosarja yhdessä tyttären Katri Mannisen kanssa.

**JOS OLISIN ROMAANINI PÄÄHENKILÖ**, olisin Ida, jonka elämästä olen kirjoittanut jo kuudessa romaanissa. Hän on vahvasti läsnä myös uusimmassani, Taiteilijan vaimossa. Hänessä ja hänen tyttäressään Kirstissä on sitä pohjalaista aktivismia, joka pakottaa puuttumaan asioiden kulkuun, vaikkei se aina olisikaan kovin viisasta. Kirsti ja Ida ovat kuitenkin nuorempia kuin minä ja siksi fyysisesti rivakampia. Sitä tietysti kadehdin joskus.

**HALUAISIN KAHVITELLA** suomalaisen naistenviihteen edesmenneen grand old ladyn Hilja Valtosen kanssa, jos se olisi mahdollista. Toivoisin kuulevani, miten hän suhtautui omaan kirjailijantyöhönsä. Luulen, että meillä olisi kiinnostava keskustelu, joka antaisi perspektiiviä omallekin työlleni.

**ROHKEUDEN PUUTE** ei ole estänyt minua koskaan kirjoittamasta. Kirjoitan juuri sellaisia kirjoja kuin haluan enkä ole joutunut sensuroimaan itseäni. Rönsyjä on tietysti välillä pakko karsia, jotta tarina pysyy koossa.

**KUN ALOITAN** uuden romaanin kirjoittamisen, teen aina kuukausia, joskus vuosiakin kestävän tutkimusjakson. Heittäydyin lähteiden pariin todella kiihkeästi. Se on aina yhtä innostavaa.

**HAUSKINTA MUTTA MYÖS OUDOINTA,** mitä minulle on tapahtunut kirjoittaessani on se, kun tarina alkaa virrata: henkilöt ja juonet saattavat poiketa vahvasti siitä, mitä olin suunnitellut etukäteen. Kaikki kumpuaa tietysti alitajunnastani, mutta välillä tuntuu siltä kuin kuvitellut hahmot puuttuisivat itse omaan elämäänsä.

**KUN KYNÄ EI KULJE** kirjaa kirjoittaessani tai joudun keskeyttämään tekstinteon, aloitan koneen ääreen palattuani lukua tai kahta aikaisemmasta tekstistä. Käyn sitä läpi, muokkaan, lisään ja poistan tekstiä. Kun sitten tulen saumakohtaan tyhjän päälle, olen jo vauhdissa eikä kokonaan uuden tekstin luominen tunnu vaikealta vaan se imee mukaansa väkisin.

**POTKUA KIRJOITTAMISELLENI** tuo kapuaminen kotini tornin huipulla olevan kirjaston riippumattoon. Annan siellä alitajunnan tehdä työnsä valmiiksi. Usein kuuntelen myös musiikkia, joka virittää tarinan aikakauteen. Taiteilijan vaimo -romaania kirjoittaessani taustalla soivat vanhat ranskalaiset chansonit ja jazz.

**KESÄLOMALLE** kirjailijan pää ei päästä koskaan, mutta välillä on hauskaa vaihtaa maisemaa. Keväällä olin muutaman viikon aurinkoisessa Kaliforniassa muun muassa Palm Springsissä ja Los Angelesissa tekemässä tulevien romaanien taustatutkimusta.

**PARASTA** kirjailijana olemisessa on se, että voin yhdistää tutkijankoulutukseni kykyyn kuvitella eikä ikä ole työnteon este, korkeintaan hidaste. Olen nauttinut aikoinani myös opettamisesta, mutta en missään nimessä haluaisi vaihtaa kirjailijan ammattia mihinkään muuhun.

**Kirsti Mannisen lempilukupaikka on kotinsa tornissa.**

CLARINS

UUTUUS

VIRKISTÄVÄ MEIKIN-KIINNITYSSUIHKE KIINNITTÄÄ MEIKIN KESÄLLÄKIN

**TUTUSTUMISHINTAAN**

Water Lip Stain -huulilakka
Suudelman kestävä, tahraamaton ja pitkäkestoinen huulilakka. Neljä herkullista sävyä.

**19,90** (26,–)

**PUHDISTUSVAAHDOT ERI IHOTYYPEILLE, ESIM.**

Gentle Foaming Cleanser -vaahtopuhdistus kuivalle ja herkälle iholle 125 ml

**21,90** (27,–)
175,20/l (216,–/l)

Double Fix -maskara 7 ml
Väritön, tavallisen ripsivärin päälle levitettävä geeli, joka tekee ripsiväristä vedenkestävän. Tuotteella voi myös helposti muotoilla ja siistiä kulmakarvat.

**17,90** (23,90)

Fix Make-Up Spray -meikinkiinnityssuihke 50 ml
Virkistävä kasvosuihke raikastaa ihon ja kiinnittää meikin pitäen sen kauniin mattamaisena. Hennon ruusun ja greipin tuoksuinen suihke.

**22,90** (29,90)
458,–/l (598,–/l)

SHISEIDO GINZA TOKYO

**BENEFIANCE WRINKLE-RESIST24 -LINJA –20 %**

Benefiance WrinkleResist24 Day Cream SPF15 50 ml
Ikääntymisen merkkejä ehkäisevä päivävoide.

**72,80** (91,–)
1 456,–/l (1 820,–/l)

Benefiance WrinkleResist24 Intensive Eye Contour Cream 15 ml
Kosteuttaa tehokkaasti ja vahvistaa ohutta silmänympärysihoa.

**67,60** (84,50)

Benefiance Extra Creamy Cleansing Foam 125 ml
Vaahtoava puhdistusaine, joka poistaa epäpuhtaudet hellävaraisesti säilyttäen ihon oman kosteustasapainon.

**46,40** (58,–)
371,20/l (464,–/l)

Benefiance WrinkleResist24 Balancing Softener Enriched -hoitovesi 150 ml
Ihon ikääntymistä ehkäisevä täyteläinen hoitovesi, joka tehokosteuttaa 24 tuntia.

**52,40** (65,50)
349,33/l (436,67/l)

BIOTHERM

KAIKKI BIOTHERM-AURINKOTUOTTEET **–20 %**

**KAIKKI AURINKOSUOJA- JA AFTER SUN -TUOTTEET SEKÄ ITSERUSKETTAVAT, ESIM.**

Lait Solaire Hydratant -aurinkosuojavoide SK 15 200 ml
Kosteuttava ja nopeasti imeytyvä aurinkosuojavoide vartalolle ja kasvoille. Saatavana myös SK 30 ja SK 50.

**23,60** (29,50) 118,–/l (147,50/l)

Waterlover Sun Milk SK 30 -aurinkosuojavoide 200 ml
Vesistöystävällinen aurinkosuojavoide vartalolle ja kasvoille. Saatavana myös SK 50.

**28,–** (35,–) 140,–/l (175,–/l)

Aqua-Gelée Autobronzant -itseruskettava seerumi kasvoille 50 ml
Kosteuttava itseruskettava seerumi antaa kasvoille välitöntä heleyttä.

**23,90** (29,90) 478,–/l (598,–/l)

**Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1–30.6.2018.**

# MAANLÄHEISTÄ KAUNEUTTA

DAILY RITUALS
LUMENE
HARMONIA [BALANCE]

Harmonia Puhdistusvaahto 125 ml
Sis. turvetta, joka auttaa syvä-puhdistamaan ihoa ja kirkastaa sen hetkessä.
**17,50** (21,90)
140,–/l (175,20/l)

Harmonia Seerumi 30 ml
Palauttaa ihon luonnollisen tasapainon.
**31,90** (39,90)

Harmonia Kosteusvoide 50 ml
**27,90** (34,90) 558,–/l (698,–/l)

Harmonia Kosteusbalsami 30 ml
**19,90** (24,90)

**HARMONIA-IHON-HOITOTUOTTEET -20 %**

Harmonia Turvenaamio 75 ml
**19,90** (24,90)
265,33/l (332,–/l)

Harmonia Vartalokuorinta 250 ml
Sis. turvetta ja suolaa.
**17,50** (21,90) 70,–/l (87,60/l)

Harmonia Vartalovoide 200 ml
**17,50** (21,90)
87,50/l (109,50/l)

Harmonia Soul of the Silent Forest Kynttilä
**19,90** (24,50)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Oscar de la Renta

Bella Blanca EdP
Luonnon kauniista ilonaiheista, kuten valkoisista kukista inspiraationsa saanut kukkais-metsäinen tuoksu.

30 ml
**39,90** (49,90)

50 ml
**51,90** (64,90) 1 038,–/l (1 298,–/l)

BOUCHERON

**QUATRE-TUOKSUT ETUHINTAAN**

Esim.

Quatre for Men EdT 30 ml
Nykyaikainen chypre-tuoksu, jossa bergamottia, pelargoniaa ja patsulia.
**35,90** (45,–)

Quatre en Rose EdP 30 ml
Täyteläinen ja sensuelli naisten tuoksu, jossa ruusua, jasmiinia ja persikankukkaa.
**41,90** (53,–)

Laura Biagiotti

Laura EdT 25 ml
Naisellinen, kukkaishedelmäinen tuoksu romanttiselle naiselle.
**36,50** (46,–)

MARC JACOBS

Daisy Dream EdT 30 ml
Nuorekkaan romanttinen kukkaishedelmäinen tuoksu.
**39,90** (57,90)

Calvin Klein fragrances

**KAIKKI MIESTEN JA NAISTEN ETERNITY JA ETERNITY NOW -TUOKSUT ETUHINTAAN**

Esim.

Eternity for Men EdT 50 ml
Raikas, aromaattinen ja klassinen tuoksu, jossa viileää kirpeyttä, vihreitä sävyjä ja puiden maskuliinisuutta.
**41,90** (56,–)
838,–/l (1 120,–/l)

Eternity Now for Men EdT 30 ml
Rohkean maskuliininen, itämainen fougére-tuoksu, jossa mm. inkivääriä, karambolaa ja Marokon setripuuta.
**33,–** (44,–)

Eternity EdP 30 ml
Ylellinen ja ajaton tuoksu. Kuin kimppu herkkiä ja romanttisia valkoisia kukkia.
**34,90** (46,90)

Eternity Now EdP 30 ml
Kukkaistuoksussa kiehtovat pioni, persikankukka ja neroli.
**34,90** (46,90)

**Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1–30.6.2018.**

### Valoväri
Tummien silmänalusten häivyttämiseen ja kasvojen korostamiseen.

**29,90** (38,–)

### Neutraloija
Neutraloijat häivyttävät tehokkaasti ihon värivirheitä sekä viimeistelevät täydellisen meikkipohjan.

**29,90** (38,50)

### 5in1-BB-voide 30 ml
Kevyesti sävyttävä päivävoide, joka tasoittaa ja saa ihon näyttämään kauniin mattapintaiselta. Suojaa ihoa ikääntymistä vastaan. Kaikille ihotyypeille.

**32,90** (42,90)

### Lip Glazz -huulikiilto
Uuden sukupolven huulikiilto. Kosteuttaa ja pehmentää huulia sekä antaa niille pitkäkestoisen väriloiston ja kiillon.

**23,90** (29,90)

### Silmänympärysseerumi 30 ml
Poistaa tehokkaasti turvotusta sekä vaalentaa tummia silmänaluksia. Päivittäiseen käyttöön myös nuorelle iholle.

