

yhteishyvä

OMISTAJAN OMA LEHTI 2 | 2017

yhteishyvä.fi

× KOKKAA ×

ROUTAKARITSA
KRUUNAA
PÄÄSIÄISEN

× BLOGGAAJA SARI HELIN ×

”Me äidit
syylistymme
turhaan”

× RAHA ×

PITKÄ
VAI LYHYT
ASUNTO-
LAINA?

× RUOKAVIERAS ×

BRUCE ORECK
BRÄNDÄISI
KORVAPUUSTIN

× KOTONA ×

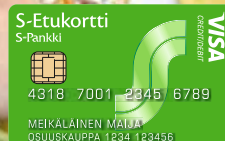
NÄYTTELIJÄN
IHANA KOTI
HELSINGIN
KÄPYLÄSSÄ

× PIHALLE ×

RUUKUT,
GRILLIT &
KALUSTEET

× TYYLI ×

RENNOSTI
KEVÄÄSEEN,
POIKAMIES!





VUOSIKERTAKAHVI

2017



KESYTÄ SUMATRAN VILLI MAKU.

Tämä erikoissekoitus eteläamerikkalaisia ja korkealla Sumatran vuoristossa kypsyneitä papuja luo kahvielämyksen, jossa tunnistat metsämarjojen ja kypsän viikunan vivahteita.

× SISÄLTÖ ×

51

- 07 Tervetuloa**
Paras paikka elää syntyy teoilla.
- 08 Kierrätystä arkijärjellä**
Jenni Sarraksen opeilla raivaaminen on helppoa.
- 11 Juuri nyt**
Maistamme asiakasomistajaviinejä ja istutamme helmililjan.
- 19 Kolumni**
Timo Parvela ryhtyy setäihmiseksi.

× INNOSTU ×

- 22 Lupa hidastaa**
Pääsiäisenä tehdään ruokaa porukalla.
- 26 Pullapoika ja bodari**
Bruce Oreck rakastaa korvapuusteja ja suomalaista kalaa.
- 30 Muna päivässä**
Laitilan kanatarhalla tiedetään, millainen kana munii parhaiten.
- 34 Oi niitä pääsiäisiä!**
Asiakasomistajat kertovat, millaisia ruokamuistoja pääsiäinen jätti.
- 36 Miljoona kiloa mämmiä**
Numerot paljastavat suomalaisten pääsiäissuosikit.
- 38 Anna pääsiäisen kimaltaa**
Glittermuna on helppo tehdä vaikka lasten kanssa.
- 40 Verkon varmin**
Kolme versiota lohi-medaljongista, ole hyvä!
- 42 Baskimaan parhaat**
Pinxtoja voi tehdä kotonakin.
- 48 Kaikki kevääseen**
Kokosimme yhteen kevään parhaat grillit, pihakalusteet, ulkoruukut, puutarhatyökalut ja vihertävät kirjat.

42



**Ruoka-
liitteessä**
Elämäsi helpoin
pääsiäinen ja kevään
kauneimmat kakut



× SISÄLTÖ ×

× AJATTELE ×

- 56 Armoa, äiti**
Huono Äiti -blogin Sari Helinillä on tärkeää asiaa suomalaisille vanhemmille.
- 62 Sitä oikeaa etsimässä**
Bachelor Suomen Tuomas pukeutui kevään muotiin.
- 68 Syöminen on parasta ihonhoitoa**
Noora Schingler hoitaa ihoaan muun muassa avokadoilla ja paastolla.
- 71 Luonnollisesti kaunista**
Jos luulit, että luomu on kallista ja tehotonta, olit väärässä.
- 72 Kahden kastin lainat**
Kaksi Satua, kaksi eripituista asuntolainaa.
- 76 Talo, jonka isät remontoivat**
Näyttelijä Marja-Leena Kouki muutti aikoinaan ystäviensä kanssa Käpylän vanhaan osuuskauppaan.
- 83 Kevyttä ylämäkeä**
Ehkä sinäkin tarvitsisit sähköpyörän?
- 85 Kolumni**
Kati Tervo heräsi kevääseen.
- 96 Ristikko**
Aloita vaikka oikeasta alakulmasta.
- 98 Olen mitä syön**
Kirsi Alm-Siira syö mieluummin raaka-aineita kuin ruokaa.

68



56



76



× HYÖDY ×

- 88 Sinulla töissä**
Sanna Tikkanen on entertainer.
- 89 Ässä pöytään**
Tämä aika tarvitsee osuustoiminnallisuutta.
- 90 Etuja sinulle**
Löydä parhaat ja ajankohtaiset edut S-Etukortilla.
- 97 Yhteishyvä.fi**
Kun olet lukenut lehden, suuntaa nettiin. Löydät parhaat reseptit ja paljon muuta hyödyllistä.



KAIKILLE
HYVÄ
KAHVI
GOTT
KAFFEE
FÖR ALLA
PAULIG.FI/VASTUULLISUUS

REILU LUOMU SAAPUI KAUPUNKIIN.



Juhla Mokka. Tekijöiden kahvi.

OSTA 3

OSTA 3 KAMPANJATUOTETTA.
SAAT OREO-LIPPIKSEN.



SÄÄSTÄ KUITTI & OSALLISTU:
KEKSIHYLLY.FI

PROMOOTIO ON VOIMASSA 1.3.–30.4.2017 TAI NIIN KAUAN KUIN
OREO-LIPPIKSIÄ RIITTÄÄ.
LIPPIKSIÄ ON JAOSSA RAJOITETTU 8000 KAPPALEEN ERÄ.
VALIKOIMISSA MYYMÄLÄKOHTAISIA EROJA.

× TOIMITUS ×

TOIMITUS SOK

Päätoimittaja Veli-Pekka Ääri
Julkaisujohtaja Anne Sassi-Leivonen
Toimituspäällikkö Sanna Suokko
Toimitussihteeri Marika Harjumaa
Monimediatauttajat Enna Koivunen ja Mari Koski
Digituottaja Katri Saukkonen
Ruoka-liite, sisältöpäällikkö Sanna Autio
Ilmoitustilamyynti Maija Owie

Graafikko Cilla Lehtonen, Aste Helsinki Oy

TOIMITUS SANOMA LIFESTYLE

Sisältöpäällikkö Mari Paalosalo-Jussinmäki
AD Leena Majaniemi
Ruokatuottaja Tiina Valkonen

JULKAISIJA

Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta

YHTEYSTIEDOT SOK

Toimitus etunimi.sukunimi@sok.fi
Vaihde SOK 010 768 011

Postiosoite PL 1, 00088 S-ryhmä

Asiakasomistajapalvelu 010 765 858 (0,088 €/min)
auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.

Oman osuuskauppasi yhteystiedot löydät
osoitteesta www.s-kanava.fi.

Osoitelähde S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri,
SOK/Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä
Osoitteenmuutokset päivittyvät automaattisesti
väestötietojärjestelmästä.

KIRJAPAINO

Hansaprint

REPRO

Aste Helsinki Oy

113. VUOSIKERTA

Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.

ISSN-L 0044-0396

ISSN 0044-0396 (painettu)

ISSN 2242-2196 (verkko)

Levikki 1 878 167 (MediaAuditFinland, 2016)

Aikakauslehtien Liiton jäsen



4041 0024
Painotuote



Kannen kuva
Jouni Harala
Tyyli
Mirkka Siusuoto
Meikki
Nina Honkanen

Suomen Huonoin Äiti

Suomen virallinen
Huono Äiti, Sari Helin,
jakaa epätäydellisuuden
ilosanoma, mutta
onnistuu huhtikuun
kansikuvassamme
näyttämään valloittavalta.
Ison kunnian siitä saa
kekseliäs valokuvaaja.

Jutussa sivulta 56 alkaen
Helin tykittääkin sitten
täysillä. Ei ihme, että
Huono Äiti -blogi on
Suomen luetuin perheblogi!



VELI-PEKKA ÄÄRI
Päätoimittaja

Paras paikka elää

Usein ajatellaan, että yrityksen on tahkottava tulosta. Näin on, mutta vaikka raha on hyvä renki, on se huono isäntä. Kuten professori **Anu Puusa** sanoo lehden sivulla 89, aikamme tarvitsee osuustoiminnallisuutta. Osuustoiminnallisuus on keskeinen tekijä myös itselleni. Tiedän tekeväni työtä, jolla on tarkoitus.

Alan suurimpana toimijana S-ryhmä vaikuttaa Suomeen ja täällä asuviin.

Olisi sulaa hulluutta olla hyödyntämättä tätä asemaa fiksulla tavalla.

Tunnumme vastuumme, mutta tiedostamme myös mahdollisuutemme jättää ainutlaatuisen perintö jälkeemme.

Siksi katsomme kauemmas: teemme konkreettisia tekoja yhteiskunnan hyväksi, ilmastonmuutosta vastaan, kiertotalouden puolesta, eettisen toimintakulttuurin ja ihmisoikeuksien parantamiseksi, hyvinvoinnin ja terveyden hyväksi. Olemme esimerkiksi päättäneet, että tuotamme kaksi kolmasosaa

kuluttamastamme energiasta uusiutuvalla energialla vuoteen 2020 loppuun mennessä. Miksi? Siksi, että energiankulutus on kaupan alan yksi suurimmista ympäristöä kuormittavista tekijöistä. Investoimme sekä aurinko- että tuuli-voimaan tulevana vuosina isosti.

Isojen tekojen rinnalla tarvitaan myös pieniä tekoja. Heti lehden ensimmäisellä aukeamalla aloitamme uuden juttusarjan *Paras paikka elää*, jossa kerromme niistä konkreettisista arjen teoista, joita teemme yhdessä asiakkaidemme kanssa. Sinun oikeutesi omistajana on vaatia, että yhteinen hyvä on osa myös sinun ja perheesi arkea.

Uskon henkilökohtaisesti siihen, että yritykset, jotka asettuvat rohkeasti toimimaan jonkin asian puolesta, menestyvät myös asiakkaiden silmissä. Kaupanpäälliseksi tulee puhdas omatunto, kun voit jonain päivänä vastata myönteisesti jälkikasvusi kysymykseen: ”Teitkö sinä ympäristön eteen jotain silloin, kun siihen vielä oli mahdollisuus?”

Luettuasi tämän lehden...



Vietät rennon pääsiäisen

Kun hyvä ruoka syntyy helposti, aikaa jää levolle ja lukemiselle. Pääsiäinen taitaakin olla vuoden vuoden paras juhla.



Katsot avokadoa uudella tavalla

Noora Shinglerin mielestä paras tapa hoitaa ihoa on syödä hyvin. Olisivatpa kaikki ihonhoitovinkit yhtä herkullisia!



Hyödynnät omistajan edut

Omistajana saat enemmän: Bonusta, kohdennettuja etuja ja palvelua. Joko käytössäsi on S-mobiili, josta tarkistat aina ajankohtaiset edut?



Jenni Sarras pitää kierrätysaiheista Arkijärki-blogia. Hän on myös kirjoittanut aiheesta kirjan nimeltä Tavarataidot – arkijärjellä koti kuntoon.



× PARAS PAIKKA ELÄÄ ×

Tehdään yhdessä konkreettisia tekoja yhteiskunnan hyväksi. Isoja ja pieniä.

teksti Marika Harjumaa × kuva Juha Salminen

Kierrätystä arkijärjellä

”Olennaista vaatteiden kierrättämisessä on miettiä, mitkä asut sopivat omaan elämäntilanteeseen. Vaatteet, joita pidin ennen lapsia, eivät välttämättä toimi nykyisessä arjessani. Varsinkin kenkävarastoni on ihan erilainen, koska leikki-puistossa ei olla korkkareissa.

Itse kierrätän tietysti eniten lasteni pieneksi jääneitä vaatteita – ja toisinaan samasta syystä omianiakin.

Kierrätän vaatteita myymällä ja viemällä niitä keräyslaatikoihin ja kierrätyskeskukseen. Ajattelen kierrätystä jo kaupassa ja yritän ostaa sellaisia vaatteita, joita tiedän käyttäväni niiden elinkaaren loppuun asti. Uusi asu on tarpeellinen, kun se täyttää jonkin selvän puutteen vaatekaapissa. Hyvän ostoksen tunnistaa siitä, että vaate tuntuu heti hyvältä päällä.”

Jenni Sarras, 38

Koska kierrättäminen säästää luonnonvaroja, S-ryhmä haluaa auttaa asiakasomistajia kierrättämään. Sinua lähellä olevan vaatteidenkierrätyslaatikon löydät osoitteesta yhteishyva.fi/arjen-apu

Keiju

SUOMI
100
VUOTTA

**Maistuva
uutuus**
nyt kaupoissa!



Siinä on suomalaista voita.

**Sinä päätät, millaisen
kesärasian Juhla Keiju saa!**

Äänestä suosikkiasi ja voita
unohtumaton loma lempimaisemissasi!
keiju.fi



Parhaat viinit sinulle, omistaja!

Uudet asiakasomistajaviinit saapuvat. ”Asiakasomistajat ovat oppineet luottamaan vuosittain vaihtuvien viinien erinomaiseen hinta-laatusuhteeseen”, toteaa kilpailutuksesta vastaava **Miko Kamppuri SOK:lta**.

Asiakasomistajaviinien hakuprosessi käynnistyy yhdellä Suomen suurimmalla juomakilpailutuksella. Sen jälkeen joukko S-ryhmän ravintola-alan ammattilaisia kokoontuu sokkotastingiin valitsemaan parhaat puna-, valko-, rosee- ja kuohuviinit sekä samppanjat. Lopulliseen valintaan vaikuttavat myös viinien vastuullisuus ja jopa pullojen ulkonäkö.

”Asiakkaan lasiin päätyy turvallinen ja laadukas tuote”, Kamppuri sanoo. Uusia asiakasomistajaviinejä saa S-ryhmän ravintoloista toukokuusta alkaen sitä mukaa kun aiemman kauden tuotteet ovat loppuneet.

Uuden kauden tuotteet

1 Gato Negro 9 Lives Cabernet Sauvignon, Chile. Kypsän hedelmäinen ja pehmeätanniininen punaviini joka tilanteeseen.

2 Gato Negro 9 Lives Sauvignon Blanc, Chile. Pehmeä ja tasapainoinen, raikkaan hapokas valkoviini tilanteeseen kuin tilanteeseen.

3 Nederburg 1791 Rosé, Etelä-Afrikka. Raikkaan hedelmäinen ja hapokas roseeviini sopii nautittavaksi sellaisenaan tai savustetun lohden, raikkaan salaatin ja kasvisruokien seuralaiseksi. Rajallinen saatavuus kesäkaudella.

4 Carrington Vintage Brut, Australia. Erittäin kuiva, keskihapokas ja kypsän sitruksinen kuohuviini sopii aperitiiviksi sekä vähärasvaisen kalan, äyriäisten tai pikkusuolaisten seuraan.

5 Nicolas Feuillatte Brut, Ranska. Vahvan hedelmäinen, pehmeä ja tyylikäs samppanja nautiskeluun tai ruokahalua herättäväksi aperitiiviksi. Sopii kala- ja äyriäisruokien seuraan.



VASTINETTA RAHALLE

Kuvittele, että kävisit päivittäin ostoksilla lähikaupassa, missä tuotteiden hintoja ei ole lainkaan näkyvillä. Tai että ravintolassa loppulaskusi summa riippuisi siitä, miten varakas olet. Kuulostaa-ko reilulta?

Esimerkit voivat kuulostaa päättömiltä ja ovat kaukana reilusta toiminnasta, mutta pankkiasioinnin kohdalla näin todella saattaa olla. Teetimme viime vuonna Kantar TNS:llä tutkimuksen, jonka mukaan suomalaisista vain puolet tietää, kuinka paljon he maksavat pankkien palvelumaksuja vuosittain. Peräti 60 prosenttia vastanneista pitää palvelumaksujen hinnoittelua epäselvänä.

Epätietoisuus on ymmärrettävää, sillä pankeilla on hyvin erilaisia tapoja hinnoitella ja ryhmitellä palvelujaan. Monessa pankissa palvelumaksut myös vaihtelevat muun muassa asiakassuhteen laajuuden ja keskittämistason mukaan.

Me S-Pankissa olemme ratkaisseet hinnoitteluongelman asiakkaidemme eduksi: tarjoamme tärkeimmät pankkipalvelut eli tilin, kortin ja pankkitunnukset maksutta kaikille asiakasomistajille. Ja muissa palveluissamme hinnat ovat aina samat kaikille asiakasomistajille riippumatta siitä, miten laajalti palveluitamme sinulla on käytössäsi.

Mutkaton toimintatapamme on otettu hyvin vastaan. Tarkasteltaessa asiakasmääriltään Suomen suurimpia pankkeja – S-Pankki, OP, Nordea ja Danske Bank – olivat S-Pankin asiakkaat tyytyväisimpiä. He myös kokivat pankkinsa tarjoavan parempaa vastinetta rahalle kuin muiden suurimpien pankkien asiakkaat⁴¹.

Pankkien palvelumaksujen vertailu kannattaa, sillä pankkia vaihtamalla voi vuodessa säästää jopa 150 euroa². Vertailun helpottamiseksi S-Pankin verkkosivuilta löytyy hyötylaskuri, jonka avulla voit vertailla pankkiasiakkuuden hintaa S-Pankissa ja muissa pankeissa.

Raija

PS. Hyötylaskuria pääset
testaamaan osoitteessa
s-pankki.fi/hyotylaskuri

*Raija Gynther työskentelee
viestintäjohtajana
S-Pankissa*

¹⁾ YouGovin toteuttama BrandIndex-tutkimus, johon vastasi 5 184 henkilöä vuonna 2016. Kohderyhmänä ovat 18 vuotta täyttäneet suomalaiset.

²⁾*Suomen Rahatiedon Kokonaisasiakkuustutkimus 2016*



S=Pankki

S-PANKKI.FI

× JUURI NYT ×

12.3BF

**KUUKAUDEN
KUKKA**
helmililja ja
ruukkunarsissi

Ruukussa kasvava helmililja on varaslähtö kesään. Osta nupullaan oleva helmililja, istuta se kotona isompaan ruukkuun ja kastele säännöllisesti. Kun kukka lakastuu, istuta se pihalle aurinkoiseen tai puolivarjoisaan paikkaan. Saat siitä iloa ensi keväänäkin, sillä helmililja lisääntyy villisti itsekseen.

Ruukkunarsissista puolestaan riittää iloa pitkään, kun istutat sen suurehkoon astiaan, sijoitat viileään varjoisaan tilaan ja kastelet maltillisesti. Jos haluat narsissin elävän vielä seuraavanakin keväänä, anna narsissin kuihtua. Katkaise versot ja istuta sipuli kolme kertaa mittansa syvyyteen. Kasaa syksyllä vähän lisämultaa narsissin päälle ja toivo parasta.

→ Prismoissa nostetaan esiin joka kuukausi ajankohtaisia kukkia. Näkyvyyttä saavat etenkin kotimaiset kasvit.

XX

KOKEILIN DIGIÄ

"Ovi omistajan ravintoloihin"

MARKKINOINTI-
SUUNNITTELIJA ANU
HEINONEN, ESPOO

"Raflaamo.fi on itselleni kokonaan uusi palvelu. Huomasin lounaskahvilaa etsiessäni, että tähän on se paikka, jossa kaikki S-ryhmän ravintolat ovat! Raflaamoa on helppo käyttää."

Kun kaipaan uusia vaihtoehtoja, mihin ravintolaan mennä joko perheen, kaverien tai työporukan kanssa, klikkaan Raflaamoon. Saan sopivimmat ravintolasuosituks-
et ruokalistoi-
seen ja voin tehdä pöytävarauksen. Samalla poimin vinkit teemaviiikoista, tapahtumista ja eduista.

Tykkään hakutoiminnosta, joka osaa paikantaa sijaintini. Esimerkiksi vieraalla paikkakunnalla liikkuesani Raafaamo esittelee yhdellä silmäyksellä kaupungin ravintolatarjonnan ja karttatoiminto opastaa oikeaan osoitteen.”

Raflaame

RAFLAAMO.FI – IDEAT JA VINKIT LÄHES 500 RAVINTOLASTA
Raflaamo.fi on lähes kaikki S-ryhmän ravintolat kattava verkkopalvelu, joka toimii eri päätelaitteilla.

× JUURI NYT ×

KUKKA-ROSSA

123RF

Yksi kortti ei reissussa aina riitä

1 Debit-kortti kelpaa maailmalla lähes yhtä usein kuin luottokortti, mutta esimerkiksi autovuokraamossa tai hotellissa tarvitset todennäköisesti luottokortin.