**46,90** (58,10)

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

**REVITALIFT LASER -IHONHOITOTUOTTEET**
**-20 %**

**AGE PERFECT CELL RENAISSANCE -IHONHOITOTUOTTEET**
**-20 %**

**ANTI-AGE-SARJA RYPPYJÄ JA IKÄÄNTYMISTÄ VASTAAN**

Revitalift Laser -edistyksellinen anti-age-päivävoide 50 ml

Revitalift Laser -edistyksellinen anti-age-yövoide 50 ml

**18,40** /kpl (23,–) 368,–/l (460,–/l)

Revitalift Laser -edistyksellinen anti-age-seerumi 30 ml

**19,10** (23,90)

**IKÄÄNTYVÄN IHON UUDISTAVA JA ELINVOIMAISUUTTA ANTAVA SARJA**

Age Perfect Cell Renaissance -uudistava päivävoide 50 ml
Ikääntyvälle iholle.

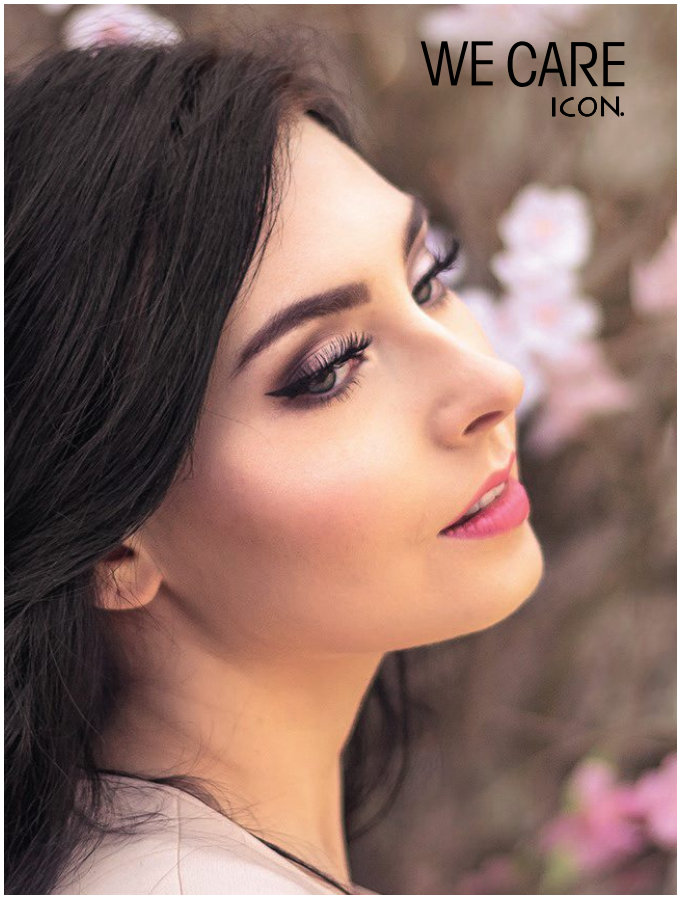
Age Perfect Cell Renaissance -uudistava yövoide 50 ml
Ikääntyvälle iholle.

**23,90** /kpl (29,90) 478,–/l (598,–/l)

Age Perfect Cell Renaissance -uudistava seerumi 30 ml
Ikääntyvälle iholle.

**27,90** (34,90)

**Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1–30.6.2018.**




**LAHJOITAMME VIISI SENTTIÄ JOKAISESTA MYYDYSTÄ MEIKKITUOTTEESTA WWF:N LUONNONSUOJELUTYÖHÖN**

WE CARE ICON YHDESSÄ WWF:N KANSSA LUONNON SUOJELEMISEKSI

## WE CARE ICON TUKEE WWF:N LUONNONSUOJELUTYÖTÄ

**WE CARE ICON -SILMÄMEIKIT JA -MEIKKITARVIKKEET -20 %**

In Love Glow Palette -korostus- ja hohdepaletti
Hienojakoisen ja hehkuvan korostuspaletin avulla on helppo loihtia luonnollisen kuulas meikki arkeen tai näyttävän säihkyvä meikki juhlaan, sekä korostaa kasvojen parhaita puolia.
**15,90** (19,90)

Artist Nude Palette -luomiväripaletti
Runsaspigmenttiset sävyt. Viisi erilaista palettia.
**14,30** (17,90)

Magnetic Eyes Smooth Wear Eyeliner -silmämeikkikynä
Kauniin ja pehmeän meikkaustuloksen luomiseen.
**3,90** (4,90)

Magnetic Eyes Smooth Wear Eyebrow Definer -kulmakynä
Kolme suomalaisille sopivaa väriä.
**4,70** (5,90)

Expert Crease -pyöristetty varjostussivellin
Pyöristetty silmämeikkisivellin, jonka avulla levität varjostussävyt vaivattomasti luomivakoon.

Expert Smudger -pyöreä häivytyssivellin
Silmämeikkisivellin, jonka napakka, pyöristetty muoto sopii hyvin tarkkaan työskentelyyn.
**6,50** /kpl (7,90)

Expert Angled Liner -rajaus- ja kulmavärisivellin
Viistomuotoiltu rajaus- ja kulmavärisivellin, jonka avulla saat tehtyä silmänrajaukset tai muotoiltua kulmat tarkasti ja vaivattomasti.

Expert Shader -varjostussivellin
Litteä silmämeikkisivellin, joka sopii sekä puuterimaisten, että voidemaisten luomivärien levitykseen.
**6,50** /kpl (7,90)

Expert Blending -meikkisieni
Laadukas 3D-muotoiltu lateksiton meikkisieni täydellisen meikkipohjan tekoon.
**5,70** (6,90)

## Etusi

Ostaessasi 15 eurolla We Care Icon -tuotteita saat meikkipeilin. (Arvo 7,90) Rajoitettu erä.

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Q10plus Anti-Wrinkle -yövoide 50 ml
Tasoittaa ryppyjä ja edistää ihon uusiutumista yön aikana.
**10,–** (12,50) 200,–/l (250,–/l)

Q10plus Anti-Wrinkle SK 30 -päivävoide 50 ml
Tasoittaa ryppyjä ja auttaa ehkäisemään pigmenttiläiskien muodostumista.
**10,–** (12,50) 200,–/l (250,–/l)

Q10plus Anti-Wrinkle -kasvonaamio 15 ml
Kosteuttaa ihoa ja tasoittaa ryppyjä. Sädehtivä ja nuoremman näköinen iho.
**1,60** (2,–)

Q10plus Anti-Wrinkle -CC-voide 50 ml
Korjaa ihon epätasaista sävyä. Tasainen ja luonnollisen säteilevä iho. SK 15.
**10,–** (12,50) 200,–/l (250,–/l)

PIZ BUIN

In Sun -aurinkovoide SK 30 200 ml
Kosteuttava aurinkosuoja ehkäisee ihon ennenaikaista vanhenemista.
**17,60** (22,10) 88,–/l (110,50/l)

Aurinkoherkän ihon aurinkosuojavoide SK 30 200 ml
Ihanteellinen aurinkovoide aurinkoherkälle iholle. Kehitetty yhteistyössä ihotautilääkäreiden kanssa.
**18,40** (23,–) 92,–/l (115,–/l)

After Sun -kosteusvoide 200 ml
Elvyttää ja kosteuttaa auringon rasittamaa ihoa palauttaen sen luonnollisen kosteustasapainon.
**12,40** (15,50) 62,–/l (77,50/l)

## Polåar

Ice Pure Arctic Cotton -misellivesi 200 ml
Puhdistusvesi kasvoille.
**16,90** (19,90) 84,50/l (99,50/l)

Ice Source -kosteusgeeli 50 ml
Kosteusköyhälle iholle.
**30,50** (35,90) 610,–/l (718,–/l)

Ice Pure -roll-on-deodorantti 50 g
Alkoholiton, alumiiniton ja mieto. Herkälle iholle.
**14,50** (16,90) 290,–/kg (338,–/kg)

## BM

Regenerate-yövoide 50 ml 800,–/l (1 000,–/l)
Jälleenrakentava ja ravitseva yövoide kaikille ihoityypeille.

Regenerate-päivävoide 50 ml 800,–/l (1 000,–/l)
Kuivalle iholle. Ehkäisee ryppyjä ja vahvistaa ihoa.

Regenerative Gel 28 -tehoseerumi 30 ml
Anti-Age-tehoseerumi ryppyihin ja juonteisiin. Myös silmänympärysiholle.
**40,–** (50,–)

**Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1–30.6.2018.**

Luomua. Aina.

**SERTIFIOITUA LUOMU-KOSMETIIKKAA PÄIVITTÄISEEN HIUSTEN- JA IHONHOITOON JO VUODESTA 1972.**

UUTUUS

**KOOKOS JA ALOE VERA -LINJAT -20 %**

UUTUUS

### Aloe vera -geeli 100 ml
Ihoa uudistava ja kosteuttava geeli auringonoton jälkeen tai pieniin naarmuihin.

**5,20** (6,50) 52,–/l (65,–/l)

### Aloe vera -kuorinta 150 ml
Kasvipohjainen kuorinta, jossa tehoaineina glyseriini ja parsakaalinsiemen-, oliivi-, manteli- ja jojobansiemenöljy-yhdiste. Kuorivana aineena risiinihelmet.

**6,30** (7,90) 42,–/l (52,67/l)

### Kookos-vartalovoide 245 ml
Kosteuttava ja hoitava kevyt vartalovoide, joka tuoksuu makean kookoksiselta.

**6,30** (7,90) 25,71/l (32,24/l)

### Kookos-hiusöljy 100 ml
Kasvipohjainen hiusöljy, jossa tehoaineina kookosöljy ja manteli-, jojoba- ja parsakaalinsiemenöljy-yhdiste.

**8,70** (10,90) 87,–/l (109,–/l)

Dr. Hauschka

### Ruusuvoide 50 ml
Hoitaa ja suojaa herkkää sekä punoitukseen taipuvaista ihoa. Jaloruusun terälehdistä ja villiruusun marjoista saatavat kallisarvoiset uutteet tasapainottavat ihoa ja vahvistavat sen rakennetta.

**23,90** (29,90) 478,–/l (598,–/l)

### Sävyttävä päivävoide 30 ml
Kosteuttaa normaalia, kuivaa, herkkää, punoitukseen ja couperosaan taipuvaista sekä ikääntyvää ihoa.

**25,50** (31,90)

### Salvia-minttu-deodorantti 50 ml
Salvia- ja taikapähkinäuutteilla on luonnollinen antimikrobinen vaikutus. Ei sis. alumiinisuoloja.

**14,–** (17,50) 280,–/l (350,–/l)

### Ruusudeodorantti 50 ml
Ei sis. alumiinisuoloja. Ei tahraa vaatteita.

**14,90** (18,80) 298,–/l (376,–/l)

**WELEDA-TUOTTEET -25 %**

### Skin Food -perusvoide 75 ml
Kuiville käsille, jaloille, sekä kyynärpäille ja rohtumien hoitoon. Koko perheelle.

**11,90** (15,90) 158,67/l (212,–/l)

### Vitalisoiva hiusvesi 100 ml
Hiustenlähdöstä, hilseilystä tai muista hiuspohjan epätasapaino-oireista kärsiville.

**14,20** (18,90) 142,–/l (189,–/l)

### Edelweiss-aurinkosuojavoide SK 30 150 ml
Sis. fysikaalisen UV-filtterin ja hoitavia ekologisia ainesosia. Vegaaninen.