2 Tarkista ennen reissua, onko luottokorttisi ajan tasalla. Voi olla fiksua rajata kortin käyttöalue normaalisti esimerkiksi Suomeen ja laajentaa sitä vain matkustaessa. Jos luottorajasi on arkikäytössä pieni, kasvata sitä loman ajaksi. Loma voi mennä pilalle, ellei luottorajasi riitä kaikkeen, mitä haluat tehdä.

3 Ota mukaan kaksi korttia ja säilytä niitä eri paikoissa siltä varalta, että toinen varastetaan tai katoaa. Sulje kadonnut kortti heti. Ota siis matkalle mukaan myös sulkupalvelun yhteystiedot.

4 Vaikka ajattelisit maksavasi kaiken kortilla, hanki vähän paikallista valuuttaa. Silloin et jää pulaan sellaisessakaan paikassa, jossa kortti ei kelpaa.

5 Ota mukaan verkkopankkitunnukset tai varmista, että voit tunnistautua pankkiin puhelimellasi. Siten voit tarkistaa tiliesi saldot ja varmentaa henkilöllisyytesi pankille, jos tililläsi on tunnistamattomia ostoksia.

→ S-Etukortti Visaa voit käyttää ostosten maksamiseen ja käteisen nostamiseen kaikkialla maailmassa.

Mainos

Hair Volume on lisännyt Evan hiusten runsautta ja antanut niille uutta elinvoimaa.



LUIN HAIR VOLUMESTA

"Luin Hair Volume -tableteista noin 3 kuukautta sitten. Ajattelin silloin että ne kuulostivat mielenkiintoisilta. Kävin terveystalossa, jonka myyjä antoi positiivisen arvion tableteista sekä kertoi sen sisältämistä ravintoaineista."

SUOSITTELEN TABLETTEJA KAIKILLE

"Ensimmäisen kolmen kuukauden jälkeen ei ole epäilystäkään että jatkan Hair Volume -tablettien käyttöä. Hiukseni ovat runsaammat, myös ihoni ja kynteni näyttävät paremmilta. Suosittelem Hair Volume -tabletteja kaikille ystäville ja tuttavilleni." kertoo Eva innoissaan.



New Nordic Oy: (09) 8540 742, ark. 10-16
info@newnordic.fi, www.newnordic.com



Suometar on Rosson juhlapizza

Rosso-ravintolat juhlistavat sata-vuotiaasta Suomea! Listalle otettiin juhlapizza, joka on kuusivuotiaan hämeenlinnalaisen Erika Kurrin käsialaa. Voittaja valittiin 1 200 pizzaehdokkaasta.

"Erikan supisuomalaisen pizzan täytteenä on poroa, sipulin kera freesattua kantarellia, leipäjuustoa sekä koristeena rucolaa. Suometar-nimen pizzalle keksi 8-vuotias Esteri Eskelinen Lapinlahdelta",

Rosson ketjupääällikkö Merja Helistö SOK Matkailu- ja ravitsemiskaupan ketjuohjauksesta esittelee.

Samalla Rosso aloitti yhtenä kumppanina Syödään yhdessä -hankkeessa, jota koordinoi ELO-säätiö eli suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiö.



THAI-CUBE

Thaimaallisen hyvää

Vain 5 minuuttia mikrossa

www.kitchenjoy.fi



Pakastealtasta!

Seuraa
Mikael Gabrielin
pihan kunnostusta
greencare.fi



Koe onnistumisen ilo ja kasvun ihme!

Ympäristön Ystävä Puutarhalannoite 10 L

Uusi, suomalainen innovaatio: luonnonvaroja säästävä lannoite kaikille kasveille. Raaka-aineista noin 80 % on kierrätettyä. Tuote on erittäin riittoisa ja hajuton.

Saatavilla: Kodin Terra, Prisma ja S-rauta. **10,90 €** (1,09 €/L)

Tuemme Elävä Itämeri -säätiön toimintaa.



GreenCare

Greencare.fi GreenCare Suomi GreenCare Suomi

× JUURI NYT ×

Mistä pidit, mikä mietitytti? Kerro meille mielipiteesi ja vaikuta Yhteishyvän sisältöihin.



Suomeen syntyi uusia Sukula-faneja

Isäntänä Italiassa -juttua lukiessa tulee hyvälle mielelle. Ihmisille tulisi heti pienestä pitäen opettaa, kuinka tärkeää on tehdä sitä, mikä tuntuu omalta ja tärkeältä. Siten maailma paranisi. Juttu teki minusta Sukula-fanin.

RITVA ÄIJÄNEN

Olen tosi iloinen, että ihminen saa tehdä sitä mitä haluaa ja on onnellinen! SANNE PENTTILÄ

Inspiroiva juttu Sukulasta, joka on saanut unelmien tilan perheelleen. Italian ihailijana ihastuin jutun maisemiin. KATJA HOTOKKA

Huono omatunto hälveni
Käytän korianteria paljon,



mutta olen aina potenut huonoa omaatuntoa tuoreyrtin käytöstä talvella. Ripaus Aasiaa -jutusta tajusin, että homman toimii ilman suurta rasitusta ympäristölle. NINA HIRVENSAHO

Lisää mummoja päiväkoteihin!

Tämä vetosi, koska olin oman mummoni kanssa todella läheinen ja ymmärrän täydellisesti sen isovanhemman tarpeen, joka jokaisella on. KAISA MALINEN

Tuli melkein kyyneleet silmiin kun ajattelin kuinka ihanaa lapsilla



on. Toivoisin että oma lapseni olisi yhtä onnekas sitten kun päiväkoti koittaa. ANNI SILANDER

Tuulivoima sydän Erik Bruun

Tuulivoiman käytössä tähdätään tulevaisuuteen ja maapallon säilymiseen jälkipolville. Graafikko Bruunin suunnittelema juliste osoittaa, että hän on todellinen taiteilija, jolta luomisvoima ei ole sammunut. Taiteessa ei tunneta ikärasismia! OLAVI HEINONEN

Oikaisu

Yhteishyvän 1/2017 Löydä tyyli -jutun vaatteet oli valinnut Maymun Ahmed, Sokos Kaari.

XX



Tästä tykkäsitte eniten

Edellisen numeron suosikkijutussa tutustuttiin Sukulan ja hänen perheensä elämään Italian Piemontessa. Lukijakilpailun palkinnon voitti Marianne Karjalainen Helsingistä.

Välillä puutarhan voi löytää pakkasesta.



UUTUUS

Mustaherukka & Vieno Valkosuklaa



AINO

Jokainen Aino-jäätelö valmistetaan aina Suomessa, aina suomalaisesta kermasta.



Eroon kuumista aalloista Heräsin 10 kertaa yössä – en enää!



Voglian myymäläpäällikkö, pukeutumisneuvoja Kirsi Toivanen sai vaihdevuosien yllättävät oireet kuriin. "Kuumista aalloista se alkoi – sitten tuli itkuisuutta ja surumielisyyttä. Yöllä saatoinkin herätä kymmenenkin kertaa kun välillä oli hiki ja välillä taas kylmä. Nukkumisesta ei tullut mitään. Ihmettelin miten tällaista voi tulla jo 45-vuotiaana?" Kirsi pohtii. Jokaisen keho toimii yksilöllisesti, joten vaihdevuosien alkaminenkin on yksilöllistä.

"Päätin kokeilla Menoforce Strong -tuotetta oireisiin. Jo parin viikon aikana yöhikoilu ja kuumat aallot katosivat. Salvia oli tehnyt tehtävänsä. Menoforce vaikutti tasokkaasti myös tunnetilojen heittelemiseen," Kirsi kertoo. Erityisen tärkeänä hän pitää, että sai vaihdevuosien luonnollista apua hormonivalmisteiden sijaan.

Jopa 75 % naisista kärsii vaihdevuosinaan kuumista aalloista, joita on perinteisesti hoidettu salviaalla. Kliinisesti tutkittu Menoforce Strong -salviatabletti vähensi neljässä viikossa kuumien aaltojen esiintymistiheyden puoleen. Teho paranee käytön jatkuessa, eikä sillä ole hormonivalmisteiden mahdollisia haittavaikutuksia, koska se ei ole estrogeenivalmiste.

Lue lisää: **vogel.fi**

Nyt myös uusi pakkaus-
koko 90 tablettia!



sokos.fi

Ei saatavilla Emotion Loimaa

TAVARANTOIMITTAJA



Mikä lehden jutuista on mielestäsi paras?

KERRO MIELIPITEESI JA VOITA LANGATON KAIUTIN

Lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvomme vesittiiviin JBL Charge 3 -kaiuttimen. Kannettavassa bluetooth-kaiuttimessa on huippuluokan stereoääniä ja akkupankki. Voittaja saa valita mieleisensä värin.

Palkinnon arvo on 179 euroa.

Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän, HOK-Elannon Yhteishyvän ja Samarbeten vastaajat.

Näin vastaat:

- **15.4.2017** mennessä.
- **Netissä:** osoitteessa www.yhteishyva.fi/osallistu.
- **Postitse:** lähetä vastauskortti osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu 2 | 2017, PL 99, 00002 Helsinki. Jos vastaat postikortilla, kirjoita korttiin suosikkijuttusi sivunumero.
- Voittajien nimet julkaistaan kesäkuussa ilmestyvässä numerossa 3 | 2017.

XX



HYPPÄÄ MUKAAN

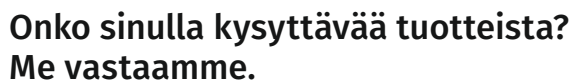
- Facebookissa Yhteishyvä
- Pinterestissä yhteishyva.fi
- Instagramissa @yhteishyva

VIDEOVINKKI:

PUISET PIHAKALUSTEET KUNTOON
Yhteishyvä.fi:stä löydät paljon inspiroivia videoita, jotka tuottavat iloa niin arjessa kuin juhlassa. Vanhoista pihakalusteista saa kelpolliset mööpelit, kun ne kunnostaa.

SOK

× JUURI NYT ×



Abstract

Valmistin Kotimaista-sarjan kuivatuista herneistä perinteisen hernekeiton. Miksi keittoveden pinnalle ilmestyy vaahtoa?

Keitettäessä irtoava vaahto on tyypillistä monelle herne- ja palkokasville. Ilmiön aiheuttavat erityisesti palkokasvien sisältämät glykosidit. Voit vähentää vaahtoamista huuhtelemalla herneet ennen käyttöä. Vaahto ohjeistetaan usein kuorimaan pois, mutta sen voi myös svöda turvallisjin mielin.

S-Kuluttajaneuvonta auttaa Kotimaista-, Rainbow- ja X-tra-tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä. Kysy meiltä: www.s-kanava.fi/palaute, puhelimitse 080 097 322 (ma-pe klo 9–13, puhelu on maksuton) tai Prisman ja S-marketin Facebook-sivuilla.

A top-down view of a white ceramic bowl containing three scoops of vanilla ice cream with visible strawberry swirls. The bowl sits on a dark, textured wooden surface. Scattered around the bowl are fresh strawberries, some whole and some sliced. In the upper right corner, a bundle of cinnamon sticks is tied with a white string. To the left, there are some green herbs and white flower petals. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

Välillä kirpeä
ja pehmeä sopivat
täydellisesti toisilleen.



Jokainen Aino-jäätelö valmistetaan aina Suomessa,
aina suomalaisesta kermasta.

KOKEILE UUSIA

tunnistettavia
kasvis- ja hedelmämakuja!



- ✓ AINA 1 tunnistettava kasvis-/hedelmäraaka-aine, jotta vauvasi tottuisi kasvien & hedelmien makuun
- ✓ Aterioissamme on runsaasti kasviksia
- ✓ Hedelmäsoseemme ovat sokeroimattomia* ja gluteenittomia
- ✓ Lastenruoissa ei käytetä säilöntäaineita

* Sisältää luontaisesti sokereita



Kolumnisti on kirjailija, joka tarkkailee kotipellon reunalta muuttolintuja ja maailmanmenoa.



Kriisi

Kolmekymppiset olivat vain yksi juhla muiden joukossa. Nelikymppisiä vietettiin lasten syntymäpäivien ja työkiireiden ohessa. Kun taas viisikymppiset... niiden jälkeen on ollut hankalampaa.

Vaikka ikäiseni naiset eivät tädittelystä ilahdukaan, on heillä sentään valinnanvaraa. Puuma, akka, muija, martta, aikuinen nainen, daami ja jopa mamma edustavat oikein käytettynä jotain elinvoimaista, pontevaa ja hyväntuulistakin. Toisin on meillä miespoloisilla. Äijä on jo ylituotteistettu ja pois pilattu. Ukko tuo mieleen porstuasta kuuluvan horinan. Könsikäs on aika hauska, mutta ei sovi, jos elopaino on alle kahdeksankymmentä ja syö uunijuureksensa tunnollisesti (kun vaimo käskee). Aikuinen mies on yhtä mahdollinen kuin pallosalama. Kummastakin kerrotaan tarinoita, mutta todisteet puuttuvat.

Vaikka Nasse-setä ja namusedät ovat jo tehneet hallaa setyydelle, on nimityksessä kuitenkin yhä käyttämätöntä

*Aikuinen
mies on yhtä
mahdollinen kuin
pallosalama.*

potentiaalia. Pelkkä setä ei kuitenkaan toimi, sillä siinä on yhä hieman epäilyttävä pohjavire. Timo-setä on selkeästi lapsenkielinen. Setämiehessä on enemmän ainesta, ja hetken olinkin jo riemuissani, kunnes tarkemmat tutkimukset osoittivat, että vaikka japanilaiset suomalaisia setämiehiä

ihailevatkin, täällä meillä nimityksessä on kuitenkin tahmainen ulottuvuus.

Setäihminen. Siinä on sedän leppoisuus yhdistettynä ihmisyden humaaniuteen. Setäihminen herää aamulla ja avaa Radio Suomen. Hän on nykyisin kahden vaiheilla, onko kanava jo pilattu juontajien liiallisella pirteydellä, mutta setäihminen antaa asian olla. Hänellä on varaa olla höveli. Setäihminen lukee perinteisen sanomalehden ja juo kaksi kuppia kahvia. Kolmatta vatsa ei enää kestä. Setäihmisen on mukava istua siinä keittiön pöydän ääressä aamuauringon valossa, sillä hänen housunsa eivät enää kiristä. Setäihminen luovutti viimeinkin ja osti kolme numeroa suuremmat housut. Setäihminen hörppää kupista kahvia, rapsuttaa koiraa ja hymyilee tyytyväistä hymyä, sillä siinä on kiva olla.

Kun ostat kaksi Rustica-pizzaa...



Dr.Oetker

RUSTICA

PEPPERONI CALABRESE

SAAT KAUPAN PÄÄLLE 50 LEFFAA!

Osta 2 Dr. Oetker Rustica -pizzaa, ota kuva kuitista ja lataa se osoitteeseen **rusticapalkinto.fi**. Saat katselu oikeuden 50 elokuvaan.

Kampanja-aika 20.2.–30.4.2017



Dr.Oetker

Laatu on paras resepti.

× INNOSTU ×

Lisää kasviksia, vähemmän lihaa

"Tässä iässä täytyy jo katsoa, mitä syö", sanoo Bruce Oreck, joka bodaa yhä aktiivisesti.

s. 26

Kolme tapaa tuunata lohi

Lohimedaljonki voi olla tuttu, mutta tee sille vaihteeksi vaikka ranskalainen tuunaus.

s. 40

Sormiruokaa

Baskimaassa herkutellaan pintxoilla. Onneksi ne syntyvät myös kotikeittiössä.

s. 42



teksti ja kuvausjärjestelyt Tiina Valkonen
× kuvat Piia Arnould

LUPA HIDASTAA

Leppoisan pääsiäisen kaava on simppele:
nosta karitsa jäisenä uuniin, ota rennosti ja
kokkaa lopuksi porukalla.

ROUTAKARITSA
Jäisenä uuniin nostettu
karitsa hautuu meheväksi
lempeässä lämmössä.
Viimeistele paisti rapealla
yrtti-parmesaanikuorrutuksella.

MARINOIDUT MUNAT

Porukan aamuvirkun
tehtävä on keittää munat.
Punajuurimehu ja kurkuma
värjäävät munat kauniiksi,
mutta aikaa tarvitaan
vähintään kuusi tuntia.
Nämä ja muut marinointi-
ideat yhteishyva.fi:ssä

**RESEPTIT
LÖYDÄT RUOKA-
LIITTEESTÄ.**

PASHAPIRTELÖ

Kuka sanoi, että sitä pitää syödä lusikalla? Pyöräytä pasha vaihteeksi pirtelöksi.



PARSA-MINTTUSALAATTI

Jo vihertää! Kokoa kevään raikkain salaatti suikaloidusta parsasta ja muista vihreistä kasviksista.

SITRUUNARISOTTO

Risotto on helppo valmistaa, mutta vaatii kypsentäjän huomion. Valitse siis risottokokiksi seurueen kärsivällisin tyyppi.



Jos pidät mämmistä ja rakastat suklaata, tee määmi-suklaa-moussea. Siinä määmi täydentää suklaan aromia hyvin hienovaraisesti.

Kahden kerroksen määmismoothie aloittaa pääsiäisaamun niin kuin pitääkin.

Raidallinen määmijäätelö syntyy kokoamalla kerroksittain sitruunalla raikastettua vaniljajäätelöä ja perinteistä määmiä.

Hyvää, pahaa vai parasta ikinä?

Määmi jakaa mielipiteitä, mutta tuunaamalla se taipuu jokaisen suuhun. Olitpa aloittelija, edistynyt tai jopa todellinen fani, tässä sinulle sopiva herkku.

Tipatonta toukokuuta

Pullapoika ja bodari

Bruce Oreck kasvattaisi vihanneksia markettien katoilla ja keksisi mustikalle brändin. ”Missään ei ole puhtaampaa ruokaa kuin Suomessa.”

teksti Taina Risto × kuvat Anna Huovinen

Kuvassa Bruce Oreck poseeraa kädessään korillinen korvapuusteja. Marimekon Unikko-kangas ja siniristi-viiri luovat Suomi-vaikutelmaa, mutta taustalla lainehtii turkoosi valtameri.

Ex-suurlähtetillä latasi Meksikon-lomakotinsa maisemissa otetun kuvan Facebookiin ja sai hyvätuulista huomiota suomalaisessa mediassa. Oreck, joka rakastaa brändeistä puhumista, sattuu rakastamaan myös suomalaisia korvapuusteja. Viime vuonna lomallaan hän yhdisti huvin vuoksi molemmat.

”Ystäväni toivat Suomesta mukanaan jauhot ja muut tarvikkeet ja leipoivat.

Veimme pullat myyntiin paikalliselle luomutorille. Ne loppuivat heti.”

”Rakastan korvapuusteja.”

”Se oli hauskaa, mutta luvassa ei ole jatkoa.

Korvapuustien tori-myynnillä ei oikein tienaa.”

Pullat ovat ehkä parempi tarina kuin bisnes, mutta sekin riittää.

”Markkinointi on tarinankerrontaa. Viestin pitää jäädä mieleen ja olla positiivinen. Siksi ne korvapuustit kannatti leipoa.”

PAREMPIA AAMIAISIA JA ETNISYYTTÄ HELSINKIIN

Bruce Oreckin kausi Yhdysvaltojen Suomen-suurlähtetillään päättyi kaksi

vuotta sitten, mutta Suomea hän ei malttanut jättää. Hän osti ison huoneiston Helsingin keskustasta ja remontoi sen kodikseen. Nykyisin Oreck viettää noin puolet vuodesta Suomessa ja luennoi yrittäjyydestä Aalto-yliopistossa. Lopun vuotta hän viettää muissa kodeissaan Meksikossa, New Yorkissa ja Coloradossa.

Helsingin-kodin keittiö on ylistys suomalaiselle puusepäntyölle ja designille. Oreck on teettänyt kaapistot loimukoivusta ja valinnut niiden eteen **Eero Saarisen** pöydän ja tuolit. Huone on tilava ja kaunis, ruoanlaittajan unelma.

Oreck tosin ei ole kiinnostunut kotikokkailusta. Hän syö mieluummin ravintolassa: pihviä, pizzaa tai jotain hiukan finimpää. Oreck kehuu Helsingin ravintolatarjontaa, mutta:

”Kaipaisin parempia etnisiä ravintoloita. Esimerkiksi todella tulista meksikolaista ruokaa ei Helsingistä saa.”

Toivelistalla on myös lisää aamiaipaikkoja.

”Suomessa ei ole oikein kunnollista aamiaiskahvilakulttuuria.”

ARVOSTETAAN OMAN KAUPAN KALATISKIÄ

Kun Bruce Oreck avaa jääkaappinsa, selviää, että kotona hänen lautasellaan on joko kanaa tai lohta. Hän syö molempia joka päivä, aamiaisellakin. Entinen →



BRUCE ORECK, 64

on Yhdysvaltain entinen Suomen-suurlähettiläs ja energiataloudellisiin rakennuksiin erikoistunut liikemies, juristi ja Aalto-yliopiston luennoitsija. Oreck on entinen kilpabodari ja kisaa myös ensi vuonna. Hänen tyttärensä, elokuvaohjaaja Jessica Oreck ja lääkäri Rachel Oreck asuvat Yhdysvalloissa.



1.



2.



4.

28 yhteishyvää



3.



5.



6.

KATSO ORECKIN VIDEO VASTUULLISUUDESTA.

► yhteishyvä.fi

S-ryhmän oma lähettäjä

Bruce Oreck aloitti hiljattain S-ryhmän vastuullisuuslähettäjänä. Hän edistää S-ryhmän Paras paikka elää -vastuullisuus-ohjelmaa, joka sisältää sata tekoa.

Ohjelman teemavideolla Oreck kertoo näkemyksiään Suomesta ja suomalaisista.

"Maailman tämänhetkiset tapahtumat herättävät ihmisissä suurta turvattomuuden tunnetta ja huolta. Te suomalaiset osaatte tehdä vaikeissakin tilanteissa yhteistyötä. Se on ainutlaatuinen ominaisuus, josta kannattaa pitää kiinni", Oreck painottaa.

Paras paikka elää -ohjelman vastuullisuustekojen joukossa on muun muassa panostuksia energiansäästöön sekä lasten ja nuorten hyvinvointiin.

1. Bruce Oreck pitää suomalaisia vihanneksia ilmiöinä.

2. Kirjastoa koristavat yhteiskuva Barack Obaman kanssa sekä Suomen presidenttiparin potretti.

3. Oreck on toiminut pitkään kiinteistöalalla energiatehokkaiden asuin- ja toimistorakennusten kehittäjänä. Hän olisi kiinnostunut investoimaan Suomeenkin. "Toivon, että kaupunkisuunnittelu pysyisi kehityksessä mukana."

4. Suomalaisen pitäisi Oreckin mielestä kehittää ruokabrändejä, jotka tunnistetaan maailmalla. "Esimerkiksi korvapuustista saisi sellaisen."

5. Keittiössä on aina kehonrakentajan eväitä: proteiinijauhetta, ravintolisiä, tuoreita marjoja ja banaania.

6. Keittiössä on loimukoivuiset kaapit.

"Suomessa on maailman puhtainta ruokaa. Siitä pitäisi tehdä runoutta."

→ kilpabodari treenaa yhä niin paljon, että polttoainetta kuluu.

Äskettäin Oreck havahtui ajatuksen, että 20 seuraavan vuoden ajaksi olisi aika tehdä terveellisiä päätöksiä. Hampurilaiset olivat alkaneet maistua hänelle liiankin hyvin, samoin pihvi ja ranskalaiset.

"Olen 64-vuotias. Tässä iässä täytyy jo katsoa, mitä syö", hän sanoo.

"Olen lisännyt kasvisaterioita ja vähentänyt punaisen lihan kertaan tai kahteen viikossa."

Suomi on tuonut Oreckin ruokavaliioon paljon herkkuja.

"Rakastan suomalaista tummaa leipää. Varsinkin ruisleipä on hyvää, samoin kauraleipä", hän luettelee.

"Myös kesän vihannekset, juurekset ja marjat ovat ilmiöitä. Pidän paljon myös porosta ja tuoreesta kalasta."

Oreck epäilee, ettemme me suomalaiset edes ymmärrä kalatiskiämme rikkautta. Esimerkiksi muikut ovat hänestä suurta herkkua.

"Joskus minusta tuntuu, että otatte tuoreen kalan itsestäänselvyytenä."

RAKENNETAAN KASVIHUONE MARKETIN KATOLLE

Kun Bruce Oreck käy kesällä Suomessa ruokaostoksilla, kotiin saapuu yleensä tyytyväinen mies. Talvikausi saa hänet epätoivoiseksi.

"Jos haluan ostaa talvella tuoretta parsaa, sitä ei löydy mistään. Sen sijaan kaupoissa on lukuisia omenalajikkeita."

Oreckin päähän ei sinänsä kannattava satokausiajattelu oikein tahdo mahtua: miksi Suomeen ei tuoda läpi talven samoja vihanneksia kuin muihinkin Euroopan maihin?

Hän on tietysti keksinyt ongelmaan myös ratkaisun: lisätään kotimaista kasvihuoneviljelyä. Kasvatetaan vihanneksia siellä, missä kuluttajatkin ovat eli kaupungeissa. Ostoskeskusten ja markettien katoilla olisi hyvin tilaa.

"Kasvihuoneet voisi lämmittää hukkalämmöllä ja valaista kotimaisilla

led-valoilla. Silloin ne olisivat hyvin energiataloudellisia. Kuljetuskulut ja liikennepäästöt vähenisivät."

Oreck uskoo 2020-luvun olevan kaupunkikulttuurin vuosikymmenen. Ennusmerkkejä näkyy jo nyt: nuoret elävät kaupungeissa, mahdollisimman ekologisesti, mielellään autotta ja lähellä palveluja.

"He eivät halua kokata kotona vaan menevät kahviloihin tapaamaan ystäviä. He arvostavat myös lähellä tuotettua ruokaa."

TEHDÄÄN MUSTIKASTA THE MUSTIKKA

Lopuksi on pakko palata vielä hetkeksi korvapuusteihin. Oreckin mielestä ne ovat niin hyviä, että jokaisen turistin soisi niitä maistavan.

"Koko Kauppatorin pitäisi tuoksua vastaleivotulle korvapuustille!"

Oreckin mielestä Suomi ei vain ole onnistunut tekemään yhtään ruoka-brändiä, joka tunnettaisiin ulkomailla.

"Saksassa syömme pretzeleitä, Japanissa sushia ja New Yorkissa pizzaa. Mitä Suomesta tulee mieleen?"

Vastaus voisi olla korvapuusti, mutta myös mustikka.

"Miksi ihmeessä sitä kutsutaan vain mustikaksi? Espanjalaisia pensasmustikoita kutsutaan samalla nimellä, vaikka suomalainen mustikka on kuin parfyymia söisi!"

Seuraa kiihkeä miniluento puhtaasta metsästä, pitkistä kesäpäivistä ja valoisista öistä, jotka tuottavat huippumarjan.

"Missään ei ole puhtaampaa ruokaa kuin Suomessa. Siitä pitäisi tehdä runoutta!"

Oreck ei kuitenkaan veisi turisteja suomalaisen metsään. Jokamiehen oikeus on hieno juttu, mutta se ei ole tarina. Sen sijaan hän tarjoaisi vieraalle mustikkapiirakkaa.

Se sattuu olemaan Oreckin toinen heikkous, ja hänen listallaan korvapuustin pahin kilpailija. •

× TUTTU TUOTE ×

Näemme, miten kotimaiset tuotteet matkaavat pellolta pöytään.

teksti Sanni Salonen × kuvat Konsta Leppänen

MUNA PÄIVÄSSÄ

**Laitilan Kanatarhan isännille
tärkeintä on eläinten hyvinvointi.**



Kuluttaja päättää kanan oloista

”Kuluttaja päättää, millaisia munia kaupan hyllyllä myydään. Me muokkaamme tuotantoa menekin mukaan”, kolmikko sanoo.

Eniten kaupasta ostetaan edelleen tavallisia munia, mutta isojen luomumunien osuus kasvaa koko ajan. Nyt se on Laitilan Kanatarhan tuotannosta noin kuusi prosenttia. Luomukanaloita on noin kymmenen, joista suurin osa sijaitsee Varsinais-Suomessa, aivan pakkaamon lähistöllä.

”Ketju on niin nopea, että munat ovat kaupan hyllylle päätyessään vielä melkein lämpimiä”, Janne Torikka kertoo.

Laitilassa isännöivät munamiehet

Hannu Majander (kuvassa keskellä) perusti Laitilassa toimivan Munaxin kymmenen vuotta sitten yhdessä **Janne Torikan** ja **Juha Vennon** kanssa. Kaikki omistajat ovat yhä isäntiä, mikä pitää firman arvot kunnossa.

”Eläinten hyvinvoinnista ei tingitä. Hyvinvoiva kana munii laadukkaita munia”, kuvailee Juha Venno.

Laitilan Kanatarha on Suomen ainoa munatalo, jolla on valikoimissaan isoja luomumunia. Se tuottaa myös tavallisia munia, ulkokanan munia, lattiakanalan munia ja vapaan kanan munia.





Neliölle mahtuu kuusi kanaa

Luomutarhassa kanat syövät luomusojasta valmistettua rehua ja viettävät lajilleen ominaista elämää. Kesällä ne käyskentelevät vapaasti ulkotarhassa, tonkivat maata ja ottavat hiekkakylpyjä.

Sisälläkin luomukanoilla on väljemät olot kuin tavallisilla: yhtä neliötä kohti kanalassa on kuusi kanaa, tavallisessa yhdeksän.

Kukko pitää kuria

Kanojen päivä alkaa aamutuimaan kukon kiekaisulla.

”Jokaisessa loosissa on ainakin yksi kukko. Sen tehtävä on rauhoittaa kanaparvea ja pitää yllä järjestystä”, Venno sanoo.

Kanoissa ja parvissa on isäntien kokemuksen mukaan eroja. Yhdet ovat arkoja, toiset rohkeita, kolmannet kovia kaakattamaan.

”Ja sen olen huomannut, että mitä kauniimpi kana, sitä huonompi munija.”

Kana tekee 400 munan tingin

Venno hankkii luomukanansa 15-viikkoisina kotimaiselta kasvattajalta. Ensimmäisen munansa luomukana munii noin 20-viikkoisena.

Kanojen munintaikä kestää noin 15 kuukautta. Koska kana munii keskimäärin yhden munan päivässä, se ehtii elämänsä aikana pyöryttää yli 400 munaa.

Automatiikka hoitaa monta kanalan puuhaa, mutta käsityötäkin tarvitaan. Aamu- ja iltakierroilla Venno poimii pesän ulkopuolelle putkahtaneet munat. →

Muna Lisaksi kutsuttu emäntä koristaa munakennoja.

→ Kuori kestää vasaran

Juha Venno (kuvassa) kertoo, että luomumunat kuljetetaan kanalasta pakkaamoon isoissa muovikennoissa. Liukuhihnalla munat läpivalaistaan, minkä jälkeen pieni vasara naputtaa kuorta kuudesta eri suunnasta. Siinä joukosta erottuvat särökuoriset munat, jotka pastöroidaan ja käytetään proteiinijauheissa ja muissa muna-valmisteissa.

Kun vasarasta selvinneet munat on desinfioitu UV-valolla, niihin isketään leima. Numerosarja kertoo tuotantotavan ja tuottajan.

Lopuksi **Evija Pikmane** (kuvassa alhaalla) kollegoineen pakkaa munat kennoihin. Kennojen kannessa on piirros, jossa kanatarhan emäntä ruokkii kanojaan. Alkuperäisen teoksen nimi on *Viljelijän tytär*, mutta kanatarhalaiset kutsuvat emäntää Muna Lisaksi.



Ei pelkoa huonosta kolesterolista

Lopulta isot luomumunat tietysti syödään. Kanatarhan väen suosikki ovat banaaniletut, jotka valmistuvat pelkistä munista ja kypsistä banaaneista.

”Muna on vähäkalorinen proteiininlähde, joka sisältää kaikkia vitamiineja C:tä lukuun ottamatta. Nykytutkimuksen mukaan perusterve ihminen voi huoletta syödä munia pelkäämättä huonon kolesterolin nousua”, markkinointi- ja viestintäjohtaja **Lisa Savola** sanoo.



Paras muna on viikon vanha

Parhaimmillaan munan maku ja leivontaominaisuudet ovat, kun muna on viikon vanha. Parhaiten muna säilyy 14 asteen lämmössä. Jos munia säilyttää oikein, niitä voi käyttää jopa kuukauden rasiaan painetun parasta ennen-päivämäärän jälkeen.

”Ellet omista kylmiötä, laita munat jääkaappiin. Leivonnassa toimivat parhaiten huoneenlämpöiset munat”, **Lisa Savola** sanoo. •

Herkullisia terveisiä pakastealtaalta.



Ihanan omenaista,
suloisen tuoksuva.

My Sweet Deli -pakasteleivonnaiset ja -kakut on valmistettu tuoreista raaka-aineista keskieurooppalaisia kondiittori-perinteitä kunnioittaen, ilman säilöntä-aineita.

My Sweet Deli Apple Strudel on nopea lehtitaikinalleivonnainen, jossa on mehevän kanelinen, tuoreista omenoista valmistettu täyte. Paista ennen tarjoilua ja nauti uunituoreena sellaisenaan tai vaniljakastikkeen kera. My Sweet Delin löydät kaupan pakastealtaasta – varaudu yllätysvieraisiin tai herkuttele vaikka heti!



Laatu on paras resepti.

Oi niitä pääsiäisiä!

Ruman värinen jälkiruoka yllätti virolaisen. Koko suku söi heinäladossa. Lammasmaistui villalta Porissa. Ruoka-Kalevala valottaa pääsiäisen parhaat ruokamuistot.

koonnut Marika Harjumaa × kuvitus Jonna Koski

PÄÄSIÄISTORTILLA, OLE HYVÄ!

Perheen perustamisen jälkeen meillä oli juhlaperinteissä miettimistä. Perinteiset pääsiäisherkut eivät maistuneet kenellekään. Yhtenä pääsiäisenä keksittiin, että jokainen saa toivoa yhtenä päivänä ruuan. Neljä perheenjäsentä, neljä perättäistä päivää pääsiäisessä. Tavasta on tullut menestys. Pääsiäisen menuun saattaa kuulua mitä tahansa, joskus makaronilaatikko, joskus tortillat ja välillä myös lammasta. Jokainen on mielissään kun pääsee vaikuttamaan!

Ei pashaa, kiitos

TAIVAALLISEN HYVÄÄ JÄLKKÄRIÄ

Olin asunut Suomessa jo lähes 15 vuotta enkä ollut ikinä tajunnut, miksi pääsiäisenä keskusteltiin aina ruman värisestä jälkiruoasta. Se näytti niin pahalta, etten ollut suostunut maistamaan sitä. Mieheni mummon luona pääsiäisenä sitä oli pakko maistaa, ja yritin katsoa paikkaa, johon voisin sylkäistä sen salaa pois. Kun tunsin maun suussani, olin hetkessä matkustanut 25 vuotta taaksepäin isoäidin maatilalle Etelä-Viroon. Tämähän on hänen kuuluisa jälkiruokansa! Se sulaa suussa! Miksei kukaan sanonut, että mämmi on taivaallisen hyvä vanha perinnejälkiruoka?

Marge

FAIJAN TUOMA PASHAMUOTTI

Pääsiäisenä skidinä käytiin aina virpomassa, välillä aika kaukanakin, ku opittiin tietää mistä saa parhaat saaliit. Kahvipannut oli aina ihan täynnä mässä. Meil on skruudattu aina lammasta minttuhyytelöllä ja tietty määmiä. Kaikkein parasta oli kuitenkin pasha. Sitä tehtiin vanhoihin juustomuotteihin ja faijan Venäjältä tuomaan oikeeseen pashamuottiin. Ysäriskidi

KOKO SUKU SAMALLA NUOTIOLLA

Tähtikirkas öinen talvitaivas ja kestohanget. Vanhassa heinäladossa kynttilälyhdyt valaisevat harmaiden lautojen päälle koottua ruokapöytää. Äiti on leiponut hampurilaissämpylät, täti kuuluisia korvapuustejaan. Ollaan suvun omilla pelloilla. Ladon vieressä eno grillaa hampurilaispihvejä ja lapsille hot dogeja. Jossain sihahtaa talven viilentämä juomatölkki auki, joku kaataa tuoksuva kahvia termoksesta posliinimukeihin. Lapsia, teinejä ja aikuisia istuu tilapäisillä jakkaroilla, osa lumihangella retkialustojen päällä. Naurua, kuulumisia, iloisia juttuja. Lautasten tyhjennettyä veljet sytyttävät perinteisen pohjalaisen pääsiäiskokon. Oranssinpunaiset liekit ovat yhtä vangitsevia kuin aina, ja kokon ääressä kerrotaan parhaat nuotiotarinat.

Kahvia ja korvapuusteja

MONTAKO MUNAA LÖYSIT?

Pienessä perheessämme 1970-luvulla pääsiäisen ateria tarjoiltiin arjesta poiketen olohuoneen ruokapöydän äärellä eli salissa. Tarjolla oli paahtopaistia tai muuta lihaa kastikkeeseen ja lisukkeiden kera. Jälkiruokana vanhempani söivät määmiä. Pääsiäislauantain aamun herkkuihin kuuluivat suklaiset pääsiäismunat, joita äitini oli piilotellut ympäri taloa.

JP

ISÄN VIIMEINEN PÄÄSIÄINEN

99 Isäni opiskeli muualla, kun olin kuusivuotias. Pääsiäiseksi hän tuli kotiin ja toi meille lapsille suklaamunia sekä puisen kauhan leikkeihin. Onnistuin sotkemaan kauhan varren suklaalla. Pääsiäisen jälkeen isä lähti takaisin opiskelemaan ja kuoli matkalla sinne. Aina kauhaa ja sen suklaatahroja katsoessani ajattelin isää.
Susanna 68

VAIKEA LAMMASSUHDE

99 Porilaisessa urheiluperheessä pääsiäinen merkitsi ylimääräisiä treenejä. Lampaaseen ja pashaan vanhempani suhtautuivat avoimen kielteisesti: Lammasta maistuu villalta! Pasha on ylimakeaa! Äiti sentään tykkäsi mämmistä, kunhan sen päälle kaatoi riittävästi kermaa. Omaksuin äidin ja isän asenteet. Lammasta maistoin vasta reilusti yli kolmekymppisenä ja hämmästyin suuresti, kun se olikin mureaa ja herkullista.
Porin-Mari

Ruoka-Kalevala kaipaa panostasi

1. S-ryhmä, Marttaliitto ja Suomalaisen Kirjallisuuden Seura (SKS) kokoavat yhteistyössä 100 000 tarinaa suomalaisesta ruoasta.
2. Kyseessä on suuri suomalainen ruokakulttuuriteko, Ruokakalevala. Osa tarinoista valitaan mukaan myös SKS:n toimittamaan Ruoka-Kalevala-kirjaan.
3. Klikkaa osoitteeseen Ruokakalevala.fi ja kerro ruokamuistosi omin sanoin tai kuvin.



AURINGOSTA NAUTISKELIJA

Meiltä saat edulliset aurinkolasit voimakkuuksilla, joissa on aina **kova pinnoite ja heijastamaton takapinta**, sekä tietysti 100 % UV-suoja.

KAIKKI AURINKOLASIT -15 %

+ Bonus
kuplana!



O X Y O O
EYEWEAR

1063/S (norm. 39 €) **34 €**



norr

Peippo (norm. 59 €) **51 €**



Ray-Ban

3025 (norm. 169 €) **144 €**

AURINKOLASILINSSIT OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN



YKSITEHOLINSSIT (norm. 60 €) **51 €**
MONITEHOLINSSIT (norm. 120 €) **102 €**

SILMÄASEMA

Tutustu silmäasema.fi



Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. Voimassa 30.4.2017 asti.

Miljoona kiloa määmmiä (ja paljon enemmän suklaamunia)

Kun suomalainen viettää pääsiäistä, määmmi ostetaan 700 gramman paketissa ja munassa pitää olla yllätys. Yhteishyvä kurkisti suomalaisten ostoskoreihin.

teksti Mari Paalosalo-Jussinmäki × kuvitus Jonna Koski



Yksi rove, viisi syöjää?

- Suomalainen ostaa määmmiä mieluiten perinteisessä 700 gramman roveessa: niitä kannettiin S-ryhmän kaupoista kotiin melkein miljoona kappaletta. Periaatteessa se tarkoittaa, että yksi rove riittää viidelle syöjälle.
- Määmmi myynti alkaa kasvaa hitaasti jo tammi-kuun lopussa, kun todelliset määmmistit havahtuvat. Määmmikuume valtaa kansan pääsiäisviikolla jolloin myydään noin puolet kaikesta määmmistä.

+60%

Kermaa myydään
pääsiäisviikolla näin paljon
enemmän kuin keski-
määräisellä viikolla.