**25,40** (33,90) 169,33/l (226,–/l)

### Edelweiss -after sun -voide 200 ml
Rauhoittaa ja kosteuttaa ihoa auringonoton jälkeen. Sis. aloe veraa, oliiviöljyä ja alpi-tähtiuutetta. Vegaaninen.

**17,90** (23,90) 89,50/l (119,50/l)

### Huulivoide 10 ml
Sis. jojobaöljyä, oliiviöljyä ja sheavoita. Hillityt sävyt.

**8,90** (11,90)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

**UUDISTUNEET BERTIL'S KELASIN -TUOTTEET**
**-20 %**

### Bertil's Kelasin Sinkki
200 tabl. / 70 g
Uusi pakkaus! 15 mg hyvin imeytyvää aminohappokelatoitua sinkkiä per tabletti.
**8,80** (11,–)
0,04/tabl. (0,06/tabl.)

### A. Vogel Molkosan 200 ml
Vatsan kautta hyvään oloon.
**5,90** (7,50) 29,50/l (37,50/l)
500 ml
**11,90** (14,90) 23,80/l (29,80/l)

### Terveyskaistan Nivelteho
120 kaps. / 85 g
Kuuden tehoaineen yhdistelmä nivelille. Vuoden 2015 terveystuote.
**29,50** (36,90)
0,25/kaps. (0,31/kaps.)

### Evonia Pycnogenol Strong 40 mg
60 tabl. / 18 g
Monivaikutteinen bioflavonoidi.
**20,70** (25,90)
0,35/kaps. (0,43/kaps.)

### Terveyskaista Sininen Uni melatoniini 1,5 mg
150 tabl. / 35 g
Nukutko huonosti? Heräiletkö öisin? Pitkävaikutteinen 1,5 mg melatoniiini.
**17,20** (21,50)
0,11/tabl. (0,14/tabl.)

### Puhdas+ Collagen Serum 30 ml
Ylellinen ja tehokas seerumi kasvoille ja dekolteelle. Nuorentaa ja kiinteyttää ihoa.
**29,90** (45,90)

### SaltBalans Super 100 tabl. / 75 g
Kivennäisaine-yrttiuutetabletti vähentämään turvotusta ja laihdutuksen tueksi.
**7,90** (10,50)
0,08/tabl. (0,11/tabl.)

### Vivania Beauty Collagen Natural 140 g
Lisää ihon kosteutta ja kimmoisuutta. Ylläpitää ihon tervettä rakennetta. Maustamaton.
**15,50** (19,50)
110,71/kg (139,29/kg)

### Bio-Karoten + E 150 kaps. / 59 g
Sisältää 6 mg hyvin imeytyvää beetakaroteenia ja 10 mg luonnon E-vitamiinia.
**9,90** (12,90)
0,07/kaps. (0,09/kaps.)

**BIOTEEKIN PROBIOOTTI-SARJA**
**-20 %**

**RAJOITETTU ERÄ**

### Bioteekin Probiootti Comp 80 kaps. / 51 g
Neljä tutkittua maitohappobakteerikantaa sekä glutamiinia ja suolen limakalvon hyvinvoinnille tärkeää biotiinia. Jatkuvaan käyttöön koko perheelle.

### Bioteekin Probiootti plus 125 + 15 kaps. / 59 g
Sisältää neljä erilaista bakteerikantaa sekä bakteereiden hyvinvointia tukevia aineita. Jatkuvaan käyttöön koko perheelle.
**19,90**/prk (24,90) 0,14–0,25/kaps. (0,18–0,31/kaps.)

**Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2018. / Grönt pris endast med S-Förmånskortet. Gäller 1–30.6.2018.**

Color Brilliance Fine -shampoo 250 ml
Väriä lukitseva shampoo hennoille hiuksille.

Nutri Enrich -shampoo 250 ml
Kuiville ja stressaantuneille hiuksille.

Cool Blonde Recharge -shampoo 250 ml
Hopeashampoo viieän vaaleille hiuksille. Sopii päivittäiseen käyttöön.

**10,90** /kpl (15,90) 43,60/l (63,60/l)

Color Brilliance Fine -hoitoaine 200 ml
Väriä lukitseva hoitoaine hennoille hiuksille.

Nutri Enrich -hoitoaine 200 ml
Syväkosteuttava hoitoaine Kuiville ja stressaantuneille hiuksille.

Cool Blonde Recharge -hoitoaine 200 ml
Hopeahoitoaine viieän vaaleille hiuksille. Sopii päivittäiseen käyttöön.

**13,90** /kpl (18,90) 69,50/l (94,50/l)

EIMI Perfect Setting -föönausneste 150 ml

EIMI Sugar Lift -rakennesuihke 150 ml
Sokeriuutetta sisältävä rakennesuihke.

EIMI Mistify Me Strong -hiuskiinne 300 ml
Keskivahva hienojakoinen hiuskiinne, jossa lämpösuoja.

**16,90** /kpl (23,90) 56,33–112,67/l (79,67–159,33/l)

EIMI Stay Styled -hiuskiinne 75 ml
Keskivahva hiuskiinne, jossa kosteus- UV- ja lämpösuoja.
Matkakoko.

**6,90** (8,90) 92,–/l (118,67/l)

Sun-shampoo 250 ml
Tuuheuttava ja kosteuttava aurinkoshampoo.

**10,90** (14,90) 43,60/l (59,60/l)

Sun-hoitoaine 200 ml
Korjaava ja kosteuttava hoitoaine.

UV-suojasuihke hiuksille 150 ml

**11,90** /kpl (16,90) 59,50–79,33/l
(84,50–112,67/l)

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

# HERÄTÄ IHOSI SÄTEILEMÄÄN VALOA

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT

## LUO IHOLLESI KESÄISEN RAIKAS, KAUNIS HEHKU

### 1.
**VALMISTA**

Valo Kirkastava & Kuoriva Naamio 75 ml
Auttaa kirkastamaan väsynyttä ja sameaa ihoa paljastaen hetkessä säteilevän, tasaisen ja nuorekkaan ihon.

**11,90** (14,90)
158,67/l (198,67/l)

### 2.
**TEHOHOIDA**

Valo Kirkastava & Silottava Hyaluronitiiviste 30 ml
Antaa iholle maksimaalista kosteutus- ja kirkastustehoa tehden ihosta heleämmän ja sileämmän näköisen.

**23,90** (29,90)

### 3.
**KOSTEUTA**

Valo Heleyttävä Päivävoide SK 15 50 ml
Kosteuttaa, heleyttää ja suojaa ihoa auringon haittavaikutuksilta.

**19,90** (24,90)
398,–/l (498,–/l)

### 4.
**VIIMEISTELE**

Valo Heleyttävä BB-voide SK 20 30 ml
Suosittu BB-voide on palannut! Kaksi tuttua sävyä. Kosteuttaa ja auttaa tasoittamaan ihon sävyä.
SK 20.

**11,90** (14,90)

LUMENE

UUTUUS

Lähde Kosteuttava Hoitovesi 150 ml
Kuivalle, kosteutta janoavalle iholle.
**12,90** 86,–/l

KUN IHOSI TARVITSEE EXTRA-KOSTEUTUSTA, VALITSE IHOLLESI SOPIVIN LUMENE-HOITOVESI

Valo Glow Lumenessence Kirkastava Hoitovesi 150 ml
Samealle ja väsyneelle iholle.
**12,70** (15,90) 84,67/l (106,–/l)

Sisu Suojaava Hoitovesi 150 ml
Ikääntymisen ensimerkkeihin ja ulkoisia haittatekijöitä vastaan.
**15,90** (24,90) 106,–/l (166,–/l)

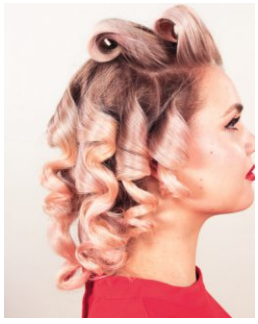
LUMENE VALO -SARJA
**-20 %**

Valo-matkapakkaus
Sis. Valo Kirkastavan & Silottavan Hyaluroni-tiivisteen 15 ml, Kirkastavan & Silottavan kosteusvoiteen 15 ml ja Heleyttävän & Uudistavan yövoiteen 15 ml.
**15,90** (19,90)

KÄTEVÄT LUMENE-MATKAKOOT KESÄÄN

Lähde-matkapakkaus
Sis. Lähde 3in1 Micellar-Puhdistusveden 50 ml ja 24 h Tehokosteusvoiteen 15 ml sekä Teho-kosteuttavan Yövoiteen 15 ml ja Silmänympärys-geelin 5 ml. Pakattu Suomi 100 -juhlavuoden peltirasiaan.
**19,90**

Kasvonaamiopakkaus
Sis. Lähde Tehokosteuttavan Geelinaamion 15 ml, Valo Kirkastavan & Kuorivan naamion 15 ml ja Harmonia Turvenaamion 15 ml.
**14,90**



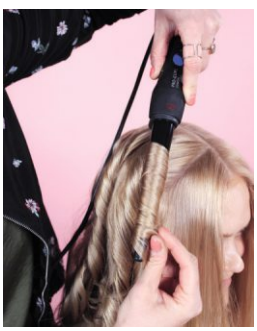
## Kesäjuhlalook

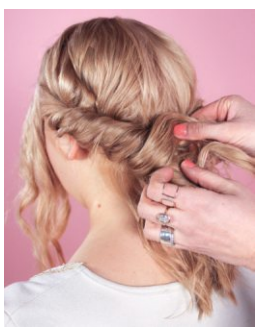
Kesäisiin juhliin, rennompaan tai juhlavampaankin tunnelmaan, sopii klassinen kiharainen niskanuttura. Avainasemaan kampauksen teossa nousevat sauvakiharrin, **Amikan Style Extending Spray** -muotoilusuihke, muutama pinni ja työstettävä hiuslakka. Kiharretut hiusosiot harjataan ja tupeerataan ensin niskaan kampauspohjaksi, johon sivuosiot sitten kiinnitetään. Kesäisiin juhliin oman lisäyksensä antavat näyttävä silmämeikki sekä punaiset mattahuulet. **Yves Saint Laurentin Touche Eclat All-In-One Glow** -meikkivoide antaa luonnollisen ja hehkuvan meikkipohjan juhlapäivällesi. Heleän meikkipohjan näyttäväksi pariksi sopii runsas kerros mustaa **Vinyl Couture** -maskaraa, jonka päälle voi harjata värikkäitä yksityiskohtia vaikka pinkillä maskaralla. Kerros pinkkiä maskaraa ripsien päällä tekee tyylikkäästä kesäjuhlameikistä leikkisämmän.

Tyylin muut avaintuotteet: **Amikan Touchable Hairspray** -hiuslakka ja **Yves Saint Laurentin Tatouage Couture Matte Stain** -huulipuna (sävy 1). Kesän juhlatuoksuksi soveltuvat **Elie Saab Le Parfum In White** tai **Kenzo World EdT**.

# POIMI KESÄN INSPIROIVIMMAT meikki- ja kampausideat

Teksti ja kuvat: **Eevis Liedes**





## Valmistujaislook

Valmistujaiskampauksessa tärkeintä on ottaa huomioon ahkerasta työnteosta päähän palkinnoksi painettava lakki. Rennot lainekiharat toimivat lakin kanssa aina, myös niskanuttura viimeistelee asun kuin asun. Kiharoissa saa olla runsautta ja ilmavuutta, täydellisyyteen ei tarvitse pyrkiä. **Wellan Dry Me** -kuivashampoo tekee kiharoista runsaat ja helposti työstettävät. Niskanuttura syntyy helposti kiharretut kutrit niskaan kiepauttamalla. Valmistujaismeikissä tärkeintä on meikkipohjan pitkäkestoisuus, tuuheat kulmakarvat ja näyttävät punaiset herkkuhuulet. **Lancômen Teint Miracle** uutuus **Hydrating Foundation** takaa luonnollisen raikkaan meikkipohjan pitkään valmistujaispäivään. Kiiltävät herkkuhuulet pysyvät juhlassa mukana kun rajaat huulet ensin kauttaaltaan kynällä ja levität päälle **L'Absolu Laquer** -huulilakan sävyssä 134.

Tyylin muut avaintuotteet: **Wellan Eimi Mistify Me Light** -hiuslakka ja **Lancômen Brow Densify Powder-to-Cream** -kulmaväri (sävy 05 soft brown). Vastavalmistunut viimeistelee juhlatyylinsä **Lancôme La Vie Est Belle Éclat** tai **Miracle Secret** -tuoksulla.

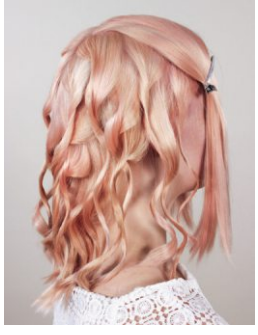
## Morsiuslook

Hääpäivänä kampaukseltaan toivoo erityisesti kestävyyttä. Sen on pysyttävä tärkeän päivän juhlahumussa mukana ja säilyttävä siistinä juhlien lopputunneille saakka. Morsiuskampauksena toimiikin hyvin näyttävä lettikampaus. **Redkenin Iron Shape 11** -muotoilusuihke varmistaa kestävän kampauspohjan, ja hyvä pohja helpottaa hiusten letittämistä huomattavasti. Kuohkea ranskanletti on kuvauksellinen kaikista suunnista, joista hääväki sinua päättääkin kuvata. Hääpäivään paras valinta on raikas ja luonnollinen meikki, joka tuntuu itselle luontevalta. **Lumenen Instant Glow** -sävyseerumi ja **Watercolor Blush** -poskipunapisarat ovat tärkeimmät raikkaan meikkipohjan tuotteet. Rajaus ja runsas ripsirivistö saavat silmät hehkumaan ja erottumaan kauniisti tärkeän päivän lukuisissa valokuvissa.

Tyylin muut avaintuotteet: **Redkenin Wax Blast 10** -vahasuihke ja **Lumenen Instant Glow UV Primer** -pohjustaja. Kesän morsian tuoksuu **Gucci Bloom** tai **Carolina Herrera Good Girl Légere** -tuoksulta.

**Löydät jokaisen tyylin tarkemmat toteutusvinkit videoilta**

**SOKOS.FI/ INSPIROIDU**



## Festarilook

Festareilla rentous on valttia. Valloittavat kiharat on helppo toteuttaa, ne kestävät mukana juhlahumussa ja mikä parasta, ovat yleensä parhaimmillaan vielä seuraavana päivänä! Rennot ja tuuheat korkkiruuvit saat kun kiepautat hiuksen ensin itsensä ja sitten vasta muotoiluraudan ympäri. Pysyvyyden takaa pitävä **Four Reasonsin Dry Shaper** -hiuslakka ja seuraavana päivänä kampaukseen uutta puhtia tuo kiharavoide, jolla kiharat puristellaan uudelleen muotoonsa. Pienet yksityiskohdat, kuten pikkuletit ohimoilla, tuovat lookiin kesähippi-fiilistä. **Cliniquen Even Better Glow** -meikkivoide tekee festarimeikistä keveän ja kuulaan. Pehmeä rajaus silmissä, ruusuiset posket **Cheek Pop** -poskipunalla ja mehukas huulikiilto ovat jokaisen festarin luottovalintoja.

Tyylin muut avaintuotteet: **Four Reasonsin Hair Powder** -hiuspuuteri ja **Marimekko for Cliniquen Pop Splash Lip Gloss** (sävy Juicy Apple 13). Festareilla juhlatunnelman viimeistelevät **DKNY:n tuoksut Be Delicious** tai **Be Delicious Fresh Blossom**.

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

# Kokeile

# Testivoittaja*

*Testfaktan tammikuussa 2018 tekemä laboratoriotesti, jossa tarkasteltiin yhdeksää eri konetiskitablettia.
Lue lisää testatuista ominaisuuksista ja testituloksista osoitteesta testfakta.fi.

HUHTIKUU 2018

Test fakta

Testivoittaja™

**FAIRY PLATINUM**
Vertaileva laboratoriotesti Suomessa myytäville konetiskiaineille.

Lisätietoja testistä on osoitteessa **testfakta.com/fi**

4.2

INDEPENDENT LABORATORY TESTS

Hyvä työilmapiiri luodaan avoimuudella ja arvostuksella. Jokainen työntekijä on yhtä tärkeä, sanoo Hanna Coker-Appiah.

SINULLA TÖISSÄ

# Iloitsen, kun tiimi onnistuu

Vuoden 2017 S-Bossiksi on valittu hotellipäällikkö Hanna Coker-Appiah. Hän työskentelee Original Sokos Hotel Vaakunassa Mikkelissä. Hotelli nappasi myös vuoden 2017 The Best Sokos Hotel -palkinnon. →

**TEKSTI** LEENA RAIVIO **KUVAT** PAULA MYÖHÄNEN

Tutustumme palstalla S-ryhmän ammattilaisiin.

Hanna Coker-Appiah on Mikkelin Sokos Hotel Vaakunan hotellipäällikkö.

**Miten S-Bossiksi tullaan?**
Sain kiitosta innostavasta esimiestyöstä, vahvasta asiakaspalveluasenteesta sekä tuloksellisuudesta. Viime vuosi oli Vaakunalle loistava. Esimerkiksi asiakastyytyväisyys oli erinomaisella tasolla.

**Miten olet saanut asiakkaat niin tyytyväisiksi?**
Kiitos siitä kuuluu myös upealle henkilökunnallemme, joka on pitänyt kiinni yhteisistä pelisäännöistä ja ollut innolla mukana kehittämässä toimintaamme. Meillä on loistavat vuoropäälliköt vastaanotossa, aamiaisella ja kerroshoidossa.

**Mikä palkitsee eniten?**
Se, kun koko työporukka onnistuu ja huomaamme, että olemme yhdessä tehneet asiakkaaseen vaikutuksen. Se kasvattaa hyvää duunifiilistä.

**Mitä asiakas saa henkilökunnan hyvästä meiningistä?**
Kun henkilökunta viihtyy työpaikallaan, se näkyy myös asiakkaille. Vastaanoton henkilökunta on tehnyt nälkäiselle asiakkaalle täytettyjä sämpylöitä aamuyön tunteina, kerroshoitajat auttavat matkatavaroiden kanssa ja aamiaisella asiakas saatetaan yllättää vaikka omeletilla.

## HANNAN 3 VINKKIÄ MIKKELIN KESÄÄN

**1** Mikkelin kesäteatterissa Naisvuorella nähdään kesällä 2018 Miljoonasateen keulahahmon Heikki Salon käsikirjoittaman 506 ikkunaa -näytelmän kantaesitys. Näytelmässä kuullaan Miljoonasateen musiikkia.

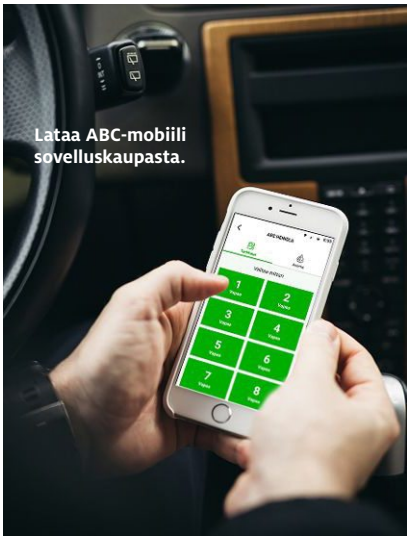
**2** Visulahden matkailukeskus on lapsiperheiden suosikki. Dinosaurian huvipuistoalueella on uima-altaita, vesiliukumäkiä ja karuselleja. Viereisessä Xon-puistossa voi kokeilla benjihyppyjä.

**3** Mikkelissä sijaitsevat Päämajamuseo ja viestikeskus Lokki vaalivat talvi- ja jatkosodan aikaisen Suomen armeijan päämajan historiallista perintöä. Päämaja toimi sotavuosina keskuskansakoulussa.

# Mullistamme autoilijan arjen

Antti Heikkinen on ABC:n ketjujohtaja.

”Mobiilimaksaminen on kasvussa, vaikkakin Suomessa vielä alkutekijöissään. Lanseerasimme toukokuussa oman sovelluksen, ABC-mobiilin. Sovelluksella mobiilitankkaus onnistuu kaikkien pankkien korteilla. Käyttäjät ovat olleet äärimmäisen tyytyväisiä palkittuun mobiilitankkaukseemme ja siksi halusimme laajentaa digipalveluitamme. Jatkossa ABC-mobiilista löytyy myös muita autoilevien arkea helpottavia palveluita.”



Lataa ABC-mobiili sovelluskaupasta.

# “Ylleesä salaattii, mut mänee ranujenkii kaa :)”

– SUSANNA, LAPPEENRANTA 97/101

## Villi salaatti á la Felix

Kerää lautaselle salaattia ja erilaisia yrttejä kaupan hevi-osastolta sekä puhtaasta luonnosta (poutasäällä).

Yhdistele luovasti lehtisalaattia, rucolaa, herneenversoja, poimulehtiä, vuohenputkea, suolaheinää, mansikoita, granaattiomenan siemeniä, pinjansiemeniä. Koristele syötävillä kukilla, kuten orvokeilla. Lisää Felixin salaattikastiketta.

## Voita 101 euron S-lahjakortti

Lähetä viesti: “FELIX” numeroon 18252 ja olet mukana kisassa. Viestin lähetys on veloitukseton.

Lue kisan säännöt: felix.fi/101

# SUOMALAISTA TAPAA KÄYTTÄÄ FELIXIÄ

FELIX®

**Suomen suosituin.**

# Kaikki merkkikehykset

SILMÄLASIEN OSTAJALLE

vähintään

# -70%

**AURINKOLASIT**
VOIMAKKUUKSILLA TAI ILMAN
**-25%**

*Maailman ainoa*

## SILMÄASEMA

0€ **OPTIKON NÄÖNTUTKIMUS KAIKILLE ILMAISEKSI** Etuisi 35 €

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

Tarjous koskee uusia silmälasi- tai aurinkolasitilauksia (sisältää kehykset ja linssit) eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin. Kaikille optikon yksilöllinen näöntutkimus 0 € (norm. 35 €), ei koske piilolinssitutkimusta. Tarjous voimassa 21.6.2018 asti.