Tärkein väri:

keltainen

280 000

TULPPAANIKIMPPUA

390 000

RUUKKUNARSISSIA

40 000

LEIKKONARSISSIKIMPPUA

SUOMALAISET OSTAVAT PÄÄSIÄISENÄ

923 000

KILOA MÄMMIÄ PELKÄSTÄÄN S-KAUPOISTA.



Lähde: S-ryhmän marketta myyntitiedot 2016

Pääsiäisen tähti on broileri

- Noin puolet lampaanlihasta myydään pääsiäisen aikaan. Silloin suomalaiset ostavat noin 155 000 kiloa lampaanlihaa S-ryhmän ruokakaupoista.
- Enemmän pääsiäisenä syödään kuitenkin jotain ihan muuta lihaa kuin lammasta. Lammasta tulee myyntimäärissä vasta viidentenä.

Makkara- sesonki alkaa!

Varma kevään merkki on se, että grillimakkaran myynti vilkastuu. Se tapahtuu yleensä pääsiäisviikolla: makkaran myynti kaksinkertaistuu alkuvuoden luvuista ja jatkaa kasvua aina elokuuhun.

”Perinteinen paisti on hyvä valinta pääsiäispöytään, mutta vaihteeksi paistista voi tehdä vaikka lammaskorman. Siihen tulee muun muassa korianteria, chiliä ja turkkilaista jogurttia.”

Valikoimapäällikkö Sari Miettunen

Paistin ja korman reseptit löydät osoitteesta yhteishyva.fi.

8,5 SUKLAAMUNAA PER LAPSI

- Jos kaikki S-ryhmän myymät suklaamunat jaettaisiin tasan alle 15-vuotiaiden suomalaisten kesken, jokaiselle riittäisi 8,5 pääsiäismunaa. Onneksi myös yli 15-vuotiaat auttavat 7,7 miljoonan pääsiäismunan urakassa.
- Valinnanvaraa on: tarjolla on melkein 70 erilaista herkkumunaa. Noin 50:ssä niistä on sisällä yllätys.



NÄITÄ MUNIA SUOMALAISET RAKASTAVAT

1. Kinder Surprise
2. Mister Magic Surprise
3. Kinder Surprise Barbie



”Veikkaan, että tämän pääsiäisen hiteiksi nousevat Ryhmä Hau-, Frozen- ja Star Wars -yllätysmunat. Töhnämunat eli töhnikset ovat nousseet suosioon aikuisten parissa.”

Valikoimapäällikkö Juhani Haara

MUODIKKAAT AURINKOLASIT

Varmista katu-uskottava tyyli ja hyvinvoivat silmät valitsemalla näyttävät ja muodikkaat aurinkolasit omilla voimakkuuksilla.

KAIKKI AURINKOLASIT -15 %

+ Bonus
kuplana!



marimekko Olga 5015 (norm. 179 €) 153 €



Ray-Ban

4266 (norm. 229 €) 195 €



KAREN MILLEN

5007 (norm. 199 €) 170 €

NÄYTTÄVÄT AURINKOLASILINSSIT OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN



YKSITEHOLINSSIT (norm. 190 €) 162 €
MONITEHOLINSSIT (norm. 290 €) 247 €

SILMÄASEMA

Tutustu silmäasema.fi



Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. Voimassa 30.4.2017 asti.

× ARJEN APUNA ×

ohje Hanna Kerman
× kuvat Piia Arnould ja Hanna Kerman

ANNA PÄÄSIÄISEN KIMALTA

Glitterjauheella koristeltu
pääsiäismuna on helppo tehdä,
vaikka lopputulos näyttää
ylelliseltä.

Tee näin:

SÄIHKYVÄ PÄÄSIÄISKORISTE on helppo tehdä vaikka lasten kanssa. Tarvitset rasiällisen munia, kimalletta, liimaa, pensselin, neulan ja lankaa. Sekoita valmiista kimalteesta itseäsi miellyttävä sävy tai tee kaksivärisiä glittermunia.



TYHJENNÄ ENSIN
Tee kananmunan molempiin päihin neulalla pieni reikä. Poista munan sisus puhaltamalla reikään. Huuhtelee muna ja anna sen kuivua.

xxxxxxxx



PUJOTA SITTEN LANKA
Laita pitkän parsin-neulan silmään kaksinkertainen lanka ja pujota neula munan läpi. Solmi alapuolelle iso solmu, jotta lenkki pysyy paikoillaan.

xxxxxxxx



LEVITÄ LIIMA HUOLELLISESTI
Levitä liima pensselillä. Pyörittele muna glitterillä täytetyssä astiassa niin että saat glitteria kaikkialle. Käytä tarvittaessa apuna vaikka hammasstikkuja. Anna kuivua.

Ellei glitter kiinnosta, kokeile spraymaalaa tai kynsilakkaa.

LISÄÄ KORISTELUVINKKEJÄ MADE IN KERMAN -BLOGISSA! MADEINKERMAN/YHTEISHYVA.FI

LAATUTIETOINEN LIIKKUJA

Varmista huippusuoritus ja levänneet silmät. Valitse kaareviin ja sporttisiin aurinkolasihin sopivat linssit omilla voimakkuuksillasi.

KAIKKI AURINKOLASIT -15 %

+ Bonus
kuplana!



bolle

527 (norm. 119 €) **102 €**



bolle

King (norm. 159 €) **136 €**



bolle

Jude (norm. 119 €) **102 €**

**URHEILUUN SUUNNITELLUT LINSSIT
OMILLA VOIMAKKUUKSILLA ALKAEN**



YKSITEHOLINSSIT (norm. 240 €) **204 €**
MONITEHOLINSSIT (norm. 360 €) **306 €**

SILMÄASEMA

Tutustu silmäasema.fi



teksti Tiina Valkonen × kuva Piia Arnould

VERKON VARMIN

Lohimedaljonki on
Yhteishyvä.fi:n
suosituimpia reseptejä.
Kokeile rohkeasti
sen uusia versioita.

Oulussa sijaitsevan Frans & Camille -bistron keittiömestari Mika Jokinen muokkasi lohi-medaljongeista uudet versiot. "Reseptien kehittäminen ja trendien seuraaminen on parasta työssäni! Esimerkiksi ravintolamme Camillen Tori-lounaspöydän idea tuli nizzalaiselta torilta."



ANU MATTILA

LOHI-MEDALJONGIT

4 ANNOSTA

600–800 g lohifileetä
1 tl suolaa
riipaus rouhittua mustapippuria
2 rkl öljyä

Tee näin:

1 Leikkaa fileeseen 3 cm:n päähän reunasta viilto nahkaan saakka.

2 Leikkaa 3 cm:n päähän uusi viilto, joka irrottaa palan fileestä. Leikkaa samaan tapaan lisää paloja.

3 Taita palat auki niin, että nahka jää sisäpuolelle.

4 Paista medaljongit kypsiksi öljyssä molemmiin puolin miedohkolla lämmöllä. Mausta suolalla ja pippurilla.

VINKKI!

Jos haluat parantaa lohen rakennetta, graavaa se ennen paistamista. Silloin voit jättää lohen puolikypsäksi ja se pysyy mehukkaana. Sopiva sisälämpö on noin 50 astetta.

PARIISIN TAIVAAN ALLA



Kuullota pannulla öljyssä 400 grammaa äyriäisiä ja neljäsosa purjoa renkaina. Lämmitä kattilassa valmis tomaattikastike (400 g) ja mausta se kalaliemikuutiolla. Kaada kastike ja äyriäissekoitus kypsien medaljonkien päälle.

TUULAUDUS AASIASTA



Valmista marinadi: sekoita hienonnetut puolikas punainen chili ja valkosipulinkynsi sekä teelusikallinen inkivääritahnaa ja desi soijakastiketta. Lado medaljongit vuokaan, kaada marinadi päälle ja kypsennä puoli tuntia 200 asteessa. Viimeistele korianterilla.

TERVEISET VÄLIMERELTÄ



Anna fileen graavautua 10-prosenttisessa suolavedessä noin tunti. Sekoita kastike: yhdistä puoli ruukkaa ruohosipulia silputtuna, puoli desiä kapriksia, desi majoneesia ja desi turkkilaista jogurttia. Leikkaa lohi medaljongeiksi, voitele öljyllä ja paista kuumalla pannulla noin neljä minuuttia kummaltakin puolelta.

123 RF

×MAKUMATKALLA ×

Matkailu avartaa myös vatsaa. Kokeile kotikeittiössä parhaat palat.

teksti Aura Soininen × kuvat Dorit Saluts kij ja iStock

BASKI- MAAN PARHAAT

Bilbaossa turistin pitää tehdä
kaksi asiaa: käydä Guggenheimin
museossa ja syödä hyvin.

Guggenheimin modernin taiteen museon on suunnitellut arkkitehti Frank Gehry. Museo sopii myös lapsille.



3 x hyvä tietää ennen matkaa

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

PARAS AIKA:

Viihtyisintä Bilbaossa on touko-syyskuussa. Kesän keskilämpötila on noin 20 astetta.

SIESTA:

Bilbaossa vietetään espanjalaiseen tapaan siestaa. Pienemmät kaupat ovat suljettuina puoli kahdesta viiteen.

SATEENVARJO JA AURINKOLASIT:

Bilbaon sää vaihtelee vuodenajasta riippumatta niin, että todennäköisesti tarvitset saman päivän aikana molempia.



Pimientos de padron -paprikat ovat yksinkertainen mutta herkullinen jaettava alkupala.



Bilbaon aamu valkenee usvaisena. Kuppi kahvia, muutama churro ja pyörän selkään. 350 000 asukkaan Bilbao vaikuttaa pieneltä kylältä. Pyöräilemme kaupungin läpi virtaavan Nervión-joen rantaa Guggenheim-museolle, jonka edessä katutaiteilija puhalttaa jättimäisiä saippuakuplia.

Vielä 25 vuotta sitten tässä oli sata-ma, mutta 1990-luvun alussa bilbaolaiset päättivät siirtää sataman muualle ja panostaa kulttuuriin. Guggenheim-museon avauduttua turismi alkoi lisääntyä ja alueen ruokakulttuurin ja ravintoloiden maine kasvoi.

Lähellä Guggenheimia sijaitsee Mercado de la Ribera kauppahalli. Sen alakerran ravintolassa asiakas voi valita kauppahallista kalan, jonka kokki Joseba Zuazo sitten valmistaa. Me valitsem-

me baskimaalaisten suosiman turskan, jonka kylkeen Zuazo tekee lempeän persiljaisen salsa verde -kastikkeen.

MAUSTEET EIVÄT SAA HALLITA

Sillä aikaa kun kala kypsyy, syömmepintxoja. Pienten leipien päällä on mereneläviä, sieniä,ilmakuivattua kinkkua tai espanjalaista omelettia.

Baskien ruokaperinteet muistuttavat monilta osin pohjoismaista keittiötä. Kala ja merenelävät ovat suosittuja, mutta myös lihaa syödään paljon. Alueen keittiössä panostetaan yksinkertaisiin kokonaisuuksiin ja laadukkaisiin raaka-aineisiin.

”Baskikeittiössä kalan ja lihan maku halutaan säilyttää sellaisenaan. Siksi vahvojen mausteiden ja kastikkeiden käyttö ei ole meille luontevaa. Jokainen kokki lisää kuitenkin ruokaan tietysti



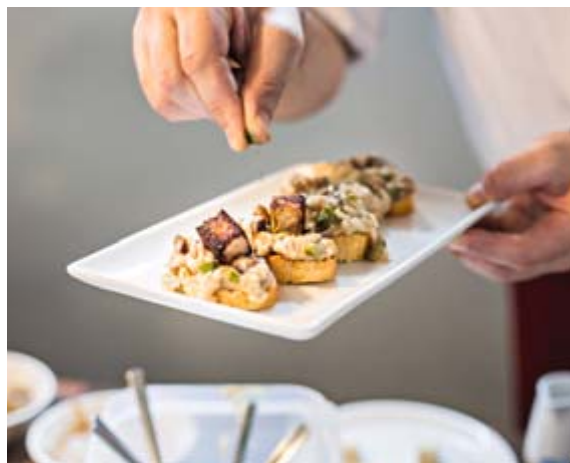
Kokki Joseba Zuazo innostui ruoanlaitosta jo lapsena.



Kalatiskiltä ostettu tuore kala valmistuu Mercado de la Ribera kauppahallin ravintolassa.



Kauppahallit ovat keskeinen osa espanjalaisten ja baskimaalaisten ruoanlaittoperinteitä.



Minivoileivät eli pintxot ovat baskikeittiön vastine tapaksille. Pintxojen päälle tulee mereneläviä, sieniä tai lihaa.

Baskikeittiössä kalan ja lihan maku halutaan säilyttää sellaisenaan.

oman makunsa ja vivahteensa”, Joseba Zuazo sanoo.

YKSINKERTAISUUS MITTAA KOKIN TAIDOT

Zuazo halusi jo nuorena kokiksi. Yhteiset ateriat olivat keskeinen osa hänen lapsuudenperheensä elämää, ja nuorukainen suuntasi kokkikouluun.

”Syvensin osaamistani huippuravintoloissa. Kolmen Michelin-tähden ravintolassa opin molekyylikeittiöstä ja luovuudesta paljon sellaista, mitä kou-

lussa ei opeteta. Alun perin ajattelin, että työskentelisin siellä pari kuukautta, mutta jäinkin viideksi vuodeksi”, hän sanoo.

”Mitä enemmän perehdyin ruoanlaittoon ja Baskimaan ruokatraditioihin, sitä paremmin ymmärsin, että juuri baskikeittiölle tyypilliset yksinkertaiset maut ovat haastavimpia. Ne edellyttävät kokilta taitoa.”

Iltapäiväkahvit nautimme Azkuna Zentroa -kulttuurikeskuksen katto-terassilla. Sieltä on upeat näkymät yli kaupungin.

Viinivarastona toimineessa rakennuksessa on nykyisin kirjasto, elokuva-teatteri ja vaihtuvia taidenäyttelyitä. Ja uima-allas. Kun aurinko lipuu esiin pilven takaa, uimarit kerääntyvät paikalle.

Illalla odottavat vanhankaupungin pikkukadut ja niiden pintxo-baarit. •

3 x Baskimaan klassikkoruokat

xxxxxxxxxxxxxxxx

CHULETA

ELI RIB-EYE-PIHVI

Hiiligrillattu härän välikyljys tarjoillaan ranskalaisten ja salaatin kera.

TURSKA SALSA VERDE -KASTIKKEELLA

Kastike valmistetaan valkosipulista, oliiviöljystä, kalaliemestä ja persiljasta.

TXITXARRO

ELI MARINOITU MAKRIILLI

Baskit marinoivat makrilleja vuorokauden ajan tummassa viinietikassa ja tarjoilevat ne tomaattiviipaleiden kera.

→

reseptit Tiina Valkonen
kuvat Mikko Hannula

Pintxobaari on auki!

Valmista iso vadillinen sormisyötäviä
pintxoja muutamasta raaka-aineesta,
kutsu ystävät koolle ja kaada
lasiin kuohuvaa.





Chorizo-pepperonipintxot

| NOIN 25 KPL |

1 pkt (130 g)	chorizo-viipaleita	Puolita aurinkokuivatut tomaatit ja isoimmat pepperonit. Viipaloi patonki pellille leivinpaperin päälle. Pirskottele pinnalle öljyä ja paahda 225-asteisessa uunissa noin 5 minuuttia. Kuori valkosipuli ja hiero sillä paahdetut patonkiviipaleet.
1 prk (145 g)	aurinkokuivattuja tomaatteja	Aseta patonkiviipaleille pala aurinkokuivatua tomaattia, chorizoviipale ja pepperoni. Kiinnitä cocktailtikuilla.
1 prk (180 g)	vihreää pepperonichiliä	
1	patonki	
3 rkl	oliiviöljyä	
1	valkosipulinkynsi	
	cocktailtikkuja	



Sieni-vuohenjuustopintxot

| NOIN 25 KPL |

200 g	herkkusieniä	Puhdista sienet ja leikkaa 2–4 osaan. Kuori ja silppua valkosipuli. Ruskista sieniä pannulla öljytilkassa. Lisää valkosipuli, balsamico ja suola. Paista hetki sekoitellen ja ota liedeltä.
1 dl	oliiviöljyä	Viipaloi patonki pellille leivinpaperin päälle. Pirskottele pinnalle öljyä ja paahda 225-asteisessä uunissa noin 5 minuuttia.
1	valkosipulinkynsi	Levitä patonkiviipaleille vuohenjuustoa. Laita päälle pari herkkusienipalaa ja kiinnitä cocktailtikuilla. Viimeistele timjamilla.
2 rkl	tummaa balsamicoa	
1	patonki	
1 pkt (140 g)	pehmeää vuohenjuustoa	
1/3 tl	suolaa	
	muutama timjaminoksa	
	cocktailtikkuja	



Rapu-parsapintxot

| NOIN 25 KPL, G, M |

200 g	jättikatkaravunpyrstöjä (pakaste)	Sulata ja kuivaa ravunpyrstöt. Huuhtelee parsat ja poista puumaiset tyvet. Leikkaa parsat 2–3 cm:n paloiksi. Keitä paloja pari minuuttia suolatussa vedessä, jäähdytä kylmällä vedellä ja kuivaa.
5–6	vihreää parsaa	Pese sitruuna ja leikkaa 2 cm:n viipaleiksi. Pujota cocktailtikkuihin ravunpyrstö, parsapala ja sitruunaviipale.
1	sitruuna	Grillaa pintxot nopeasti grillissä tai kuumalla pannulla tilkassa öljyä, noin minuutti molemmilta puolilta. Mausta suolalla ja pippurilla.
2–3 rkl	oliiviöljyä	
	sormisuolaa	
	rouhittua mustapippuria	
	cocktailtikkuja	

Varaa pintxoja naposteluun kullekin ruokailijalle 2–3 kappaletta kutakin.

Pintxot sopivat pieneen nälkään tai alkupalaksi

Mutkattomin tapa tutustua baskikeittiöön on maistella pintxoja. Ne ovat minivoileipiä, jotka on päällystetty esimerkiksiilmakuivatulla kinkulla tai kalalla ja lävistetty cocktailtikulla. Baarista riippuen tikku joko heitetään lattialle tai asetetaan lautaselle syönnin jälkeen: tarjoilija kirjoittaa laskun tikkujen määrän perusteella.

Baskit eivät täytä pintxoilla vatsaansa. He syövät muutaman pintxon väli- tai alkupalaksi ja jatkavat sitten seuraavaan paikkaan tai illalliselle.

× SINULLE SOPIVA ×

Autamme löytämään sen oikean.
Sinä valitset.

teksti Enna Koivunen × kuva Tuomas Kolehmainen

PARASTA KEVÄÄSSÄ

Kesä on hitusen lähempänä,
kun kannat ruukut terassille ja
parvekkeelle.

1. PARVEKELAATIKOILLA

päivität parvekkeen
hetkessä keväiseksi.

38 x 18 x 16 cm. Värit lime,
valkoinen, harmaa ja
antrasiitti. Muovia. 4,95 e.

Lofly. Prisma,
Kodin Terrat ja S-Raudat.

2. ULKORUUKUISTA

saat kivan kokonaisuuden
yhdistelemällä eri kokoja ja
värejä. 29 x 29 x 27 cm, 6,95 e.
39 x 39 x 36 cm, 9,95 e. Muovia.

Värit valkoinen, harmaa ja
antrasiitti. Lofly. Prisma,
Kodin Terrat ja S-Raudat.

3. KORKEAAN ULKORUUKKUUN

voi tehdä näyttävän istutuksen.

34 x 55 cm, 29,90 e. 28 x 45 cm,
24,90 e. Polyrottinkia. Värit
musta, harmaa ja ruskea.

House. Prisma, Kodin Terrat ja
S-Raudat.

4. PYÖREÄ ULKORUUKKU

on klassinen valinta. Halkaisija on
34 cm. Värit harmaa, musta ja
ruskea. 24,90 e. Polyrottinkia.

House. Prisma, Kodin Terrat ja
S-Raudat.

Kukat kuvausrekvisiittaa.



× SINULLE SOPIVA ×

Puutarhatyöt ovat sitä hausempia
mitä paremmat työkalut hankit.

**TELESKOOPPIVARTISELLA
STARCUT 410 BL
-OKSALEIKKURILLA**
ulotut jopa 6,5 metrin
päähän. Tarttumattomaksi
pinnoitetut terät ja
luistamattomaksi
pinnoitettu vetokahva
sekä T-mallinen lisäkahva
helpottavat puutarhurin
hommia. Mukana Classic
-puutarhasakset. Gardena.
79,95 €. Prisma, Kodin
Terrat ja S-Raudat.