S-Etukortti

SUOMALAISTA PALVELUA

# ETUJA SINULLE

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

## MUSIIKKI JA TEATTERI

Martti Suosalo ja Vera Kiiskinen näyttelevät Esitystalous 3 – RADIO -näytelmässä.

### SUOMEN MUSIIKKITEATTERIN ESITYKSET YMPÄRI SUOMEN

**S-Etu 5 e**

**S-Etukortilla liput kaikkiin Suomen Musiikkiteatterin esityksiin 37 e (norm. 42 e). Ohjelmistossa: Ganes-musikaali, Raparperitaivas-musikaali, Queen-musikaali, Golden Abba Show, We Rock!, Autiotalossa-musikaali sekä Ihan Tuuliajolla -musikaali.**
Suomen Musiikkiteatteri, esityksiä ympäri Suomen.
• **Liput ja lisätiedot:** Suomen Musiikkiteatteri, musiikkiteatteri.fi Puh. 044 3466 713, myynti@musiikkiteatteri.fi.

### ALEKSIS KIVEN RAKKAUSJUHLA TAABORINVUORELLA

**S-Etu 5 e**

**S-Etukortilla liput Aleksis Kiven pienoisnäytelmiin Kihlaus sekä Yö ja päivä peruslippu 20 e/eläkeläiset 18 e/lapset 7–16 v 10 e (norm. 25/23/15 e) 28.6.–8.7. Kivijuhlilla Taaborinvuorella.**
Taaborinvuori, Koulunkulmantie 34, Palojoki.
• **Liput ja lisätiedot:** netticket.fi, kivijuhlat.fi.

### KOMEDIANÄYTELMÄ REINIKAINEN MATHILDEDALIN KESÄTEATTERISSA

**S-Etu 2 e**

**S-Etukortilla liput lippumyymälästä 19–21 e (norm. 21–23 e) tai lippupisteestä 21,50–23,50 e (norm. 23,50–25,50 e). Esitykset 13.7.–19.8.**
Mathildedalin kesäteatteri, Ruukinrannantie 6, Mathildedal.
• **Liput:** Teatteri Provinssi lippumyymälä puh. 044 0520260, myynti@teatteriprovinssi.fi tai lippu.fi. Ryhmäliput vain teatterin lippumyymälästä.
• **Lisätiedot:** teatteriprovinssi.fi.

### VARES JA HUHTIKUUN TYTÖT VUOHENSAAREN KESÄTEATTERISSA

**S-Etu 2 e**

**S-Etukortilla liput lippumyymälästä 24 e (norm. 26 e), Lippupisteestä 26,50 e (norm. 28.50 e) + palvelumaksu. Kysy erikoishintaisia lippuja teatterilta. Esitykset 15.6.–4.8.**
Vuohensaaren kesäteatteri, Satamakatu 102, Salo.
• **Liput:** Salon Teatteri lippumyymälä puh. 044 031 6055, sähköposti toimisto@salonteatteri.com tai lippu.fi.
• **Lisätiedot:** salonteatteri.com.

### ESITYSTALOUS 3 – RADIO ESPOON KAUPUNGINTEATTERISSA

**S-Etu 5 e**

**S-Etukortilla liput Esitystalous 3 – RADIO -esitykseen 37 e (norm. 42 e) la 22.9. klo 14. Esitys on terävä analyysi nykyhetkestä.**
Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.
• **Liput ja lisätiedot:** Espoon Kaupunginteatteri p. (09) 4393 388 (ma–pe klo 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

### SAVASTOCK-FESTARIT YLIVIESKASSA

**S-Etu 3–5 e**

**S-Etukortilla liput alkaen 35 e SavaStock-festareille Ylivieskassa 17.–18.8. Festarilavalle nousevat muun muassa Mira Luoti, Jukka Poika, Pariisin Kevät, Kasmir sekä Dingo.**
SavaStock-festivaali, Savari, Ylivieska.
• **Liput:** lipputoimisto.fi, ylivieska.fi/akustiikka ja Ylivieskan Prisman infopiste.

### MUSIIKKIFESTIVAALI FESTIVILLA VAASASSA

**S-Etu 5–10 e**

**S-Etukortilla liput alkaen 37 e musiikkifestivaali FestiVillaan Vaasassa 15.–16.6. Festareilla esiintyvät JVG, Jukka Poika, Kristian Meurman, Mira Luoti, Viktor Hurmio & Fetknopparna, Popvatkain, Roope Salminen ja Koirat, Tuure Kilpeläinen ja Kaihon Karavaani sekä Reino Nordin.**
Hietalahden Puisto, Vaasa.
• **Lisätiedot:** raflaamo.fi/fi/tarjoukset.

### MUSTAKARI MEMORIES KOKKOLASSA

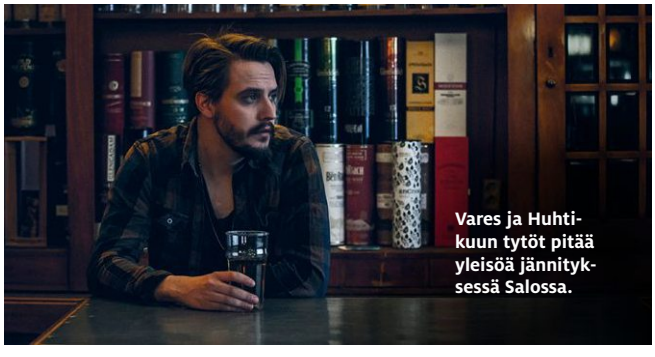
**S-Etu 6 e**

**S-Etukortilla liput 41 e (norm. 47 e) Mustakari Memories -festareille 29.–30.6. Tämän kesän artisteina musiikkikansaa viihdyttävät MPKO, Mira Luoti, Lauri Tähkä, Jenni Vartiainen, JVG, Kaija Koo, Suvi Teräsniska sekä The Nipples.**
Kesäravintola Mustakari, Mustakarintie 20, Kokkola.
• **Liput:** lipputoimisto.fi.
• **Lisätiedot:** raflaamo.fi/fi/tarjoukset.

### KAUSTINEN FOLK MUSIC FESTIVAL

**S-Etu 8 e**

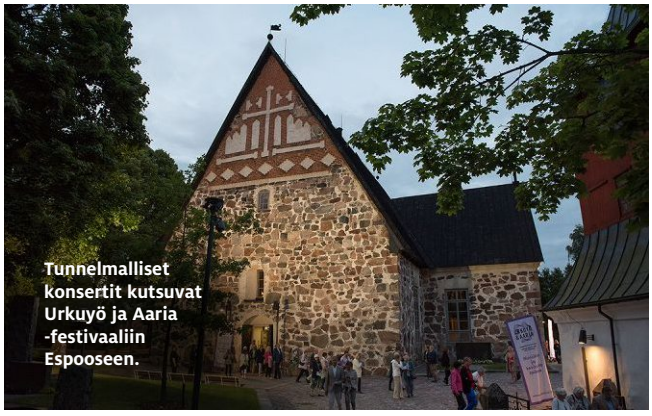
**S-Etukortilla 8 euron alennus päivälipun porttihinnasta Kaustisen Folk Music festivaalille 9.–15.7. Kesän korein kattaus kansamusiikkia ja kansantanssia.**
Festivaalipuisto, Kaustinen.
• **Liput:** Ennakkoon S-Etukortilla 30.6. saakka lipputoimisto.fi.
• **Lisätiedot:** kaustinen.net.



Vares ja Huhtikuun tytöt pitää yleisöä jännityksessä Salossa.

SUOMALAISTA PALVELUA
KESÄN ENNAKKO-VARAAJAN ETU
Risteilyt ja reittimatkat Tallinnaan
alk. 19 €/hlö
Mitä aikaisemmin ostat, sen enemmän säästät. Nopeat varaavat parhaat paikat kesään osoitteessa eckeroline.fi
S-Etukortilla hytti -10 € risteilyjen yhteydessä. Lue lisää eckeroline.fi
MEILTÄ SAAT ETUJA
s-kanava.fi
ECKERÖLINE
Helsingistä Tallinnaan kolme kertaa päivässä.

# ETUJA SINULLE


Tunnelmalliset konsertit kutsuvat Urkuyö ja Aaria -festivaaliin Espooseen.

## KORSHOLM MUSIC FESTIVAL VAASASSA

### S-Etu 2 e

**S-Etukortilla liput 2 euron alennuksella Korsholm Music Festivaliin 25.7.–1.8. Musiikkijuhlien teemana on Leipzig, joka musiikkikaupunkina on ollut koti monille musiikin historian merkittävimmille säveltäjille.**
Korsholman musiikkijuhlat, Senaatinkatu 1, Vaasa.
• **Liput ja lisätiedot:** korsholmmusicfestival.fi, netticket.fi ja studioticket.fi. Ohjelmaan on merkitty ne konsertit, joista saa alennuksen.

## URKUYÖ JA AARIA -FESTIVAALI ESPOOSSA

### S-Etu 3 e

**S-Etukortilla liput Urkuyö ja Aaria festivaalin konsertteihin Espoon tuomiokirkossa to 28.6. ja to 5.7. klo 21. Perusliput 26 e/eläkeläiset 24 e/opiskelijat 11 e (norm. 29/27/14).**
• **Liput:** lippu.fi, 0600 900 900 (1,98 e/min+pvm).
• **Lisätiedot:** urkuyofestival.fi.

## RED CARPET -KONSERTIT HYVINKÄÄLLÄ

### S-Etu 4-10 e

**S-Etukortilla liput Red Carpet -festivaalikonsertteihin pe 31.8. ja la 1.9. 35,90/69,90/139,90 e/ilta (norm. 39,90/74,90/149,90 e). Liput myynnissä 1.6.–30.6.**
Villatehdas, Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää.
• **Liput:** Lippupisteen myyntipisteet ja lippu.fi.
• **Lisätiedot:** redcarpetfilmfestival.fi.

## VANHAN PAUKUN FESTIVAALI LAPUALLA

### S-Etu 2–5 e

**S-Etukortilla liput Vanhan Paukun Festivaaleille 27.–28.7. Kulttuurikeskus Vanhassa Paukussa Lapualla pe 33 e/la 35/2 päivää 60 e (norm. 35/37/65 e).**
Kulttuurikeskus Vanha Paukku, Kauppakatu 23, Lapua.
• **Liput:** Lipputoimisto 0600 95020 (1,98 e/min+pvm/mpm, ma–la klo 9–21)
• **Lisätiedot:** vpf.fi.

## VAKAVUUSONGELMA TAMPEREEN TYÖVÄEN TEATTERISSA

### S-Etu 18 e

**S-Etukortilla liput Vakavuusongelma-komediaan 20 e (norm. 38 e) ma 3.9. klo 19 Tampereen Työväen Teatterissa.**
Tampereen Työväen Teatteri, Hämeenpuisto 28, Tampere.
• **Liput:** ttt-teatteri.fi. Kampanja: S-etu, koodi:S-etu.
• **Lisätiedot:** Tampereen Työväen Teatteri, ttt-teatteri.fi.