XXXXXXXXXXXX

QUIKFIT VAIHTOVARSI
on karkaistua alumiinia,
jossa on mukavan pehmeä
tarttumapinta. Fiskars.
8,95 e. Prisma, Kodin
Terrat ja S-Raudat.

XXXXXXXXXXXX

**OHILEIKKAAVILLA
RAIVAUSSAKSILLA**
napsit tuoreet oksat.
Kumiset kahvat takaavat
hyvän pidon. Ellix. 9,95 e.
Prisma, Kodin Terrat ja
S-Raudat.

XXXXXXXXXXXX

ISO QUIKFIT-LEHTIHARAVA
on leveä työkalu pihan
haravointiin. Lapa on kevyttä
ja joustavaa materiaalia.
Fiskars. 10,95 e. Prisma,
Kodin Terrat ja S-Raudat.



PUUTARHAKÄSINEILLÄ
saa hyvän otteen pihahommiin.
Koot 7-9. 2,95 e. Lux. Myös pu-
naisena. Prisma, Kodin Terrat ja
S-Raudat. Vihreänä ja sinisenä,
suurimmat Prisma,
Kodin Terrat ja S-Raudat.

XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX



**YMPÄRISTÖN YSTÄVÄ
-PUUTARHALANNOITE**
on luonnonvaroja
säästävä, riittoisa ja
ravinteikas lannoite
kaikille puutarhan
kasveille. 10 l. Greencare.
10,95 e. Prisma, Kodin
Terrat, S-Raudat,
S-marketit, Salet ja Alepat.

TAVARANTOIMITTAJAT

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

Johan leikkaa!



**SUOMI 100 VUOTTA
-PISTOLAPIO**
uppoaa kovaan ja
kiviseenkin maahan.
Ergonominen kahva on
pakkasenkestävää muovia.
15,90 e. Kodin Terrat.

XXXXXXXXXXXX

**CLASSIC-
PENSASSAKSISSA**
on ergonomiset kahvat.
Leikattavan oksan paksuus
voi olla enintään
kahdeksan millimetriä.
14,95 e. Lux. Prisma,
Kodin Terrat ja S-Raudat.

× SINULLE SOPIVA ×

Grillikausi voi alkaa vaikka tänään.
Valitse sopivin ja anna tiristä.



ISTOCK

SATUNNAISEEN GRILLAILUUN

Pienempi pallogrilli on helppo siirtää paikasta toiseen. 43 cm:n grillausala riittää jouhevaan grillaukseen, ja kahvat helpottavat grillausritilän nostamista. Ilmansäätöventtiilillä voi säädellä lämpötilaa. Hiiligrilli 27,95 e. House.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



SIISTIÄ SAVUSTUSTA

Nuotion ja pöntön sijaan homma hoituu sähkösavustimella. Savustimen grillausala on 39,5 x 23,5 cm, ja laite sisältää ritilän, rasvapellin ja savustuspurutason. Teho 1100 W. Sähkösavustin 49,95 e. House.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



Kuuma, kuumempi, grilli



NÄPPÄRÄ MONITOIMIGRILLI

Savustin muuttuu sähkögrilliksi vastuksen paikkaa siirtämällä. Sähkögrillinä sitä voi käyttää parvekkeella, mutta savustus vaatii ulkotilan. Laitteen ritilä ja rasvapelti ovat konepestäviä. Grillausala 22 x 34 cm. Teho 900 W. Nokkela sähkögrilli/-savustin 79,95 e. Muurikka.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



KOKO ATERIA GRILLILLÄ

Kaasugrillissä on kätevä sivupoltin, jolla voi keittää perunat sillä aikaa kun muut raaka-aineet kypsyvät grillissä. Grilli syttyy helposti sytytysnapilla. Grillausala on 52 x 38 cm. Grillin mitat 112 x 106 x 51 cm. 3 teräspoltin. Kokonaisteho 12,8 kW, josta sivupoltin 3,2 kW. Halifax 3 + 1 -kaasugrilli 199 e. Mustang.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

SUJUVA GRILLAAMISTA

Grilli on helppo sytyttää, ja lämpötilan voi säätää tarkasti ja nopeasti. 63 x 42 cm:n grillausala puolet on valurautaista grilliritilää ja puolet valurautaparilaa. Tukevassa grillissä on 3 valurautapoltinta. Grillin mitat 119 x 106 x 56 cm. Kokonaisteho 10,5 kW. Veranda 3 -kaasugrilli 179 e. Barbec.



PERINTEISELLE FIILISTELIJÄLLE

Hiiligrilli lämpenee ja jäähtyy hitaasti, joten se sopii sellaiselle, jolle kokkailu on mukavaa ajanvietettä. 53 cm:n grillausalalle saa hyvän hiillospedin. Grillausta helpottavat saranoitu kansi, lämpöhyllä, lämpömittari, ilmansäätöventtiili, irrotettava tuhka-astia ja tarvikekori. Kettle-hiiligrilli 77,95 e. House.

TAVARANTOIMITTAJAT

× SINULLE SOPIVA ×

On aika miettiä, missä aiot kesäsi istua.
Tässä muutama ehdotus.



PAVILJONGIN
alle mahtuvat hyvin
pöytä ja tuolit.
Runko on terästä ja
katos vettähylkiväksi
käsiteltyä polyesteriä.
3 x 3 m. 159 e. House.
Prismat ja Kodin Terrat.



PÄIVÄNVARJOSTA
tulee paras kaverisi,
kun aurinko paahtaa
täydeltä terältä. Halkaisija
2,7 m. Vettähylkivää
polyamidipinoitettua
polyesterikangasta.
Harmaana. 39,90 e.
House. Prismat ja
Kodin Terrat.

Juotaisiinko
tänään
iltapäiväkahvit
ulkona?



KUKKO
vartioi pihaa.
Metallia. 60 cm.
17,95 e. Myös kurki,
94 cm. 19,95 e.
House. Prismat ja
Kodin Terrat.



Keinuen kesään

SÄKKITUOLISSA
otat nokoset terassilla,
parvekkeella tai
kesäkodissa. 69 e.
House. Myös harmaana.
Prismat ja Kodin
Terrat.



**ISTUIN-
PEHMUSTE**
helpottaa oloa, kun
juteltavaa on paljon.
38 x 38 x 6 cm.
8,95 e. Prismat ja
Kodin Terrat.



RIIPPUISTUIMESSA
istut kuin aalloilla. Tuoli sopii sekä
parvekkeelle että terassille.
100 x 55 cm. 39,90 e. House. Kodin
Terrat ja suurimmat Prismat.



**PUUTARHAHEDELMILLÄ
JA -KASVIKSILLA**
teet hauskoja asetelmia.
Päärynä 14 x 14 x 24 cm,
paprika 15 x 14 x 19 cm.
Myös omena 14 x 14 x 16 cm.
Kaikki hedelmät ovat
saatavana mustana ja
valkoisena. Alk. 7,95 e. House.
Prismat ja Kodin Terrat.



KALUSTESETTI mahtuu kauniisti parvekkeelle. Teräsrunkoisten tuolien
pehmusteet ovat polyesteria. Tuolit 74,2 x 70,8 x 77 cm ja
pöytä 50 x 45 cm. 299 e. House. Kodin Terrat.



SOHVARYHMÄ sopii monenlaiseen pihaan. Runko terästä, muut osat
polyrottinkia. Mukana polyesteripehmusteet. Sohva 68 x 118 x 78cm,
tuolit 68 x 66 x 78cm ja pöytä 81 x 48 x 41cm. 199 e. House. Prismat.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

yhteishyvä 51

8 kymmenestä yli 3-vuotiaasta
koirasta kärsii ienongelmista¹. Pedigree®
DENTASTIX™ auttaa vähentämään hammaskiven
muodostumista jopa 80% päivittäin käytettynä.

Euroopan johtava
koiranruokamerkki²



Large
(25+ kg)

Medium
(10-25 kg)

Small
(5-10 kg)

Pedigree® DENTASTIX™-sarja sopii
kaikenkokoisille koirille.

Lisätietoa saat osoitteessa www.pedigree.fi

Koirankin hampaita täytyy hoitaa

Samoin kuin meidän ihmisten, myös koiran hampaiden pinnalle muodostuu plakkaa, joka kovettuessaan muuttuu hammaskiveksi. Jos plakki ja hammaskivi pääsevät riittävän kauan "muhimaan" koiran hampaissa ja ikenissä, syntyy ientulehdus, joka on vakavasti otettava sairaus ja joka vaatii aina eläinlääkärin hoitoa.

Siksi koiran hampaista ja suuhygieniasta kannattaa pitää säännöllisesti huolta.



¹ Kortegaard HA, Erikksen T and Baelum V. (2008) Periodontal disease in research beagle dogs – an epidemiological study. Journal of Small Animal Practice 49, 610-616.

² Lähde: Koirien hammashoito lisäravinteiden avulla, Nielsen vähittäismyynitiedot, seurantajakso kesäkuu 2015 toukokuu 2016.

× KIRJAT ×

Alkukevät nostattaa puutarhaihmissen kiihkoa. Pahimpia oireita lievittävät kirjat.

koonnut Mari Paalosalo-Jussinmäki

*Kirjan ja
ruusun päivää
vietetään 23.4.*



VIHERMEHUT JA -SMOOTHIET
Gummerus. 128 sivua. Alk. 7,90 e.
Innokkainkin puutarhanhoitaja kaipaa välillä virkistystä. Kuka olisi uskonut, että ruusukaa-
listia, punajuurenlehdistä ja
lehtimangoldista syntyy hyvän-
makuinen juoma? No, tarvitaan
siihen vähän riisimaitoaikin.



PUUTARHURIN KÄSIKIRJA
Taina Koivunen. 176 sivua.
Gummerus. Alk. 15,90 e.
Suomessa ilmasto päättää,
millaiset kasvit menestyvät.
Koivunen kertoo yli 30 vuoden
kokemuksella, miten raken-
netaan piha, joka on kaunis
ympäri vuoden. Suunnittelua
helpottavat kasvitalukot.



**LUKEMATTOMIA
KIRJOJA LÖYDÄT
VERKKOKAUPASTA
PRISMA.FI.**



Multa- kuume



**SUOMALAINEN
PUUTARHAKIRJA**
Paula Ritanen-Närhi.
214 sivua. Otava.
Alk. 16,90 e.

Kokenut puutarhatoimittaja
esittelee 14 kotipuutarhaa
eri puolilta Suomea. Kauniit
kuvat tarjoavat nojatuolimatkan
ihaniin pihoihin, mutta Rita-
nen-Närhi vastaa myös kiperiin
kysymyksiin komposteista,
kesäkukkien kastelusta ja kaalin-
taimien menestyksen eväistä.



**VIHANNEKSIA!
LISÄÄ KASVIKSIÄ LAUTASELLE**
Kati Jaakonson. 160 sivua.
Readme. Alk. 13,90 e.

Hellapoliisi-bloggaaja on koonnut
kirjaan noin 70 reseptiä, joiden
tarkoitus on inspiroida käyttä-
mään tuttuja kasvihuone-
vihanneksia. Ainakin kurkku-
pikonikääröt ja täytetyt herkku-
sienet näyttävät herkullisilta.



**HAUSKAT
PUUTARHAPROJEKTIT**
Dorling Kindersley. Suomentaja
Sirpa Vuento. 80 sivua.
Readme. Alk. 15,90 e.
Läpinäkyvään reppuun pakattu
tehtäväkirja innostaa leikki-
ikäisen pihapuuhiihin: mukana on
istutuslapio, pusseja siemenille
ja tarroja ruukkuihin. Nuoret
hyötypuutarhurit pääsevät
myös keittiötöihin, sillä
kirjassa on puutarhan antimista
tehtäviä reseptejä.



**SUOMALAINEN
PIHA JA PUUTARHA**
Pentti Alanko, Taina Koivunen,
Elina Regårdh ja Meeri Saario.
Toimittanut Soile Tapola.
504 sivua. Gummerus.
Alk. 12,90 e.

Jättikirja kertoo kaiken
olennaisen pihan rakenta-
misesta ja suunnittelusta,
puutarhan koriste- ja hyöty-
kasveista ja siitä, miten
nurmikon saa kauniiksi.
Neljän asiantuntijan kirjoittama
teos on täynnä asiaa ja
yksityiskohtia.

Uncle Ben's® Pitkäjyväinen riisi



Onnistuu aina

Korkealaatuinen
Högsta kvalitet

Uncle Ben's®
Hyvän aterian alku



× AJATTELE ×

Miten puhut lapsellesi?

Huono Äiti -bloggaaja Sari Helin haluaa vähän vaihteeksi nipottaa.

s. 56

Rakkauden tähden

Bachelor Suomi -ohjelman Tuomas ihastuu helposti.

s. 62

yhteishyvä 55

"Ihmisten kannattaisi kasvattaa lapsensa niin, että nämä pysyvät puheväleissä keskenään. Sisaruussuhde on niin arvokas", Sari Helin sanoo.



Armoa, äiti

Suomen virallinen Huono Äiti Sari Helin jakaa epätäydellisyyden ilosanomaa, tappelee lastensa kanssa ja ajattelee joka päivä kuolemaa. Nyt hänellä on kuitenkin vähän nipotettavaa.

teksti Hanna Jensen × kuvat Piia Arnould

Jos on Huono Äiti -median **Sari Helinin** poika, oppii jo nuorena seuraavat asiat: avaamaan oven kaupassa (Helin odottaa ovella, kunnes se avataan hänelle), syömään ilman kännykkää, unohtamaan sanan vammainen, kuuntelemaan pikkusiskon juttuja ja kysymään myös tämän ystäväiltä kuulumisia, lähettämään lahjasta kiitosviestin, tilaamaan ravintolassa ruokaa ja parturilta ajan, hakemaan tet-paikan muualta kuin äidin firmasta ja sanomaan tarjoilijalle ei kiitos tai kyllä kiitos.

Neuvotteluvaraa ei ole. Nämä ovat elämän perustaitoja.

Vaatekasoista Helin ei voi räksyttää. Hänen omat vaatekasansa ovat liian korkeat.

Sari Helin eli Huono Äiti tunnetaan blogin lukijoiden (70 000 kävijää viikossa) ja Facebook-ryhmäläisten (76 000 tykkääjää) kesken etunimellä Huono.

Nyt Huono keittää teetä kirjojensa keskellä toimistossaan Helsingin Kruununhaassa ja haaveilee siitä, että saisi vähän järjesteltyä paikkoja. Laittaisi kotonakin vaatehuoneen kuntoon.

Hän kuitenkin tietää, että siinä kävisi kuten aina. Kun hän keksisi, miten asia kannattaa tehdä, hän ryntäisi kirjoittamaan siitä ja itse tekemisen unohtuisi.

”Kirjoittamiseen on niin kova imu.”

Kun Helin avaa tietokoneen kannen, häntä hymyilyttää valmiiksi. Sitten hän alkaa paukuttaa näppäimiä, nopeasti ja

varmasti. Sanat vain tulevat. Lauseet ovat lyhyitä.

Helin tekee kaiken nopeasti, ding-ding-ding.

”Mieheni on hinkkaaaja. Se järjestelee tiskipöytääkin tunnin. Siinä vaiheessa mää olen jo kirjoittanut viisitoista liuskaa tekstiä uuteen kirjaani.”

KAKSI ASIAA YHDISTÄÄ ÄITEJÄ KAIKKIALLA

Helin ymmärsi 14 vuotta sitten, mikä äitejä yhdistää: epätäydellisyys ja syyllisyys.

Oivallus konkretisoitui leikkikentällä Washingtonissa. Helin ja hänen aviomiehensä **Petri Sarvamaa** asuivat siellä 2000-luvun alkupuolella, kun Sarvamaa työskenteli Washingtonissa Yleisradion kirjeenvaihtajana. **Sisu**-poika syntyi Yhdysvalloissa, joten Helin seisoj muiden pienten lasten äitien kanssa leikkikentällä puolikuolleenä väsymyksestä ja mielti, miten voisi välttää puhumisen. Hän kesti tavallista huonommin yöheräilyä. Koska silloin ei ollut edes kännyköitä, nettiin ei voinut paeta.

Tästä tolkkuttomasta väsymyksestä on pakko puhua, Helin ajatteli.

Vuonna 2006 perhe palasi Suomeen. Täällä Helin huomasi, että äidit harrastivat äitineuvomista.

Neuvoja annettiin, vaikka niitä ei pyytänyt.

Jos Helin sanoi, ettei kyennytään tulemaan kahvitreffeille koska väsytti niin →

SARI HELIN, 48

Huono Äiti -median perustaja, toimittaja ja bloggaaja on kirjoittanut kolme kirjaa. *Huono äiti: Tunnustuksia ja Huonon Äidin seksikirja* ovat saatavilla Prisman verkkokaupasta. *Elämästä tehosekoittimessa* ilmestyy syksyllä. Helinin perheeseen kuuluvat puoliso, europarlamentaarikko Petri Sarvamaa, 56, lapset Sisu, 14, ja Sissi, 8, sekä Sarvamaan aikuiset lapset.



*”Jos elän yhtä kauan
kuin vanhempani,
minulla on kymmenen
vuotta aikaa.
Käytänkö sen
nipottamiseen?”*

että hampaat putosivat suusta, kaveri ei vastannutkaan empaattisesti, vaan tivasi, oliko Helin varmasti suorittanut oikeat toimenpiteet, jotta ei olisi niin väsynyt.

Olisipa mukavaa, jos ystävien kesken tuettaisi, ajatteli Helin.

Vuonna 2011 Helin oli valmis tekemään ensimmäisen Huonon Äidin Facebook-postauksen. Se kuului näin:

Nukahti illalla meikit naamassa ja kännykkä päässä, heräsi samasta asennosta klo 5 ja aloitti heti Huonona Äitinä.

Tykkääjiä oli yhdeksän.

Tänä vuonna postaus *Äitiflunssa ei ole mikään miesflunssa* sai 3600 tykkäystä. Huonosta Äidistä oli tullut Helinille kokopäivätyö.

LOPPUELÄMÄ JA MIHIN SE KÄYTETÄÄN

Huononä Äitinä Helinillä on suorasu-kaisia mielipiteitä eikä mitään vaikeuksia sohaista muurahaispesää. Huono Äiti sanoo esimerkiksi, että seksiä pitäisi harrastaa lapsiperheissä vaikka seksitelttalamalla, jos ei muuten löydy aikaa.

Helin uskaltaa sanoa, että seksi on tärkeä osa parisuhdetta ja että seksielämä kannattaisi hoitaa kuntoon. Vähän hänkin joutuu pehmentelemään.

”En voi kirjoittaa suoraan, että jos et anna, toinen ottaa rakastajan ja teille tulee ero.”

Helin kertoo yhteisölleen väsymättä siitä, kuinka hän ja hänen miehensä ovat pyytäneet ja hankkineet apua lapsi-

perheen arkeen. He ottivat kuukauden ikäiselle lapselle hoitajan ja rakensivat myöhemmin muiden pienten lasten vanhempien kanssa yökyläringin ja harrastukseenviemisringin. Nyt 8-vuotiaalla Sissillä ja 14-vuotiaalla Sisulla on varamummo.

”Ei kannata uskotella itselleen, että voi hoitaa lapsensa kokonaan itse. Se on marttyyriutta.”

Jälkipolvi saattaa protestoida järjestelyjä, mutta se pitää kestää.

”Eivät ne siihen kuole. Kyllä meidänkin nuorimmainen olisi varmasti aina mieluiten äidin ja isän kanssa. Mutta haloo.”

Helinin mielestä on mietittävä tarkkaan, mitkä asiat elämässä ovat tärkeitä ja mitä uhrauksia vaatii, jotta niitä voi tehdä.

Kohta tämä nimittäin on ohi.

”Jos itse elän yhtä kauan kuin vanhempani, minulla on kymmenen vuotta aikaa. Käytänkö sen nipottamiseen? Se keskustelu on käytävä itsensä kanssa joka päivä.”

ÄITI, JOKA ONKIN AINA SAATAVILLA

Helinin puhelin soi. Mies soittaa.

”Toivottavasti sinulla on jotakin tärkeää. Muuten kerron jotakin seksielämästäämme”, Helin sanoo puhelimeen ja nauraa makeasti päälle.

Koska Sarvamaa on viikot Brysselissä, Helinin työpäivät kulkevat näin.:

Työviikko alkaa sunnuntai-iltana, jolloin Helin katsoo seuraavan viikon



”Pojille pitäisi masinoida nörttistipendit, koska tytöt pokkaavat kaikki stipendit keväthuhlissa. Tähän tarvitaan isompi firma taakse.”



työasiat. Hän aloittaa kotona työnteon maanantaiaamuna jo ennen kuin lapset ovat heränneet. Sitten hän vie lapset kouluun, menee konttorille, kuskaa lapset harrastuksiin, ruokkii heidät ja oleskelee heidän kanssaan kotona. Myöhään illalla hän tekee todennäköisesti vielä pari tuntia töitä.

Kaikki kuusi Huono Äiti -vuotta ovat kuluneet samalla kaavalla.

Siitä huolimatta Sisu huomautti vähän aikaa sitten äidilleen, että *sä olet äiti aina saatavilla*. Se ilahdutti Heliniä.

SYÖDÄÄNKÖ NYT VAI RÄHJÄÄNKÖ ENSIN?

Rehellisyyden nimissä on kuitenkin kerrottava, että aamukymmeneen mennessä Helin on saattanut räjähtää jo monta kertaa.

”Oi kyllä, usein jo ennen aamupalaa.”

Helin on tyytyväinen, että perhe ei asu enää kerrostalossa. Ei kuulu mökä muille.

Kahdeksaan mennessä on huudettu siitä, miksi koulukirjoja ei ole laitettu kassiin. Sitten rähistään, onko kännykkä sittenkään ollut yön aikana lentotilassa, kuten on sovittu. Tässä vaiheessa pikkusisko laittaa kuulokkeet korviin ja mies, jos on kotona, kärvistelee.

”Me olemme Sisun kanssa toistemme kopiot. Meillä on samanlainen sanansäilä.”

Välillä kuohahtelu väsyttää jopa Heliniä itseään.

”Pitäisi varmaan aloittaa jooga, mindfulness ja meditointi ihan ympäristönkin takia.”

Helin pitää itseään tiukkana äitinä. Vähän aikaa sitten Sisu kuitenkin selitti hänelle, että niillä, joilla nipotetaan, käy elämässä huonosti, mutta koska hänen äitinsä ei ole nipottanut, hänestä on tullut aika jees.

”Hyvänen aika! Se sanoi, että mä en ole nipottanut!”

Juuri tästä on Helinin mielestä kyse äitien syyllisyydessä. Vaikka olisimme ihan ok, tunnemme syyllisyyttä.

Helin haluaa purkaa kierteen. Siksi hän kertoo suorasukaisesti mokistaan ja epätäydellisyyksistään. Ja siksi hänelle tärkein palaute Huonossa Äidissä on se, kun joku kirjoittaa: Kiitos armahduksesta. Kiitos että muillakin on tätä.

→

*”Ei kannata
uskotella
itselleen, että voi
hoitaa lapsensa
kokonaan itse.”*

KUN GUCCI LAKKASI KIINNOSTAMASTA

Mutta mitä elämässä pitää tapahtua, jotta ihmisestä tulee häpeämätön?

Helin uskoo, että hänen kohdallaan olennaista oli ensinnäkin se, että äiti uskoi hänen ja Mikko-veljen pystyvän mihin tahansa. Äiti uskoi, että molemmista tulisi isoina presidenttejä. Äiti ei huutanut vaan kannusti.

Mummo taas opetti, että elämässä piti olla järjestystä ja rutiinit. Asiat on sanottava ja tehtävä rivakasti.

Kun vielä työikäinen äiti sairas-tui syöpään, Helin saattohoiti hänet veljensä kanssa ja seurasi, kuinka vahva äiti lohdutti loppuun asti muita, pappiakin.

”Se vahvuus jätti minuun jäljen.”

Helinin isä oli kuollut aikaisemmin, ja Helinin mummolle pojan ja miniän menetykset olivat liikaa. Hän kompas-tui kotona ja menehtyi sairaalassa.

”Nämä kuolemat ja muutama muu solmu suvussa muuttivat elämänjär-jestykseni. Jos olivat siihen asti Guccin

laukut kiinnostaneet, eivät kiinnosta-neet enää.”

Helinin keho reagoi: ensin hävisi B-vitamiini, sitten pamahtivat nivelet. Helin lohduttautui lauseella, jonka sai-raanhoitaja hänelle sanoi: Tämä kaikki nousee vielä sinulle vahvuudeksi.

Helin päätti, ettei pelkäisi enää mitään.

Siksi hän haluaa nytkin sanoa jotain, jonka tietää suututtavan.

HAKKAAMINEN ON SAANUT UUDEN MUODON

Helin haluaisi kirjoittaa siitä, että monet suomalaiset kasvattavat lapsensa nälvimällä. Se on hänestä väärin. Lapselle on tärkeintä ymmärtää jokai-sella solullaan, että vanhemmat pitävät hänestä. Hänen ei pidä koskaan joutua ajattelemaan, että hän on vanhem-milleen taakka. Silti juuri niin monet vanhemmat käyttäytyvät.

”He kasvattavat lapsiaan vittuilemal-la. Jonkun se on sanottava ääneen.”

Helinin mielestä tässä on pakko käyttää voimasanoja. Näin tärkeästä asiasta on puhuttava suoraan.

”Vanhemmat viestivät lapselle, että vittu kun mun arkeni on vain niin vitun raskasta.”

Kun ruotsalaisvanhempien lapsi pomppii pallomeressä, vanhemmat sanovat tälle että no ehtii sinne syö-mään vielä pienen hetken päästäkin. Suomalaisvanhemmat taas ärähtävät lapselleen että älä nyt vingu siinä, mitä sää nyt, sua pitää taas odottaa.

Helin kärjistää, mutta ei paljon. Hän kuuntelee ihmisten puhetapaa julkisis-sa kulkuvälineissä, kaupoissa, termi-naalissa ja ihmettelee, miksi niin moni puhuu lapsille niin rumasti.

”Remmillä hakkaaminen on muuttu-nut vittuiluksi.”

Helin ei vielä tiedä, milloin käsittelee aihetta, mutta tulossa se on. Huonon äi-din keskustelupalstalla siitä voi puhua, koska yhteisö on epätyypillinen muihin keskustelupalstoihin verrattuna.

Keskustelu on asiallista. Se johtuu siitä, että Helin moderoi keskustelua itse ja antaa tarvittaessa keltaisia ja punaisia kortteja häirikoille.

”Porukka on ymmärtänyt, että kun puhutaan huonoudesta, ei kannata alkaa besserwisseröidä ketään.” •



TUTUT TUOTTEET, UUDET PAKKAUKSET!

Nalle



@ NalleSuomi



@ Nalle_Suomi

× LÖYDÄ TYYLISI ×

Autamme lukijoitamme löytämään parhaat puolensa.
Hae lukijamalliksi osoitteessa yhteishyva.fi/osallistu

teksti Anitra Rönkkö ja Mirkka Siusuoto × tyyli Mirkka Siusuoto
× kuvat Piia Arnould × meikki Aino-Sofia Kojonen
× vaatteet Sokos Helsinki ja Sokos Kaari

SITÄ OIKEAA ETSIMÄSSÄ

Tuomas Sahimaa, 30, on lentäjä ja poikamies, joka etsii rakkautta tosi-tv-sarjassa Bachelor Suomi. Sokos vaatetti miehen soidintanssiin.

Miten päädyit etsimään rakkautta tv-ohjelmassa? Olin sellaisessa elämänvaiheessa, että halusin löytää jonkun. Olen realisti: jos haluaa tavata sen yhden, on paras tavata paljon ihmisiä.

Millaista parisuhdetta arvostat? Ihailen pariskuntia, jotka ovat olleet pitkään yhdessä ja joilla on paljon lapsia. Välillä on ehkä ollut huonojakin hetkiä, mutta suhteen hyväksi on tehty töitä.

Mikä on pisin suhteesi? Olin suhteessa kymmenen vuotta, mutta välillä pidimme taukoa.

Onko ulkonäkö sinulle tärkeä? Totta kai ulkonäkö on vahva tekijä, mutta ihastuneena näkee toisen ihan eri

tavalla kuin muut ihmiset. On mahtavaa herätä jonkun sellaisen vierestä, josta voi ajatella, että siinä on maailman kaunein nainen.

Oletko tehnyt rakkauden takia jotain sellaista, mitä kadut? Minulla oli ensimmäinen tyttöystävä, kun olin 12. Asuimme eri paikkakunnilla. Kun erosimme, lakkasin vastaamasta hänen soittoihinsa. Kaikki ihmettelivät, miksi puhelin soi koko ajan.

Millaisia asioita haluat tehdä elämäsi naisen kanssa? Kaiken. Haluan jakaa elämän ihanuudet, lomat, mökkimatkat ja virstanpylväät elämässä.

Mikä saa sinut ärsyyntymään parisuhteessa? Jonkin pienen eleen tai sanan ylianaly-

sointi. Voi hyvää päivää, kuinka ärsyttävää se on!

Mikä on sinulle eroperuste? Se, että tulevaisuuden näkymät eivät ole yhteneväiset. Jos toinen haluaa esimerkiksi muuttaa ulkomaille ja toinen ei, suhdetta on aika vaikea jatkaa.

Mikä on suurin pettymyksesi rakkaudessa? Olen oppinut, että joskus pelkkä rakastaminen ei riitä. Ihmisten pitää myös sopia yhteen.

Ihastutko helposti? Taidan ihastua. Riippuu tietysti elämäntilanteesta: jos on kesä ja olen sinkku, ihastun helposti ja jatkuvasti. Olen ehkä nytkin ihastunut.

Bachelor Suomi näkyy Nelosella nyt.
Sokos pukee Bachelorin.



*Lentäjästä sailoriksi.
Bachelor pukeutuu
raitaan.*

**Siisti ja rento kesämies luottaa
yksinkertaiseen lookkiin.**

Valkoinen t-paita pysyy hyvänä pesusta
toiseen, kun puuvilla on paksua ja laadukasta.

T-paita 49,90 e, Boss Orange.

Farkut 105 e, J Lindeberg.

Pipo 35 e, Makia.

Raitaneule 99,95 e, G-Star.

Köysi kuvausrekvisiittaa.



**KATSO VIDEO:
NÄIN VALITSET PUVUN**

► yhteishyvä.fi

*Rullaa farkkujen
lahkeet rennosti ja
jätä sukat kotiin.*

Farkut kelpaavat työpaikan bileisiin.
Mieskin tarvitsee laukun!
Tänä keväänä muodikkain laukku
on kankainen.

Raitapaita 49 e, Makia.


Kassi 10 e, Makia.

Yhdistelmätakki 429 e, Tiger of Sweden.

Farkut 110 e, Levi's.

Taskuliina (solmittu farkun vyön lenkkiin)
39 e, Turo.

Kengät 109 e, Adidas.



*Ellei kaapissasi ole
vanhaa paitaa, osta
kulutuspesty uusi.*

Jalkapallomatsissa tärkeintä on mukavuus.
Klassinen ruutupaita henkii tänä keväänä
vintagea. Metsuripaita sopii rentoihin
iltamenoihinkin, kun jätät sen auki.

Ruutupaita 89 e Denim & Supply.

College 89 e, Denim & Supply.

Verkkarit 39,95 e, Jack & Jones Vintage.

Hattu 59,95 e, Länsilakki.

Pilkahdus punaista



Huppari, 39,99 e.
Koot S–XXL.
Jack & Jones Vintage.
Sokokset.



Blazer, 359 e.
Turo. Suurimmat
Sokokset.



Paita, 39 e.
Makia. Suurimmat
Sokokset.



Superstar-tennarit,
109 e. Sokokset.



Sortsit pukevat kaupunkilomailijaa. Punainen on kevään tärkein väri. Se tekee perussortseista kiinnostavat. Poolopaita on taas muotia. Yhdistä se pikkutakkiin ja näytät hetkessä herrasmieheltä.

Poolopaita 39,95 e, Selected.

Puvun takki 119,95 e, Premium by Jack & Jones.

Sortsit 119 e, Boss Orange. **Polvisukat** 8,95 e, Sidoste.

Kengät 119 e, Vagabond. **Lippis** 39 e, Makia.



Päälystakki, S-Etukortilla
159 e viikon 15 ajan
(norm. 229 e). Daniel
Hechter. Sokokset.



T-paita, 15,99 e.
2 kpl/pkt. Koot S–XXL.
Myös mustana.
Tom Tailor. Sokokset.



Lakki, 34,95 e.
Fredrikson. Sokokset.



Pikeepaita,
95 e. Lacoste. Useita
värejä. Suurimmat
Sokokset.



Sininen on suuren juhlan väri.

Unohda musta! Sininen puku on moderni ja muodikas. Pue puvun kanssa raidalliset tai pallokuvioiset sukat. Ne tuovat asuusi persoonallisen lisän.

Kauluspaita 39,95 e,
Premium by Jack & Jones.

Puvun takki 319 e, Turo.

Housut 139 e, Turo.

Rusetti 39,95 e, Atlas Design.

Taskuliina 39 e, Atlas Design.

Sukat 8,95 e, Happy Socks.

Kengät 119 e, Vagabond.



Pukeutumisneuvoja
Petteri Kankkunen
Sokos Kaaresta
kertoo, miten löydät
täydellisen puvun.

Muista nämä pukuostoksilla

1 Huomioi materiaali. ”Villa on materiaaleista juhlavin. Juhlisiin suosittelen täysvillaa, mutta arjessa kestää paremmin sekoitekangas.”

2 Tsekkaa ranteet ja nilkat. ”Puvun täytyy istua. Kauluspaidan hihaa pitäisi näkyä takin alta 1–1,5 senttiä ja lahkeen pituus on oikea, kun takaprässiin ei tule ryppyjä. Hartialinja on nykyään luonnollinen.”

3 Tunne vartalosasi. ”Kapea trendi jatkuu, mutta pukuvalmistajilla on mitoituksia eri vartalotyypeille. Voit myös muokkauttaa pukua Sokoksen korjauspalvelussa.”

4 Älä hosu. ”Paras tulos syntyy, kun sovitat pukua rauhassa. Ei se silti välttämätöntä ole: yksi mies tuli aamulla ostamaan pukua iltopäivällä pidettäviin häihin. Oikein hyvän löysimme!”

5 Osta kahdet housut. ”Hanki työpukuun toisetkin housut. Ne kuluvat nopeammin kuin takki, joten puvun käyttöikä pitenee.”

6 Leiki vähän. ”Kun juhla on epämuodollinen, tuo asuusi väriä rusetilla, solmiolla tai taskuliinalla. Taskuliinakin riittää ainoaksi asusteeksi.”

7 Noudata etikettiä. ”Virallisiin tilaisuuksiin kirjavat asusteet eivät sovi. Jos kutsussa lukee tumma puku, asusi on tämä: musta puku, valkoinen paita, helmenharmaa solmio ja valkoinen taskuliina.”

teksti Leena Lukkari × kuvat Satu Kemppainen
× meikki ja hiukset Jonna Karlström

Syöminen on parasta ihonhoitoa

Noora Shingler, 35, iloitsee siitä,
että luonnonkosmetiikkaa
saa myös marketeista.



Nooran ruokavinkit ihonhoitoon



AVOKADO

Avokadojen sisältämä omega-9-rasvahappo auttaa säilyttämään ihon kosteustasapainon.



MARJAT

Marjoista saan flavonoideja, jotka suojaavat ihoani auringon ultraviolettisäteilyltä.



PAASTO

Paasto poistaa kehosta epäpuhtauksia, mikä näkyy ihon hehkuna. Terveellinen ruoka pitää sitä yllä.



MANTELIMAITO

Mantelimaidossa on E-vitamiinia, joka kosteuttaa ihoa ja parantaa ihon pintaverenkiertoa.

Kun luonnonkosmetiikkaan perehtynyt bloggaaja Noora Shingler, 35, oli teini, hän levitti iholleen halpaa meikkivoidetta. Paljon. Nyt hän katsoo huolissaan nuoria tyttöjä, jotka tekevät samoin.

”Kaikkein halvimmat meikit saatavat sisältää jopa hormonitoimintaa häiritseviä kemiallisia yhdisteitä. Toivoisin, että vanhemmat ottaisivat asiassa enemmän vastuuta ja tutustuisivat tuotteisiin, joita heidän teininsä käyttävät”, Shingler sanoo.

”Nykyään se on helppoa, kun netistä löytyy tietoa ja isoimmat tavarat-aloitetut ovat ottaneet valikoimiinsa luonnonkosmetiikkaa.”

Shingler itse on käyttänyt vain luonnonkosmetiikkaa pian kymmenen vuotta. Kaikki alkoi ruokaremontista, jonka lääkäri määräsi epämääräisten vatsavaivojen hoitoon. Vaivat loppuivat, kun Shingler poisti ruokavalios- taan maidon, vehnän, sokerin ja hiivan.

Jotta Shingler pystyi noudattamaan uutta ruokavaliotaan, hänen oli luettava elintarvikkeiden tuoteselosteet tarkasti. Pian hän alkoi tutkia myös kosmetiikan tuoteselosteita, ja äkkiä hänellä oli ura.

VAIN YKSI EI TOIMI LUOMUNA

Kun Shingler tajusi levittäneensä iholleen kemikaaleja, joiden yhteisvaikutuksia kukaan ei ollut tutkinut, hän halusi kertoa siitä muillekin. Kemikaalcocktail-blogissa hän raportoi tuoteselosteista ja luomukokeiluistaan. Blogista tuli nopeasti suosittu.

”Alussa en tiennyt luonnonkosmetiikasta mitään. Yllätyin iloisesti, kun sertifikaatteja löytyi ruuan lisäksi kosmetiikasta. Vähitellen opin lisää myös yksittäisistä raaka-aineista.”

Shingler aloitti luomukokeilunsa sampoista ja käsisäippuoista ja eteni rasvoihin sekä meikkeihin.

”Nyt on enää yksi kosmetiikkatuote, jolle en ole löytänyt käypää luonnonmukaista vastinetta: hiuslakka. Jos olen menossa koko illan kestävään juhlaan, viimeistelen kampaukseni aina synteettisellä lakalla. Vain se pitää kampaukseni kuosissa.”



Noora Shingler muistaa ikuisesti yhden rouvan reaktion kahvilan naistenhuoneessa. "Hän ihas-teli ihoani ja halusi tietää, mitä tuotteita käytän. Kun kerroin, että hehku oli peräisin paastosta, rouva hämmästy aidosti."

Nykyään osa Shinglerin työtä on suunnitella tuotteita luonnonkosmeetiikkaan erikoistuneelle latvialaiselle Mádara-brändille. Hän tekee myös tiedotusta suomalaisyritykselle, jonka Cosmethics-sovellus auttaa kuluttajia löytämään kaupan hyllystä vaikkapa silikonittoman huulipunan.

IHO PITÄÄ VAIHTELUSTA

Luomun lisäksi Shingler uskoo rutiineihin. Hän meikkaa kohtuullisen vähän eikä mene koskaan nukkumaan meikit naamassa.

"Pidän viikossa useampia meikitömiä päiviä. Uskon, että se on iholle hyväksi", Shingler sanoo. Luonnonmukaisuus ei tarkoita askeettisuutta. Shinglerin iltarutiineihin kuuluvat kasvojen pesu puhdistussienellä ja viimeistely kasvovedellä. Vasta sitten on yövoiteen aika. Aamulla hän huuhtelee kasvat kylmällä vedellä ennen kuin pyyhkii ne kasvovedellä. Sen jälkeen hän levittää seerumin, öljyn, silmänympärysvoiteen ja kosteusvoiteen.

"Koska testaan blogiani varten vuosittain varmasti sataa tuotetta, suosikkituotteeni vaihtuvat usein. Olen myös ollut huomaavinani, että ihoni piristyy vaihtelusta."

Kaikkien tärkeintä ihonhoidon kanalta on Shinglerin mielestä kuitenkin se mitä syö.

"Jos haluan saada ihoni todella hehkumaan, paastoon", hän sanoo.

"Ilman oikeaa ravintoa ihoa ei saa hehkumaan. Kannattaa juoda paljon nestettä ja syödä hyviä rasvoja, vitamiineja ja antioksidanteja." •

A.Vogel



Herbamare yrttisuola -kun maku ratkaisee!

- makua tuoreista luomuyrteistä
- luonnollista jodia
- ei lisäaineita



Munakoiso-linssikeitto Olga Temosen tapaan

Ainekset:

- 1 l vettä
- 1 munakoiso
- 3 dl punaisia linsejä
- 6 valkosipulin kynttä
- 2 tl Herbamare yrttisuolaa
- rouhittua mustapippuria
- ½ tl chiliä (tai maun mukaan)
- 1 tlk kookosmaitoa

Pilko munakoiso ja hienonna valkosipulit. Huuhtelee linssit. Kumoa kaikki isoon kattilaan, lisää vesi ja mausteet. Keitä n. 20 minuutin ajan kunnes ovat kypsiä. Lisää kookosmaito ja soseuta.