## MAAILMANLOPUN REVYY PEACOCKISSA

### S-Etu 6 e

**S-Etukortilla liput Maailmanlopun Revyy -esitykseen komediateatteri Peacockissa 53/33 e (norm. 59/39 e). Etu on voimassa seuraaviin esityksiin: 26.10., 27.10., 31.10., 1.11., 2.11., 8.11. ja 9.11.**
Peacock-teatteri, Linnanmäki, Tivolikuja 1, Helsinki.
• **Liput:** ticketmaster.fi, Suomen Komediateatteri, teatteri@suomnkomediateatteri.fi, puh. 010 821 2701.
• **Lisätiedot:** suomenkomediateatteri.fi. Etu on voimassa niin kauan kuin lippuja riittää.

## MENESTYSMUSIKAALI CHESS SVENSKA TEATERNISSA

### S-Etu 5–6 e

**S-Etukortilla liput 82/65 e + palvelumaksu (norm. 88/70 e + palvelumaksu) Benny Anderssonin ja Björn Ulvaeuksen menestysmusikaaliin Chess Svenska Teaternissa ti 25.9. klo 19.**
Svenska Teatern, Mannerheimintie 1, Helsinki.
• **Liput:** ma–pe klo 10–16 puh. (09) 6162 1433.

## HELSINGIN JUHLAVIIKOT

Elektroninen tanssimusiikki syntyy tältä kaksikolta.

## A TRIBE CALLED RED HUVILA-TELTASSA

### S-Etu 4 e

**S-Etukortilla liput alkaen 29 e (norm. alkaen 33 e) A Tribe Called Redin elektronisen tanssimusiikin konserttiin la 18.8. klo 19.**
Huvila-teltta, Tokoinranta, Eläintarhantie 8, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

S-Etukortti
S-Pankki
VISA
4018 7001 2345 6789
BONUS
jopa 5 %
S-KANAVA.FI

# Kun sähköstäkin saa Bonusta

**Vantaan Energian Bonussähkö on taatusti edullista, uusiutuvaa vesisähköä ja sitä saa nyt kaikkialle Suomeen.**

Asiakasomistaja, varmista, että saat Bonusta myös sähkösopimuksestasi – kyllä, siis myös teeveen katselusta ja imuroinnista.

Klikkaa osoitteeseen **bonussahko.fi** ja napsauta Bonukset päälle.

## BONUSSÄHKÖ

Vantaan Energia

# ETUJA SINULLE

JD McPherson taituroi tunnelman kattoon Huvila-teltassa Helsingin Juhlaviikoilla.

## JD McPHERSON HUVILA-TELTASSA

### S-Etu 4 e

**S-Etukortilla liput alkaen 34 e (norm. alkaen 38 e) JD McPhersonin konserttiin ke 22.8. klo 19.**
Huvila-teltta, Tokoinranta, Eläintarhantie 8, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

## SAIMAA HUVILA-TELTASSA

### S-Etu 4 e

**S-Etukortilla liput alkaen 35 e (norm. alkaen 39 e) Saimaa-yhtyeen konserttiin to 30.8. klo 19.**
Huvila-teltta, Tokoinranta, Eläintarhantie 8, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

Laura Moisio ja Astrid Swan tuovat Huvila-telttaan maagista tunnelmaa.

## LAURA MOISIO & ASTRID SWAN HUVILA-TELTASSA

### S-Etu 4 e

**S-Etukortilla liput alkaen 24 e (norm. alkaen 28 e) Laura Moision & Astrid Swanin konserttiin pe 31.8. klo 19.**
Huvila-teltta, Tokoinranta, Eläintarhantie 8, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

## MARTIN ZIMMERMANNIN ESITYS EINS ZWEI DREI KANSALLISTEATTERISSA

### S-Etu 4 e

**S-Etukortilla liput alkaen 32–35 e (norm. 36–39 e) Martin Zimmermannin esitykseen Eins Zwei Drei la 18.8. klo 19 ja su 19.8. klo 14.**
Suomen Kansallisteatteri, Läntinen teatterikuja 1, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

## GUSTAV MAHLERIN 8. SINFONIA MUSIIKKITALOSSA

### S-Etu 4 e

**S-Etukortilla liput alkaen 24–75 e (norm. 28–79 e) RSO:n esittämään Gustav Mahlerin 8. sinfoniaan pe 24.8. klo 19.**
Helsingin Musiikkitalo, Mannerheimintie 13 A, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster Suomi puh. 0600 10 800 (1,98 e/min+pvm) tai 0600 10 020 (6,84 e/puhelu+pvm) ma–la klo 8–21, su ja pyhinä klo 10–18 tai ticketmaster.fi.
• **Ohjelma ja lisätiedot:** helsinginjuhlaviikot.fi.

**FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA**

Book Club -elokuvan pääosissa näyttelevät muun muassa Diane Keaton ja Jane Fonda.

## BOOK CLUB - VÄREILEVIÄ LUKUNAUTINTOJA

### S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista -15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla kesakuu18. Etu on voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.
• **Liput ja lisätiedot:** finnkino.fi.

# ETUJA SINULLE

## PERHEILLE JA LAPSILLE

Herkempää hirvittää, kun Sirkus Finlandian taiteilijat taituroivat strapetsilla.

### HUVITTELEMALLA HYVÄÄ LASTENSUOJELUTYÖLLE

**S-Etu 3 e**

**S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 36 e (norm. 39 e) 16.4.–21.10. osasta Prismoja, Sokoksia, S-marketteja sekä pääkaupunkiseudun Sokos- ja Radisson Blu -hotelleista majoituksen yhteydessä.**
Linnanmäen Huvipuisto, Tivolikuja 1, Helsinki.
• **Lisätiedot:** puh. 010 572 2200, linnanmaki.fi.

### SIRKUS FINLANDIA KESÄKIERTUEELLA

**S-Etu 3,50 e**

**S-Etukortilla liput Sirkus Finlandian kesäkiertueelle sirkuksen lippukassasta 12,50–29,50 e (norm. 16–33 e). Ennakkoliput ticketmaster.fi. Ticketmaster lisää hintoihin omat palvelumaksunsa.**
• **Liput:** Sirkuksen lippukioskista tai ticketmaster.fi.
• **Kiertueen näytöspaikat ja lisätiedot:** sirkusfinlandia.fi ja Info-puhelin 0600 30006 (1,78 e/min+pvm).

### VISULAHDEN PERHELIPUT ENNAKKOON EDULLISEMMIN

**S-Etu 5–10 e**

**S-Etukortilla Visulahden ennakkoon ostettu perhelippu neljälle 90 e (norm. 100 e) tai perhelippu kolmelle 70 e (norm. 75 e).**
• **Liput:** Etuhintaisten perhelippujen ennakkomyynti 18.6.–12.8.18 vain Prisma Mikkeli ja Savonlinna, S-market Pieksämäki, ABC Juva, Kuortti, Pitkäjärvi ja Tuukkala Mikkeli, Pieksämäki, Savonlinna sekä S-Stella Kauppakeskus Stellassa.
• **Lisätiedot:** visulahti.fi

### LASTEN MUSIIKKINÄYTELMÄ SÄNGYNALUSKANSA PEACOCKISSA

**S-Etu 3 e**

**S-Etukortilla perhelippu lasten musiikkinäytelmään Sängynaluskansa Linnanmäen Peacock-teatterissa 26,50 e sis. palvelumaksun (norm. 29,50 e). Esitys soveltuu yli 3-vuotiaille.**
Peacock-teatteri, Linnanmäki, Tivolikuja 1, Helsinki.
• **Liput:** Ticketmaster ticketmaster.fi.
• **Lisätiedot:** peacock.fi.

### VIAPORI JA SALAISUUKSIEN AVAIN -SEIKKAILUKIERROS

**S-Etu 2 e**

**S-Etukortilla liput Suomenlinnaan Viapori ja salaisuuksien avain -seikkailukierrokselle lapset 10 e ja aikuiset 12 e (norm. 12/14 e) 8.6.–4.8. (ei 21.–23.6).**
Suomenlinna, lähtöpaikka Tykistölahden kioski, Helsinki.
• **Liput:** Etuliput ennakkoon verkkokaupasta (viimeistään kierrosta edeltävänä päivänä) osoitteesta suomenlinnatours.com/asiakasedut. S-etukortti on esitettävä kierrokselle saavuttaessa.
• **Lisätiedot:** Ehensvärd-seura (09) 6841850, suomenlinnatours.com.

## MUUT EDUT

### ETUSETELI LADYLINE-LIIKUNTAKESKUKSIIN

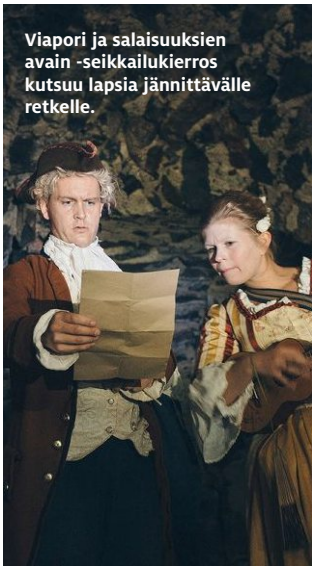
**S-Etu 30 e**

**S-Etukortilla 30 e:n arvoinen etuseteli käytettäväksi LadyLinen kuntoilumaksuihin. Koskee vain uusia asiakkuuksia.**
• **Lisätiedot:** ladyline.fi/etuseteli5

### EASYFITIN ALOITUSMAKSU 19,90 E

**S-Etu 10 e**

**S-Etukortilla EasyFitin aloitusmaksu 19,90 e (norm 29,90 e). Tarjoamme edulliset toistaiseksi voimassa olevat asiakkuudet ilman sitoutumista, laadukkaan kuntosalin ja päivittäin runsaan valikoiman non-stop ryhmäliikuntatunteja.**
• **Lisätiedot:** Lunasta etusi verkkokaupassa 30.6.mennessä kampanjakoodilla SBONUS osoitteessa easyfit.fi/osta5.


Viapori ja salaisuuksien avain -seikkailukierros kutsuu lapsia jännittävälle retkelle.

### PALJON ETUJA APTEEKKISHOPISSA

**S-Etu 2–30 e**

**S-Etukortilla tarjouksessa Apteekkishopissa hyvinvoinnin, terveyden ja kauneuden tuotteita. Bonusta ostoksista.**
• **Lisätiedot:** apteekkishop.fi.

### LÄHDE SAARISTORISTEILYLLE

**S-Etu 3 e**

**S-Etukortilla liput Kaunis Kanavareitti -saaristoristeilylle aikuiset 22 e (norm. 25 e), lapset 6–15 v. 9,50 e (norm. 12,50 e).**
Helsingin Kauppatori, Kolera-allas, keltaiset liput.
• **Liput, lähtöajat ja lisätiedot:** stromma.fi. Alennushintaiset liput etukäteen verkosta koodilla: S-ETUC.

### ENNAKKOLIPUT ASUNTOMESSUILLE PORIIN

**S-Etu 7,80–15,60 e**

**S-Etukortilla ennakkoliput Porin Asuntomessuille aikuinen 18,20 e (norm. 26,00 e) ja perhelippu 36,40 e (norm. 52,00 e). Asuntomessut järjestetään Porissa 6.7.–5.8.**
• **Liput:** liput.asuntomessut.fi/sok.
• **Lisätiedot:** asuntomessut.fi.

### HELPOIN TAPA OPPIA SOITTAMAAN NETISSÄ

**S-Etu 15 e**

S-Etukortilla ilmainen kuukauden kokeilujakso Suomen suurimman soitto- ja lauluopetuksen verkkopalvelussa.
• **Lisätiedot:** rockway.fi/etukortti.

Electrolux

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

# Paras koskaan valmistamamme pölynimuri.

## Tuleva testivoittaja PureD9

Electrolux Pure D9 liikkuu pehmeän vaivattomasti kaikilla pinnoilla. Puhdistaa täydellisesti kotisi lattiat ja myös ilman, jota hengität. Kaikki imurin yksityiskohdat on suunniteltu huolellisesti käyttömukavuutta ja kotisi kokonaisvaltaista puhtautta ajatellen.

**A+AAA**

Pureflow-järjestelmä takaa huipputehokkaan ilmavirtauksen, minkä ansiosta Pure D9 -imureissa on paras mahdollinen puhdistusluokka sekä lattialla, että matolla.

FlowMotion-järjestelmä minimoi liikevastuksen. Isot kumipyörät liikkuvat kevyesti ja tasaisesti. Kuulalaakeroiduilla pyörillä varusteltu FlowMotion-suulake liukuu vaivattomasti kaikilla pinnoilla.

**Ainutlaatuisen hygieenisen pölypussin sulkujärjestelmän** ansiosta pölypussin vaihtaminen sujuu nopeasti ja siististi. Täysi pussi irtoaa uudistuneesta pidikkeestä kätevästi nappia painamalla, eikä pölypussiin enää tarvitse koskea.

**PD91-4DB**

**249€**

### Ergorapido Classic
**EERC70IW**

**2in1 johdoton varsi-imuri joustavaan pikasiivoukseen.**

- 10,8 voltin TurboPower™-litiumakku mahdollistaa jopa 21 min käyttöajan tasaisen voimakkaalla teholla.
- 180° EasySteer™ -ohjaus tekee liikkumisesta ja suulakkeen kääntymisestä sujuvaa kaikilla pinnoilla.
- Irrotettava käsiosa ja itsestään pystyssä pysyvä rakenne

**99€**

### PowerForce™ Pölynimuri
**EPF63EB**

**Power Pro System™: tehokas moottori ja DustPro™-suulake, imuroit kätevästi niin kovat kuin pehmeätkin pinnat.**

Mukana myös Speedy Clean -suulake, joka mahtuu joustavasti ahtaisiin väleihin ja erittäin matalienkin huonekalujen alle

- Imuri liikkuu keveästi joka suuntaan 360° astetta kääntyvien pyörien ansiosta
- Pestävä hygieniasuodatin E12

**ABAA**

**99€**

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

65" = RUUDUN LEVEYS 1,43 M!

Finlux

## 65" 4K UHD Smart-TV

4K UHD -tarkkuus. HDR10. WiFi- ja bluetooth-yhteydet. HBBTV. Smart TV -aplikaatioina mm. YLE Areena, Ruutu ja Netflix. DVB-T2/C/S2 HD -digiviritin.

**699,00**

JBL Flip 3 EDT

## Bluetooth-kautin

Roiskevesitiivis. Musta.

**59,00**

JBL Xtreme

## Bluetooth-kaiutin

Roiskevesitiivis. Musta.

**169,00** (299,00)

JBL T460BT

## Bluetooth-sankakuulokkeet

Kokoontaittuvalla rakenteella. JBL Pure Bass -ääniteknologia. Akun kesto jopa 11 h. Musta.

**39,00**

LG FH2J3TDN0

## Pyykinpesukone

Kapasiteetti 8 kg. 6 Motion suoravetomoottori. Energialuokka A+++. Linkous 1200 rpm. Pikapesu 30 min. Kahden vuoden takuu.

**399,00**

Upo D62

## Astianpesukone

Energialuokka A+. 4 pesuohjelmaa ja 3 pesulämpötilaa. Ohjelmankulun merkkivalot ja alas taittuvat lautaspidikkeet. Kahden vuoden takuu.

**299,00**

Bosch SKS50E32EU

## Pöytäastianpesukone

Sijoitus pöytätasolle tai kaapistoon. Viisi ohjelmaa, mm. 70 asteen teho- ja 50 asteen ekopesu. Energialuokka A+. Hiiliharjaton moottori.

**299,00**

Candy CCBS5172WH

## Jääkaappipakastin

Energialuokka A+.
Tilavuus 173/54 l. Mitat 1770 x 550 x 560 mm.
Kahden vuoden takuu.

**295,00**

GRAM KS 1135-90

## Jääkaappi

Energialuokka A++. Tilavuus 136 l. Mitat 845 x 56 x 575 mm. Kahden vuoden takuu.

**189,00**

GRAM FS 1095-90

## Kaappipakastin

Energialuokka A++. Tilavuus 82 l. Mitat 845 x 56 x 575 mm. Kahden vuoden takuu.

**219,00**

Upo R6601

## Jääkaappi

Energialuokka A+, tilavuus 368 l, ionisaattori takaa pitkät säilytysajat, 2–3 astetta kylmempi Fresh Zone, LED-valo, ovessa hissihyllyt. Mitat 1850 x 595 mm. Kahden vuoden takuu.

**479,00**

Upo FN6601

## Pakastin

NoFrost-pakastin, energialuokka A+, tilavuus 243 l, kolme Big Box-laatikkoa. Pakastusteho 18 kg/vrk, LED-valo. Mitat 1850 x 595 mm. Kahden vuoden takuu.

**529,00**

Airam Deluxe

## Matkajääkaappi

Kylmä-/lämpötoiminnot. Tilavuus 26 l. Jännite 12/230 V. Viiden vuoden takuu moottorilla ja materiaaleilla 10 vuotta.

**99,00**

GRAM FB 3099-90 100 ltr A+

## Säiliöpakastin

Energialuokka A+. Tilavuus 98 l. Voidaan sijoittaa jopa –15°C asteen lämpötilaan. Mitat 837 x 563 x 519 mm. Kahden vuoden takuu.

**179,00**

2 KOMPRESSORIA!

Rosenlew RJP4545

## Jääkaappipakastin

Energialuokka A+. Tilavuus 226/111 l. Low frost -pakastin. Pakastuskyky 12 kg. LED-valaistus. Mitat 1840 x 595 x 647 mm. Kahden vuoden takuu.

**599,00**

Parhaat maut kesäkeittiöön!

**yhteishyvä.fi**

**tuhansia reseptejä**

A.Vogel

Vatsan kautta hyvään oloon.©

Molkosan maitohappokäytetty heratiiviste oli Sokoksen asiakkaiden* testattavana. Testiryhmän tulokset olivat erinomaiset: 90 % tuotteen käyttäjistä oli tyytyväisiä tuotteeseen!

”Kuukauden käytön jälkeen olo on mahtava ja vatsa toimii sulavasti. Taidan tehdä tästä päivittäisen rutiinin!”

”Tasapainotti ja rauhoitti herkkää vatsaani! Samalla tulee juotua vettä kun Molkosan sekoitetaan siihen. Alussa maku hämmentävästi piimämäinen, mutta nyt mielestäni antaa vedelle kivaa makua. Hyvä tuote!”

”Parin käyttökerran jälkeen alkoi jo tuntumaan, että nyt on tuote jota vatsani rakastaa. Vatsa ei enää ollenkaan turvota niin kuin ennen ja ruoansulatuskin on parempi.”

”Vatsa on rauhoittunut selvästi, se ei kupli eikä metelöi.”

”Turvotus ja ilmavaivat ovat poissa, olo pirteämpi ja painoakin pudonnut. Tosi hyvä stressivatsalle, suosittelen kokeilemaan.”

* tuotetta testasi 30 henkilöä, keväällä 2018

Lukijatutkimus TRUSTED BRAND LUOTETUIN MERKKI 2018 Valitut Palat - Reader's Digest - SUOMEN LUOTETUIN LUONTAISTUOTEMERKKI -

Molkosan Original sekä hedelmäisen makuinen Molkosan Fruit!
Lue lisää: vogel.fi

Mistä pidit, mikä mietitytti?
Kerro mielipiteesi ja osallistu lukijakilpailuun.

### NINJA SARASALON MALLIELÄMÄ KIINNOSTI

Yhteishyvän 2/2018 suosituin artikkeli oli Ninja Sarasalon ja Misa Luttisen haastattelu otsikolla Siskoni mun. Lukijakilpailun palkinnon voitti **Pirjo Heikkilä** Iisalmesta.

Mielenkiintoista lukea tarinaa malleista ja huomata, että samanlaisten arkiasioiden parissa painivat. Elämä ei ole pelkää glamouria.
PAULA BÄCKMAN

Yhä näkee surullisen paljon ylilaihoja malleja. Toivottavasti tämä juttu sai jonkun nuoren alalle pyrkivän tytön ajattelemaan ja rohkaistumaan pitämään oman terveyden puolia mallimaailmassa.
HANNA VALKJÄRVI

Ihana kertomus sisarrakkaudesta.
ANNE PERNAA

### INKIVÄÄRI UPPOSI

Olemme puolisoni kanssa parhaillaan flunssan kourissa. Itse olen käyttänyt inkivääriä raastettuna teen seassa ja puolisoni on suussa pureskellut. Parasta on, kun paikkakuntamme S-market, on ottanut tuotevalikoimaansa tuoreita inkiväärijuuria, näin me vanhukset saamme vähällä vaivalla inkivääriä.
REIJO TAPANINEN

Käytän itse inkivääriä tuoreena leivän päällä, ja flunssat ovat kiertäneet yleensä minut kaukaa. Suosittelen.
MERVI NAKARI

### HUIJAUSVIESTEISTÄ SAI TIETOA

Juttu oli hyvin ajankohtainen ja hyödyllinen, sillä huijausviestit ovat jatkuvasti lisääntyneet ja ongelma kasvanut. Täten juttu seurasi hyvin aikaansa ja auttoi varmasti monia.
EMMI VAKKILA

## Mikä juttu oli paras? Vastaa ja voita 100 euron lahjakortti!

**Arvomme** kaikkien vastaajien kesken 100 euron lahjakortin, jonka voi käyttää S-ryhmän toimipaikoissa.

**Vastaa 15.6.2018** mennessä osoitteessa *yhteishyva.fi/osallistu* tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 3/2018, PL 99, 00002 Helsinki.

Voittajan nimi julkaistaan Yhteishyvän numerossa 4/2018.

MAINOS

# Apua hiuksilleni – lisää volyymiä

- Kaikki alkoi, kun sain ensimmäisen lapseni 31 vuotta sitten. Hiuslaatuni muuttui silloin huomattavasti ohuemmaksi, ja tulin yhä epätoivoisemmaksi. Hiukseni olivat niin harvat, että päänahkani kuulsi tummien hiuksieni alta. Luulin silloin, että hiukseni jäisivät näin ohuiksi loppuiäkseni. Hair Volume™ on kuitenkin muuttanut tilannetta, ja hiuslaatuni on parantunut.

**OLIN EPÄVOIVOINEN HIUSTENI VUOKSI**

Tina on 55-vuotias ja työskentelee esikouluopettajana. - Muutokset hiuksissani masensivat minua, ja olin surullinen, vaikka tietysti iloitsinkin lapsistani. On kauheaa, miten hiusten huono kunto voi vaikuttaa itsetuntoon.