Tuttu,
koko perheen
suosikki



UUTTA!

*aurinkosuoja-
tuotteen aiheuttamat jäljet vaatteisiin lähtevät pois paremmin pesussa verrattuna aikaisempaan koostumukseen

INNOVAATIO – VAIN NIVEALTA!

www.NIVEA.fi

× KUINKA KAUNISTA ×



APPELSIININ TUOKSUA
Urtekram Aloe Vera
-vartalovoide (245 ml)
sisältää aloe veran
lisäksi muun muassa
oliiviöljyä, sheavoita sekä
aprikoosinsiemenöljyä ja
tuoksuu appelsiiniilta.
Alk. 5,60 e. Prismat ja
suurimmat Sokokset.



KÄDET PEHMEIKSI
Erboristica Almond Oil
-käsivoiteen (75 ml)
manteliöljy, sheavoi ja
jojobaöljy kosteuttavat ja
suojaavat kädet jättämättä
niitä tahmaisen tuntuiseksi.
Alk. 3,25 e. Prismat.



PÄIVETYSTÄ KAIPAAVALLE
Eco by Sonya Tan water
-kasvovesi (100 ml)
kehittää kasvoille asteittain
luonnollisen päivityksen.
42 e. Sokokset, Emotionit
ja Sokos.fi.



KIRKKAAMPAAN IHOON
Novexpert Detox Mask With
Creamy Pink Clay (75 ml) on
kaikille ihotyypeille sopiva
vaaleanpunainen savinaamio,
joka rauhoittaa, ravitsee ja
suojaa. 16,90 e. Sokokset,
Emotionit ja Sokos.fi.



TEHOKASTA KOSTEUTTA
Sante-granaattiomena-
päivävoide (75 ml) sisältää
luonnonmukaista granaatti-
omenan siemenuutetta,
marulaöljyä ja bassiavoita.
Tehotrio kosteuttaa ja ravitsee
ihoasi. 7,25 e. Prismat.



SILEÄMPÄÄN IHOON
Organic Shop Raspberry
Cream -sokerikuorinta
(250 ml) on suloinen yhdistelmä
luomuvadelmaa ja sokeria.
Kuori ihosi pari kertaa viikossa
suihkun yhteydessä äläkä
syö, vaikka mieli tekisi. 4,90 e.
Sokokset ja Emotionit.



**LEMPEÄÄN
PUHDISTUKSEEN**
Lavera Basis Sensitiv
Cleansing Milk 2 in 1
puhdistaa kasvat ja
poistaa vesiliukoisen
silmämeikin lempeästi.
Bonuksena sen luomu-
jojoba ja -sheavoi
kosteuttavat ihoa.
Alk. 8,75 e. Prismat,
suurimmat Sokokset
ja Sokos.fi.

Luonnollisesti kaunista

Jos luulit, että luonnonkosmetiikka
on kallista ja tehotonta, olit
väärässä. Tässä seitsemän
todistetta.

"Laina ei ahdist: korotkin
huomioidaan verotuksessa.
Lainan ottamista ei ole
tarvinnut kertaakaan katua",
sanoo Satu Lassila.



KAHDEN KASTIN LAINAT

Pitäisikö asuntolaina maksaa pois
mahdollisimman pian vai olisiko parempi nauttia
elämästä? Kaksi Satua kertoo omasta ratkaisustaan.

teksti Miia Vähähyyppä × kuvat Päivi Karjalainen ja Erja Lempinen

19 v.

ASUNTOLAINOJEN
KESKIMÄÄRÄINEN
TAKAISINMAKSUAIKA
SUOMESSA

PERHE LASSILA

Perhe: Sairaanhoidtaja Satu ja maatalouslomittaja Janne sekä lapset Liina-Maija, 7, ja Sanni, 6.
Koti: 185 neliön omakotitalo Vetelin Räyringissä.
Asuntolainan määrä lainaa ottaessa: 170 000 e.
Laina-aika: 25 v.
Lainan kulut: 1 100 e/kk.

Satu Lassila: ”Kun lainaa on vähemmän, voisi vaikka vaihtaa auton.”

”Asumme pikkukylällä kymmenen kilometrin päässä Vetelin keskustasta. Talo on itse piirretty ja rakennettu. Pohja on avara, makuuhuoneita kolme ja kodinhoitohuone iso. Piirsin sen taloon ensimmäisenä, kun tiesin, että meille on tulossa lapsia.

Talo valmistui vuonna 2009. Kaksi viikkoa myöhemmin syntyi Liina-Maija.

Rakensimme oman talon, sillä jos täällä sivukylällä haluaa asua, ei vuokrala asuminen ole oikein mahdollistakaan. Olen elämäni varrella asunut kerrostaloissakin, mutta en koskaan siitä tykännyt. Täällä naapurit ovat niin kaukana, ettei tupaan näe sisään.

Asuminen Räyringissä on halpaa, tonttikin maksoi vain 50 senttiä neliöltä.

Lainaa lyhennämme kiinteällä kuukausimaksulla, joten nyt kun korot ovat olleet alhaalla, laina on lyhentynyt odotettua nopeammin.

Kun Liina-Maija pääsee ripille, talon pitäisi olla maksettu. Matalien korkojen vuoksi olisimme voineet keventää lainan kuukausimaksuja, mutta päätimme olla tekemättä niin. Meistä on ollut mahtavaa, että laina kuluu nopeammin pois.

Päädymme 25 vuoden laina-aikaan, kun laskimme, paljonko meillä on varaa kuukaudesta maksaa. Emme halua olla asuntovelallisia koko ikäämme.

Haluamme tästä lainasta eroon senkin takia, että saatamme jossain tilanteessa tarvita lisää lainaa. Tarvitsemme molemmat autoa työmatkoihin, eikä tunnu mahdolliselta säästää etukäteen auton verran rahaa.

Ehkä meissä molemmissa on vähän pohjalaisuutta: kun lainaa ottaa, se pitää maksaa äkkiä pois.

On kiva ajatus, että talo olisi kokonaan oma. Ja vaikka asuntojen kysyntä täällä seudulla on mitä on, talon myynnistä tulevan rahan saisi kuitenkin itselleen.

Kuukausimaksun jälkeen meille jää ihan hyvin rahaa elämiseen. Toistuvia taloon liittyviä kuluja ovat sähkö, vesi, kiinteistöverot ja muut. Diesel on meille iso menoerä, sillä työt ovat kaukana.

Toisaalta kun asuu täällä metsässä, ei rahaa muuten oikein kulukaan. Ei ole, mitä ostaa.

Emme kuluta ulkomaanmatkoihin: pari kertaa vuodessa käymme mukuloiden kanssa laivalla. Tuntuu hirveältä laittaa suuria summia reissuun, kun samalla rahalla voisi lyhentää lainaa.

Haaveilemme pihasaunasta. Se pitäisi rakentaa melko pian, jotta lapsetkin ehtisivät siitä nauttimaan. Eivät ne ehkä teineinä piittaa koko saunasta.

Sitten kun lainaa ei ole enää niin paljon, voisi vaihtaa myös auton ja tehdä vaikka terassia.”

PITKÄ PIENENTÄÄ KULUJA MUTTA NOSTAA KORKOJA

Asuminen lohkaisee perinteisesti isoimman potin suomalaisten kuukausituloista, sanoo S-Pankin Päivi Huttunen.

”Suomalaisille on ollut tyypillistä maksaa asuntolainaa pois niin pian kuin mahdollista. Siksi lainan kuukausierätkin ovat muodostuneet suuriksi. S-Pankissa tavallinen asuntolainan maksuaika on 20–25 vuotta”, Huttunen sanoo.

S-Pankki tarjoaa nyt jopa 45 vuoden asuntolainaa. Aluksi sitä saa vain yksittäisiin Skanskan Boklok- ja YIT:n Smartti-uudiskohteisiin.

Huttusen mukaan pitkän lainan suurin etu on se, että asumiskulut ovat pienemmät. Silloin voi satsata muuhun elämiseen. Esimerkiksi lapsiperhettä voi helpottaa se, ettei lainaa tarvitse lyhentää kovin paljon silloin, kun lapset ovat pieniä ja kuluja on paljon tai kun toinen vanhemmista on perhevapaalla.

Pitkää asuntolainaa ei Huttusen mukaan voi käyttää liian kalliin asunnon rahoittamiseen. Pitkä laina myönnetään pääsääntöisesti ihmiselle, joka pystyisi maksamaan lainan lyhyemmäsäkin ajassa.

”Takaisinmaksussa pitää olla pelivaraa. Pitkällä aikavälillä korkotaso varmasti muuttuu ja elämässä tulee yllätyksiä. Silloin myös lainasopimuksen tulee joustaa.”

Pitkän laina-ajan turvin harastuksiin, matkoihin tai vaikkapa ulkona syömiseen jää enemmän rahaa, mutta silloin lainan ottaja maksaa enemmän kokonaiskorkokustannuksia.

120 000 e

LAINAA

15 VUODEN LAINA-AIKA
noin 12 000 euroa korkoja
40 VUODEN LAINA-AIKA
noin 31 000 euroa korkoja

219%

XXXX XXXXXXXX
KESKIMÄÄRÄISEN
ASUNTOLAINAN SUHDE
VELALLISEN
VUOSITULOON
SUOMESSA

PERHE NORDLUND

Perhe: Pankin strategiatehtävissä työskentelevä Satu ja it-konsultti Magnus sekä lapset Max, 4, ja Saga, 2.
Koti: 96 neliön kerrostaloasunto Tukholman Kungsholmenilla.
Asuntolainan määrä lainaa ottaessa: 500 000 e.
Laina-aika: 50 v.
Lainan kulut: 600 e / kk (lyhennys 200 e ja korot 400 e).



Ruotsissa asuntolainan keskipituus on 140 vuotta. Satu ja Magnus Nordlundin 50 vuoden laina on siis varsin lyhyt.

95 740e

XXXX XXXXXXXX
ASUNTOLAINAN
KESKIKOKO
SUOMESSA

Satu Nordlund: ”Olemme jo ilmoittaneet lapsemme vuokra-asuntojonoon.”

”**M**uutin Tukholmaan vuonna 2000, ja sen jälkeen asuntojen hinnat ovat tuplaantuneet. Koko ajan puhutaan, etteivät hinnat voi enää nousta. Tähän asti ovat voineet. Tukholman nykyhinnoilla saa melkein linnan Norlannista.

Koska jossain on pakko asua, tähän asuntoralliin oli pakko uskaltautua. Kun otimme suuren lainan ja 50 vuoden laina-ajan, raha tavallaan menetti merkityksensä.

Summa on niin iso, ettei sitä voi kuvitellakaan maksavansa takaisin. Meidän täytyy vain luottaa siihen, että asunnon arvo nousee ja saamme omamme myydessä takaisin.

Ostimme tämän neljän huoneen asunnon vuonna 2013, kun Max oli vielä vauva. Halusimme isomman kodin viihtyisältä alueelta keskustasta.

Asunnon ostaminen oli selvää, sillä

Laina on niin suuri, ettei sitä voi kuvitellakaan maksavansa takaisin.

vuokra-asuntotilanne Tukholmassa on hirvittävä. Käytännössä tarjolla on vain todella kalliita yksityisiä asuntoja. Kaupungin vuokra-asuntoihin on 15 vuoden jono. Olemme jo ilmoittaneet lapsemme kaupungin vuokra-asuntojonoon ja alkaneet säästää lasten asuntojen käsirahaan.

Emme tainneet edes harkita lyhyempää laina-aikaa. 50 vuotta on Ruotsissa tavallinen valinta ja myös pankin ehdotus.

Viime kesänä Ruotsiin säädettiin laki, joka pakottaa asuntovelallisen lyhentämään lainaansa. Me tosin olemme lyhentäneet lainaa jo aiemmin, vaikkakin pienellä summalla. Suomessa kasvoin siihen,

että jos lainaa ottaa, sitä on maksettava. En oikein osaa ajatella toisin.

Useimmat tuttavamme maksavat vain korkoja. Heillä on vahva usko siihen, että asunnon arvo kasvaa joka tapauksessa, joten he haluavat käyt-

tää rahansa tässä ja nyt tai sijoittaa ne kohteisiin, jotka tuottavat paremmin kuin asunto.

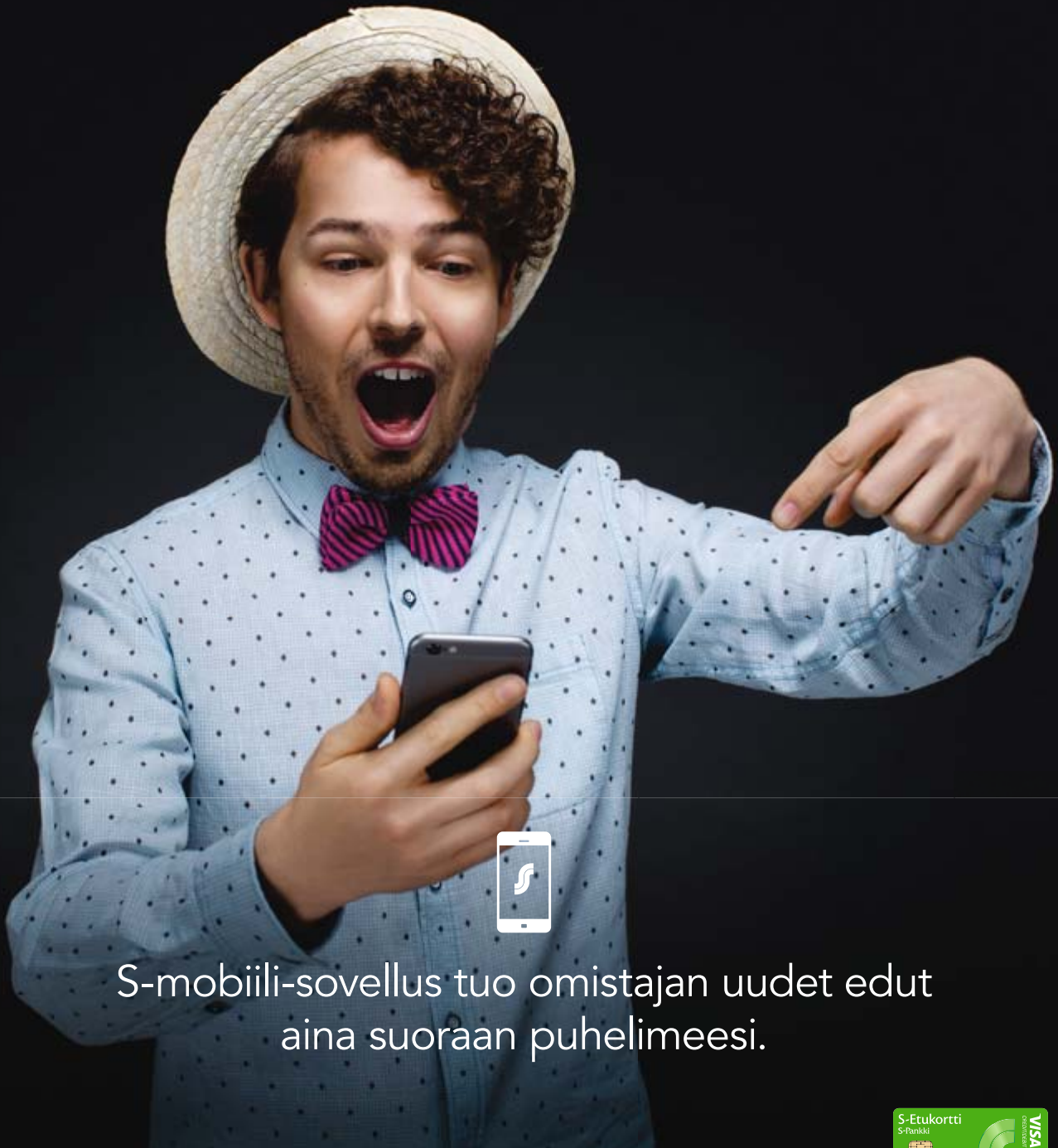
Olen muuttaman kerran halunnut lyhentää lainaa ylimääräisellä summalla. Sitä on pankin asiakasneuvonnassa ihmetelty.

Muuten meillä kuluu rahaa tavalliseen elämiseen, matkusteluun ja ulkona syömiseen. Käymme vuosittain monta kertaa Suomessa, siskoni luona Hollannissa ja jossain pidemmällä reissulla. Osan rahasta sijoitan, koska nyt kun korot ovat matalalla, tuottoa saa paremmin muualta kuin asuntolainaa lyhentämällä.

Parasta tässä järjestelmässä on, ettei asuntolainaa rajoita elämää. Ei meidän koskaan tarvitse ajatella, ettemme voi tehdä jotain lainan takia.

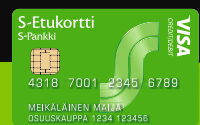
En murehdi sitä, miten maksamme lainaa eläkkeellä. En usko, että tarvitsemme silloin näin isoa asuntoa. Asuntomme arvo on noussut neljässä vuodessa jo lähes puolella, ja minulla on vankka usko, että tarvittaessa saamme sen myytyä.” •

NO NYT ON KYLLÄ MIELETÖN ETU!



S-mobiili-sovellus tuo omistajan uudet edut
aina suoraan puhelimeesi.

LATAA S-MOBIILI  S-MOBIILI.FI



Omistajan käyntikortti

TALO, JONKA ISÄT REMONTOIVAT

Elannon kauppa muuttui aikoinaan neljän perheen kodiksi talkoilla.
Näyttelijä Marja-Leena Kouki on viihtynyt siellä jo 30 vuotta.

teksti Emmi Maaranen × kuvat Ida Nisonen

”Talo on sisältä isän rakentama. En minä voi täältä lähteä”,
Marja-Leena Kouki, 72,
sanoo. Kuka edes haluaisi?

Koukin koti sijaitsee keskellä Helsingin idyllistä Puu-Käpylää. Huoneet ovat korkeita, suurien ruutuikkunoiden takana huojuvat männyt ja omenapuut. Oranssi kissa juoksee pensaiden alle suojaan. Kouki kattaa pöytään kahvia ja lohileipiä.

Kouki muutti Käpylään kolmekymmentä vuotta sitten poikansa **Samuli Edelmännin** kanssa. Teini vastusti kiivaasti muuttoa alkeellisiin oloihin, mutta näyttelijänä työskennellyt äiti lämmitti vettä saunapadassa pihalla ja uskoi, että hyvä tästä tulee.

”Isäni oli kirvesmies ja auttoi laittamaan asunnon kuntoon. Muutin aluksi yläkerran hellahuoneeseen ja siirryin aina uuteen huoneeseen sitä mukaa kun remontti edistyi.”

Remontin ääniä kuului naapuristakin: Elannon vanhaan kauppaan muutti yhtä aikaa kolme Koukin tuttavaperhettä, kokonainen yhteisö.

Porukka antoi talolle nimeksi Eloa. Sen verran oli jäljellä Elannon kirjainkylteistä, ja talolle se sopi paremmin kuin hyvin.

TAUKOPAIKKA: VINTIN ORSI

Vuonna 1982 Elannon pääkonttorissa Helsingin Hakaniemessä istui sekalainen sakki tekemässä talokauppaa. →



Näyttelijä Marja-Leena Kouki on viihtynyt Käpylässä hyvin. Kaupunginosa on hänestä sekoitus maaseutua ja kaupunkia.

LUE AIEMMAT OSAT.
yhteishyvä.fi



4 h + keittiö
Asukkaat Marja-
Leena Kouki ja
avomies

Puiset huonekalut sopivat vanhan talon henkeen. Näkyville jätetty hirsiseinä toimii katseenkääntäjänä.



”Jos Käpylässä jossain raikasi laulu, se oli kutsu muille.”

→ Putkimies, näyttelijä, fyysikko, ekonomi, opettaja ja sosiologi ostivat Elanolta vanhan sinisen kaupan, perustivat asunto-osakeyhtiön ja päättivät tehdä kodin.

Alkoi remontti, jossa meni uusiksi kaikki viemäreitä myöten. Arkkitehti suunnitteli rakenteelliset muutokset, mutta työn tekivät asukkaat itse.

Ja asukkaiden isät.

Melkein jokaisen taloon muuttavan asukkaan isä oli vasemmistolainen ja ymmärsi siis yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen päälle. Sitä paitsi kaikilla oli kokemusta rakentamisesta.

”Tauolla isät istuivat vieri vieressä vintin orrella ja minä kannoin heille kahvit”, Kouki sanoo.