**SISKONI SUOSITTELI HAIR VOLUMEA**

- Siskoni on töissä terveyskaupassa, ja noin 4 kuukautta sitten hän suositteli minulle Hair Volume -ravintolisää. Hän oli nähnyt, että asiakkaat tulivat aina hakemaan sitä lisää ja sanoivat, etteivät voi olla ilman tuotetta, koska se toimii niin hyvin.

**HIUKSENI KASVAVAT VAUHDILLA**

- Hiukseni kasvavat nykyään niin paljon, että joudun käymään kampaajalla kuukausittain. Kampaajanikin on kysynyt, mitä olen tehnyt hiuksilleni. Hän on huomannut, että hiukseni ovat vahvistuneet ja näyttävät terveiltä. Hiukset ovat iso osa hyvää itsetuntoani, ja on todella hienoa, että sain hiukseni takaisin Hair Volume -tablettien avulla.

New Nordic asiakaspalvelu:
(09) 8540 742
ark.10–16
info@newnordic.fi

SOKOS emotion

# RISTIKKO

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | HILKKA TAI MATTI | SOTI-LAISTA | SINNE VOI VAIPUA | MOUKA-ROITU-JA | | VOI HIUKSIA TYÖTÄ VIEROVIA | | | | |
| | | | | | SULOI-NEN | | 1 | | | | | | | | | |
| | | | | | 1/50 | | | | | | "ESA TIKKA-NEN" | | | | | |
| TÄR-KEIS-TÄ TÄR-KEIN | | -K | HÄMÄ-RÄÄ AIKAA | HEVO-NEN | ROS-VOTA | LAH-JAK-KAITA | | | | | MITTA-VIA ALMU | | | 2 | | |
| | | | | | | | HA-JOTTA-MINEN | | TÖITÄ MAKEUT-TAA | | | | | | | |
| BOLT | | | | 3 | | KOU-LU | | | | | | | | VERKKO-KAUPPA | | |
| EI KOKO HINTA | | | | | | | | UKKI | | KÄRSIÄ SA-LAATTIIN | | | | | | |
| JÄM-SÄSSÄ | | | | | | RIS-KILLÄ RUMAT? | | | | | | | KOR-TILLA | | " " | |
| | | WILSK-MAN | | KOR-VILLA MUNIJA | | | 4 | | | | AUTO POH-JALLE | | | | | |
| | | | | | | JUNNUJEN PARISSA KOPIOIDA | | | | | | | | | | |
| PEL-KÄS-TÄÄN | | | JAPANI | | | | KUUS-TONEN KORKEAA | | | | | KIR-JOITTI SATUJA | | KIEL-TÄÄ | | |
| | | | | | - RUKKA | | | | ERI-PURA | ETÄÄLLE KOHDE-VALO | | | 6 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | JUUS-TOJEN TAKANA | | TUO SAKON VIRTAA | | | 5 | OHJE-KIRJA HELPPO | | | | | JOKU ----! | | | |
| EI JUO SNAP-SEJA | | | | | | | KURP-PIEN HEIMOA | | | | HEVO-SIA | | | | | |
| HE-MING-WAY | | | | | | | EPÄ-PUH-TAUKSIA | | | | "SELLI" | | | | | |
| ERIT-TÄIN | | | | | | | | | HYÖ-TYÄ | | 7 | | | | | |
| TIEDON-ANTO | 8 | | | | | | VÄRI | | | | ELI | | | | | |

JYRKI TAKALA

Edellisen ristikon ratkaisu: SELKKAUS.

Ristikon voittaja: Antti Ruuskanen, Kuopio.

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

**VASTAA** 15.6.2018 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, ”Ristikko 3”, PL 88, 00002 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme S-ryhmän 50 euron lahjakortin. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

# Kesäiho janoaa kosteutta

*Saat heleyden pysymään ihollasi sinulle sopivilla kosteuttavilla ihonhoitotuotteilla.*

Kesä tuo ihon parhaat puolet näkyviin: pieni päivetys peittää punaisuutta ja epätasaisuuksia sekä nostaa iholle kauniin terveen hehkun.

Kun suuntaat aurinkoon, muista oikeiden suojatuotteiden lisäksi huolehtia ihosi päivittäisestä kosteutuksesta. UV-säteet saavat kosteuden haihtumaan ihosta tavallista tehokkaammin ja iho saattaa tämän takia muuttua pintakuivaksi. Kesän riennot vaikuttavat myös ihon hyvinvointiin. Hikoilu edesauttaa tukkeutumista kun taas meri- ja kloorivesi kuivattavat ihoa.

## VALITSE KOSTEUTUS IHOSI MUKAAN

Etsiessäsi kesäihollesi sopivaa kosteuttajaa, tunnista ensin oma ihotyyppisi ja valitse tuote sen mukaan.

Suomalaisille tutuin ihotyyppi, sekaiho, kiristelee ja hilseilee pakkasessa ja kiiltelee lämpimillä keleillä. Iholle sopivat rasvapitoisuutta säätelevät voiteet, jotka vähentävät talineritystä ja poistavat iholta kiiltoa.

Kuiva iho kutisee ja hilseilee. Ihon hoitoon kannattaakin valita voide, joka vahvistaa ihon omaa rasva-ainesuojaa ja ehkäisee näin ihon kuivumista.

Normaali iho on pehmeän persikkainen – se ei kiillä tai kiristä. Vaikka normaali iho vaikuttaa lähes täydelliseltä, on sitäkin syytä suojata ulkoisilta rasituksilta, kuten UV-säteiltä.

## HUOMIOI NÄMÄ VOIDETTA VALITESSA

Kesällä vähemmän on enemmän. Ihonhoidon asiantuntijat suosittelevatkin jättämään talvi-iholle sopivat rasvaiset voiteet kesäksi kappiin. Täyteläinen voide ei imeydy kesällä yhtä tehokkaasti ja yhdessä hikoilun kanssa se voi synnyttää iholle epäpuhtauksia.

Voiteita valitessa kannattaa myös tarkistaa, suojaako voide auringon haitalliselta UV-säteilyltä.

## A NIIN KUIN ANTIOKSIDANTTI

Antioksidantit ehkäisevät ikääntymisen merkkejä sekä suojaavat, korjaavat ja kosteuttavat ihoa. Tehokkaimmat antioksidantit kasvoille ovat E-, C- ja A-vitamiinit, vihreä tee sekä esimerkiksi karpaloista ja mustikoista saatava resveratroli. Antioksidantit täydentävät toisiaan: mitä enemmän tuotteessa on eri antioksidantteja, sitä parempia tuloksia voidaan tuotteelta toivoa.

***Uudistuneet NIVEA-kosteusvoiteet ovat entistä tehokkaampia!***

**1 NIVEA ESSENTIALS 24H MOISTURE BOOST + MATTE DAY CREAM**

Sekaiholle sopiva päivävoide sisältää mineraaleja ja antioksidantteja. Voide tuo ihollesi nopeasti imeytyvää kosteutta. Se vähentää öljyisyyttä ja kiiltelyä jättäen ihon mattapintaiseksi sekä raikkaan ja puhtaan tuntuiseksi.

**2 NIVEA ESSENTIALS 24H MOISTURE BOOST + NOURISH DAY CREAM**

Erityisesti kuivalle iholle suunniteltu päivävoide sisältää sheavoita ja antioksidantteja. Voide ravitsee ihoa ja auttaa varastoimaan kosteutta pidemmän aikaa. Täyteläinen koostumus jättää miellyttävän, pehmeän tunteen iholle koko päiväksi.

**3 NIVEA ESSENTIALS 24H MOISTURE BOOST + REFRESH DAY CREAM**

Nopeasti imeytyvä päivävoide tuo ihollesi nopeasti imeytyvää kosteutta ja kosteuttaa sitä pitkäkestoisesti. Virkistävä, kevyt koostumus jättää ihon sileän ja raikkaan tuntuiseksi. Sisältää E-vitamiinia ja antioksidantteja.

***KOSTEUTTA JA ANTIOKSIDANTTEJA***

Voiteet auttavat suojaamaan ihoa ulkoisilta rasituksilta ja oksidatiiviselta stressiltä.

# Maista uudet rouheat TUC-maut!

**Siemenet ja ruohosipuli**

**Tomaatti ja yrtit**

## Kokeile ja ihastu!

Valikoimissa myymäläkohtaisia eroja.

**TEKSTI** LEENA RAIVIO **KUVA** MAIJA ASTIKAINEN

# Joka päivä karkkipäivä

Linnanmäellä toimivan Peacock-teatterin taiteellinen johtaja, näyttelijä Jarkko Tamminen, 41, herkuttelee hattaralla ja makkaralla.

**Mikä on lempiruokasi?**
Voisin syödä jouluruokia kesälläkin. Pidän peruna-, bataatti- ja porkkanalaatikoista, graavilohesta ja savusiiasta sekä kinkusta mausteisen sinapin kera. Kesällä kuitenkin grillaan usein raakamakkaroita kuten chorizoa. Se kypsyy parissakymmenessä minuutissa.

Arkipäivinä syön usein lounasravintoloissa, ja niitä hetkiä värittää monesti turhan kova kiire. Muistan, kun joskus katsoin kelloa ja totesin, että ei hätää, on seitsemän minuuttia aikaa syödä. Hotkimiseksihan se meni. Tässä olisi iso kehityksen paikka.

**Mikä on paras Lintsi-herkku?**
Pehmikset, ja tyttärieni kanssa ostamme myös hattaroita. Minut yllätti se, että yksi hattara sisältää sokeria vain noin kahden sokeripalan verran.

**Mitä päätyy ostoskoriisi kaupassa?**
Käyn mieluiten suuressa marketissa, vaikka siellä menee aikaa. Minusta on kiva, kun on isot tiskit. Vaikken ostaisikaan paljon, tykkään katsella esimerkiksi laajoja leipävalikoimia ja isoja kaloja jääpalojen keskellä.

Minulla on aina kauppalista mukana. Kärryssä on useimmiten maitoa, leipää, kanaa, jauhelihaa, kinkkua ja muuta perusruokaa. Ja yleensä ostan lisäksi viisi kuusi asiaa, joita ei ole listalla. Olen aikamoinen herkkusuu, perso makealle. Karkkipäivä on joka päivä! Vaimo pyörittelee päätään.

**Missä ruoka maistuu parhaalta?**
Ehdottomasti retkeillessä metsän keskellä. Huomasin sen jo lapsena partioretkillä ja myöhemmin armeijassa. Ehkä ulkona aistit ovat enemmän hereillä. Vaikken niin usein metsään ehdikään, samaa fiilistä koetan hakea kesämökin terassilta. Ja mikä parasta, lomalla ei ole mihinkään kiire.

**S-Etukortilla saa tänä kesänä 10 prosentin alennuksen perhelipuista Linnanmäen Peacock-teatterissa, kertoo imitaattorina tunnettu Jarkko Tamminen.**

000031

# Seuraava sukupolvi poimii sadon jonka me nyt kylvämme.

Valitse kahvi, joka auttaa luomaan maailmasta paremman paikan sekä ympäristölle että ihmisille istuttamalla puita ja parantamalla viljelijöiden elinoloja.

UTZ Certified
FAIRTRADE
100% $CO_2$ compensated