Sen koomin talossa ei olekaan tarvinnut tehdä mitään isoa.

”Minun kotonani lattiat on hiottu kerran”, Kouki ynnää.

”Ikkunoita on maalattu ja keittiö uusittu. Seinissä on ollut välillä tapettia ja välillä maalia.”

MAITOA NAAPURIN KAAPISTA

Kouki tietää, että talo on rakennettu joskus 1920-luvulla, mutta tarkasta rakennusvuodesta ei ole kellään selkoa. Se tiedetään, että talo on siirretty Karjalasta Helsinkiin joskus ennen toista maailmansotaa. Talojen siirtely oli siihen aikaan ihan tavallista: hirsitalo on helppo purkaa ja rakentaa uudelleen.

”Äitini ja isäni olivat molemmat Karjalasta. Tuntui heti kuin olisi kotiin tullut.”

Eloa-talo oli nimensä veroinen. Lapset kulkivat leikkimässä talojen piholla. Aikuisten villasukat katosivat, kun niistä tehtiin keppihevosten päitä. Miehet rakensivat pihalle kullanhuuhtontalaitteiston, jota yksi asukkaista käytti myöhemmin oikealla kultavaltauksella.

Ja tietysti asukkaat järjestivät juhlia.

”Kuljimme pihasta pihaan juhlimassa. Käpylässä elettiin laululiikkeen jälkimaininkeja, ja jos jossain raikasi laulu, se oli kutsu muille.”

Juhlita huolimatta Käpylässä oli niin rauhallista, että Kouki ja naapurit pitivät oviaan auki. Jos maito oli omasta keittiöstä loppu, sitä sai ihan vapaasti käydä hakemassa naapurin jääkaapista. →



Koukin kodin sisustus on yhdistelmä vanhaa ja uutta. Kotoisia luku-nurkkauksia on useita.



→ ”Ovet alettiin lukita vasta, kun nuoriso alkoi pitää juhlia alakerrassa ja vieraiden mukana lähti tavaraa.”

ELOA-TALON UUSI AIKA

Kouki esittelee kotiaan: Tämä yläkerran lankkulattia on alkuperäinen, alakerran lattian rakensi isä. Upea lehtikuviainen kakluuni on ikivanha. Tilaa on kahdessa kerroksessa melkein sata neliötä, makuuhuoneita kaksi ja olohuoneita yhtä monta. Toiseen niistä on rakennettu keittiö.

Eloa-talon asunnot ovat kaikki kaksi-kerroksisia. Ennen alakerrassa toimi kauppa, yläkerrassa asuivat työntekijät.

Historia kuitenkin näkyy yhä, jos osaa katsoa. Kaupan pihaa peittäneet mukulakivet ovat tallessa talon takana ja kaupan ovea koristavat taidokkaat ornamentit. Sitä ei enää käytetä, mutta ei siitä voi luopuakaan.

Koukin kodissa säilytettiin maito- ja kylmätuotteita.

”Tiedän sen siitä, että kannoin järjetömän määrän kylmähuoneen laattalattiaa ulos.”

Kaupan vanhat porin maijat ja matit ovat tallessa vintillä ja suuret, paksusta

Nivel Magnesium poisti kivut - pystyn taas nukkumaan

Oulun Jäälissä asuvalle, **Pertti Latvalalla**, 58, on ollut polvien kanssa paljon ongelmia mm. pinnava hermo- ja kulumasärky on häirinnyt yöunta. Vuonna 2005 hänelle sattui työtaturma. Oikea polvi vääntyi ja nitkahti. Polveen tehtiin tähytys, jolloin elimistöön pääsi bakteeri. Puhuttiin jo amputaatiostakin, mutta jalka saatiin pelastettua.

Polvea operoitiin seitsemän kertaa. Jossain operaatiossa polven hermo vaurioitui niin pahasti, että Pertti joutui pitkäksi aikaa pyörätuoliin.

- Opettelin pikku hiljaa kävelemään, mutta tarvitsin koko ajan vahvoja neuroaläkkeitä.

- En jaksa olla katkera. Pystyn nyt kävelemään, mutta apuna ovat vahvat opiaattiläkkeet.

- Olen osittain päässyt sinuiksi kipuni kanssa, joten aikaa jää lehtityölle. Toimin vapaaehtoisena päätoimittajana Suomen Kipu ry:n Kipupuomi-lehdessä (www.suomenkipu.fi).

Pertin vasenkin polvi kipeytyi. Kun toisessa jalassa on ongelmia, silloin varataan terveemmälle jalalle, joka kipeytyy.

- Rusto on vasemmasta polvesta kadonnut nivelten ja luuston välistä melkein kokonaan, siellä on luu luuta vasten. Hermokipulääkitys ei auta.

Pertti luki **Nordic Health SpraysTM -magnesium- ihosuihkeista** ja vitamiini-suusuihkeista ja kiinnostui.

- Ryhdyin käyttämään **Nivel Magnesiumsuihketta**. Ennen en saanut unen päästä kiinni kuin särkylääkkeillä. Suihkautin ensimmäisenä aamu-



Yökipu on suihkeen ansiosta kadonnut 98-prosenttisesti!

muna 18 suihkautusta molempiin polviin. Aine levittyi ja imeytyi hyvin. Yö oli kuitenkin yhä kivulias.

- Sen jälkeen suihkutin kymmenen kertaa aamuin illoin. Nyt sain jo nukkuttua.

- Kolme päivään aloituksesta kipuilua tuntui vielä, mutta yöt alkoivat olla vasemman polven osalta jo ihan siedettäviä.

Sitten Pertti teki virheen - oli ilman suihketta viikon verran ja säröt palasivat. Hän jatkoi jokapäiväistä suihkautusta. Kokonaan kivut eivät ole vasemmasta polvesta kadonneet, mutta suihke antaa hänelle kuitenkin yörauhan.

ILMOITUS

PULLOSTA SAA 800 SUIHKAUSTA!

SININEN NIVEL MAGNESIUM

HERKAN IHON MAGNESIUM

VAHVA MAGNESIUM

RECOVERY MAGNESIUM

UNIT MAGNESIUM

NYT MYÖS KÄTEVÄT MATKAPAKKAUKSET!

PULLOSTA SAA 100 SUIHKAUSTA!

Myynti ja
maahantuonti:

**NORDIC
HEALTHSPRAYS**
POLJOJEN Terveystuotteet

Lisätietoja: Ma-Pa 9-17. Puh. 044 737 7137
info@nordichealthsprays.fi
www.nordichealthsprays.fi

Saatavana:

www.sokos.fi

SOKOS
emotion
Terveystuotteet

”Täällä on käynnissä luova vaihe. Minä kuuntelen, mitä nuoret aikovat tehdä.”

vihertävästä lasista tehdyt myyntipöydät kellarissa. Niitä oli neljä, joten jokaiseen kotiin riitti yksi.

”Suojelen omaani mustasukkaisesti! En vain ole keksinyt sille muuta paikkaa kuin kellarin”.

Kouki on talon remontoineista ainoa, joka asuu talossa yhä. Uusi jengi on yhtä yhteisöllinen kuin vanhakin. Yhdessä tekemisen muodot ovat vain muuttuneet. Yhteisellä kasvimaalla kasvaa hyötykasveja.

”Täällä on käynnissä luova vaihe. Minä kuuntelen, mitä nuoret aikovat tehdä”, Kouki sanoo.

”Uudet perheet elävät vähän samanlaista vaihetta kuin me aikoinaan. Minulle tämä on kuin uutta elämää.” •

Artikkelia varten on haastateltu myös Marja-Leena Koukin entistä naapuria Esa Rissasta.



Nauti
Chiquita
AAMIAINEN

VOITA
osoitteessa
play.chiquita.fi



Aruomme
joka päivä upean
Chiquita-leivänpaahdinten!

Kampanja voimassa
20.3.–16.4.2017

Terveyskaistan NivelTeho



Kuuden aktiiviaineen yhdistelmä!

Glukosamiini

Glukosamiini on nivelnesteessä liukastavien ja voitelevien rakenteiden tärkeä osa.

Kupari

Edistää sidekudosten pysymistä normaalina.

Kondroitiinisulfaatti

Kondroitiinisulfaatti on osa ruston kimmoisien osien rakennetta.

MSM

Nivelnesteessä MSM tukee aineen- vaihduntaa ja kuona-aineiden poistoa.

Inkivääriuute

Inkivääriuute sisältää eeterisiä öljyjä, jotka helpottavat kipua, estävät tulehduksia ja hapettumisrappeumaa.

C-vitamiini

Edistää normaalia kollageenin muodostumista.



Keräilykampanja:

Osta 3 Terveyskaistan tuotetta, saat lahjan!

Kampanjan ohjeet:

1. Osta kolme kampanjan tuotetta kampanjan aikana 1.2.–31.5.2017.
2. Valitse lahja.
3. Täytä yhteystiedot.
4. Liitä mukaan kuitti tai kopio kuitista, josta näkyy tuotteiden ostaminen kampanja-aikana ja lähetä ne ja tämä kuponki osoitteeseen: **Terveyskaista Oy, Keskuskuja 1, 01900 Nurmijärvi.**
5. Lähetämme lahjan sinulle!

Kampanjan tuotteet:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Terveyskaistan Aurinko D 50µg 300 kaps. | <input type="checkbox"/> Terveyskaistan Nivelteho 120 kaps. |
| <input type="checkbox"/> Terveyskaistan Aurinko D 100µg 200 kaps. | <input type="checkbox"/> Terveyskaistan pitkävaikutteinen melatoniini 1,5 mg 150 tabl. |
| <input type="checkbox"/> Terveyskaistan Balanssi maitohappobakteeri 100 kaps. | <input type="checkbox"/> Terveyskaistan Trio kalaöljy 120+30 kaps. |
| <input type="checkbox"/> Terveyskaistan Biotiini 5 mg 120 tabl. | <input type="checkbox"/> Terveyskaistan Ubikinoni 150 mg 120 kaps. |
| <input type="checkbox"/> Terveyskaistan Karnosiini 500 mg 60 kaps. | > Lue lisää tuotteista: www.terveyskaista.fi |

Nimi:
Osoite:
Postinumero ja -toimipaikka:
Puhelinnumero:
Sähköpostiosoite:

Valitsen lahjaksi: (arvo n. 20 €)

- ☐ Fiskarsin Suomi 100-vuotta -sakset
☐ Iittalan Kivi-kynttilälähty (väri: sade)
☐ Fiskarsin 3-osainen pöytäveitsisetti



Kampanja-aika 1.2.–31.5.2017.
HUOM! Emme uudelleenlähetä noutamattomia palkintoja.

× TÄYDELLINEN SETTI ×

Jos työmatkasi on pitkä tai mäkinen, ota avuksi sähköpyörä ja sille hyvät kaverit.



PYÖRÄILY-SORMIKKAILLA saat tukevan otteen tangosta etkä jäädytä näppejäsi. Vetoketjut helpottavat pukemista. Koot S–XL. 9,99 e. Jupiter.

XXXXXXXXXXXX



U-LUKKO on vaikeampi rikkoa kuin vaijeri- tai ketjulukko, varsinkin kun se on karaistua terästä. 24,95 e. Axa.



MINIPUMPPU kulkee kevyesti mukana retkillä. 1,99 e. Jupiter.

Kevyttä ylämäkeä



PYÖRÄILYKYPÄRÄN lippa suojaa auringolta ja vesisateelta. Koot 58–62. Myös mustana. 14,95 e. Jupiter.

XXXXXXXXXXXX



KETJUSPRAYLLA voitelet ketjut näppärästi. Muista puhdistaa ketjut ennen voitelua. 150 ml. 4,99 e. Weldite.

XXXXXXXXXXXX

JALKAPUMPPU, jossa on painemittari, auttaa täyttämään renkaat juuri sopivan pinkeiksi. 9,99 e. Jupiter.



Sähkää menoa

- Sähköpyörä sopii kaikille, jotka haluavat helpotusta pyöräillessä. Avustusta voi vaihtaa tarpeen mukaan.
- Akku ladataan laturin avulla pistorasiasta. Akku latautuu tyhjästä täyteen noin kuudessa tunnissa.
- Yhdellä latauksella ajetaan 30–70 kilometriä riippuen muun muassa avustustasosta ja ajajan painosta.

Lähde: SOK:n valikoimapäällikkö Matti Viitanen

SÄHKÖPYÖRÄLLÄ ylämäetkin taittavat kevyesti. Alumiinirunkoisessa pyörässä on etunapamoottori, kolme vaihdetta sekä led-valot edessä ja takana. 28" / 48 cm. 1390 e.



ARMAS ANTAA NAURUHERMOILLE KYYYTIÄ!

TÄTÄ JUHLALEHTÄÄ
EI KAUPPOISTA LÖYDY!
RATKO ALLA OLEVA RISTIKKO NIIN LÄHE-
TÄN SINULLE PALUUPOSTISSA AINUTLAA-
TUISEN 10-VUOTISJUHLALEHTENI.



GRAWIKO OY
KIRSIKKA-RISTIKOT
www.grawiko.fi



NYT LEHTIPISTEISSÄ!
SYNTTÄREIDEN KUNNIAKSI TUHTI PAKETTI
A. AALTOSTA TARJOUCHINTAAN.
HAE OMASI ENNEN KUIN LOPPUVAT!

RATKO JA VOITA JUHLAPAINOS!

LÄHETÄMME JOKAISELLE RISTIKON OIKEIN RATKONEELLE
ILMAISEKSI ARMAS AALTOSEN 10-VUOTISJUHLAPAINOKSEN!



										HIFI-MERKKI 										SAUMAN TIIVISTE 										ALOI-TUS 										HA-LOILLE 										JÄL-LEEN 										LENTÄVIÄ LAUTASIA 									
VIRHE 										SUU-RET 										ALAS-TON 										SAT-TUVAA 										LIT-TEÄ 										KAI-VER-TAA 										suu 									
ETEI-NEN 										ILOSTA JOSKUS 										KEILAI-LUSSA 										VENE-LAKIT 										AJO-KIL-PAILU 										ÄLLIT 										24 									
SUON JA JUSSIN KERA 										OLYM-PIA-TULI 										GOLF-TERMI 										KLA-NIT 										LEHTI-TYÖTÄ 										X 																			

Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero ja toimipaikka: _____

Postita vastauksesi 18.4.2017 mennessä
osoitteeseen: Grawiko Oy / Armas Aaltonen
10-v. / YH, PL 741, 20361 Turku. Armas
Aaltosen juhlapainos postitetaan ristikon
oikein ratkoneille kesäkuussa 2017.

× KATI TERVO ×

Kolumnisti on kirjailija, joka rakastaa arkea, hullaantuu väreistä ja innoittuu muistoista.



Rapsuta minua

Huhtikuu pakahduttaa minua. Puiden ja pensaiden oksat haarahtavat viivoina paksummasta ohueen ja hiuksenhienoon. Rakennukset seisovat paljaina vailla vehreyden pehmennyksiä. Pihat ja puistot tuntuvat avarammilta. Lumi ei kinostu, pensaat eivät kuki. Valo paljastaa pikkutarkkuuteen asti kauniit ja rumat yksityiskohdat, niin jugendtalon entisöidyn oven mestarillisine sara-noineen kuin rikotun roska-astian pysäkillä ja kadulle vierineet paperitollot ja mukit. Ne tuuli pian heittelee minne tahtoo.

Viimekesäiset korret väistyvät maasta tunkevien uusien heinien tieltä. Haalistuneet karkkipaperit peittyvät kirkuvimpien alle. Harava raapii nurmen huokoset auki. Maa haluaa, että sitä rapsutetaan. Niin kuin kumppanin kutiseva selkä vaatii: siitä vielä enemmän ja vähän ylempää, vielä vähän.

Haalaripartiot liikkuvat puistoissa ja hautausmailla. Totumaton puistotyöntekijä saa rakon sormien hankaan ensimmäisenä päivänä. Käytä hanskoja, äiti sanoo. Lakaisukoneen moottorin ääni tunkeutuu läpi kallon. Kevättä synnytetään.

Halla vaanii öinä, vaikka aurinko sen päivisin päihittää. Tomaatin taimet ovat kasvaneet ikkunalaudalla, muttei parvekeviljelijä vielä uskalla niitä ulos laatikkoon istuttaa. Ei moneen viikkoon. Pitää malttaa. Kylmä saattaa palata, kun luultiin sen kaikonneen Huippuvuorille. Ei se ihmisen tahtoa eikä toivetta tottele, ei sää eikä vuodenaika. Se on omalakisensa. Sipulikukat puskevat ylös penkeissään.

Älä tyttö istu kylmälle kivelle, äiti varoittaa lasta niin kuin äideillä on tapana ollut tyttäriään varoittaa. Joku rohkea merellä luovii.

Moottoripyörät ajavat jonoissa jylisten. Kesärenkaat ovat kaikkien alla. Liukuesteet on mummo pistänyt eteisestä varmaan talteen, joka ennen seuraavia liukkaita unohtuu.

Huhtikuun aamu raottaa porttia puistojen ja rantojen vihreyteen. Silmut paisuvat paisumistaan lämmöstä. Kylmä pysäyttää ne odottamaan, että hönkä häipyä. Ruoho aavistelee siellä täällä nousevina uteliaina töyhtöinä. Lapsi näki ensimmäisen leppäkertun.

Maa, kiveykset ja penkereet ovat pölyttäneet harmaaruskeasta liasta. Se on sitä samaa, mitä autojen kyljissä kulkee. Suussa narskuu katupöly. Japanilaisturistit kiinnittävät kasvoilleen hengityssuojaimia. Herkimmillä astmapiiput vinkuvat. Se on täällä taas. Kaupungin kevät.

*Ei se ihmisen
tahtoa eikä
toivetta tottele,
ei sää eikä
vuodenaika.*



ROOPE PERMANTO

Huhtikuun S-edut ENERGIAA KEVÄÄSEEN!



Bioteekin Omega Junior 54 kpl / 81 g
Hyvänmakuinen kalaöljy geelipaloina erityisesti lapsille.

12,95 (15,95) 0,24/kpl (0,29/kpl)

Bioteekin Omega Duo 120 kaps. / 170 g
Vahva omega-3-valmiste. Tasapainoinen suhde EPA:a ja DHA:ta.

33,90 (43,50) 0,28/kaps. (0,36/kaps.)



Hair Volume 90 tabl. / 122 g
Lisää hiusten kasvua ja tuuheutta. Vähentää väliaikaista hiustenlähtöä.

56,90 (69,90)
0,63/tabl. (0,77/tabl.)



Fructolax-tabletit Helpotus 30 tabl. / 23,7 g
Hedelmäkuituvalmiste, joka edistää suolen toimintaa tehokkaasti.

Fructolax-kuutio Helpotus 24 kpl / 240 g

13,95 /pkt (16,50-16,90)
0,47-0,58/kpl (0,55-0,70/kpl)



Voimaruoka Kaura Pro 50 g
Runsaskuituinen proteiinivälipalajauhe. Sis. kotimaista mustikkaa. Valmistettu Suomessa.

2,70 (2,95) 54,-/kg (59,-/kg)



Bioteekin Probiotti Comp 80 kaps. / 51 g
Maitohappobakteerivalmiste, jossa myös glutamiinia ja biotiinia, joka ylläpitää limakalvojen hyvinvointia.

21,90 (26,50)
0,27kaps. (0,33/kaps.)



Kyolic 90 tabl. / 63 g
Täysin jälkihajuton valkosipulivalmiste. Vastustuskyvyn vahvistamiseen. Tärkeä myös sydämelle.

26,50 (29,95) 0,29/tabl. (0,33/tabl.)



RegulatPro Bio 350 ml
Suosittu entsyymijuoma. Energiaa ja vastustuskykyä. Luomu.

RegulatPro Metabolic 350 ml
Appelsiininmakuinen entsyymijuoma.

57,90 /kpl (63,50)
165,43/l (181,43/l)



Ostaessasi Regulat 350 ml saat 100 ml matkakokoisen tuotteen. (Arvo 15,-)



Menoforce Strong 30 tabl. / 13 g
Vaihdetuosien aiheuttamiin kuumiin aaltoihin ja liihahikoiluun. Sis. salviaa.

26,90 (31,90) 0,89/tabl. (1,06/tabl.)

Menoforce Strong 90 tabl. / 39 g

58,50 (69,-) 0,65/tabl. (0,76/tabl.)



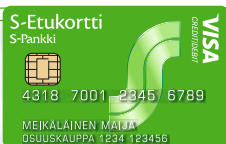
MultiKarsin 60 kaps. / 42 g.
Luonnollinen lisäsuoja auringon UV-säteilyä vastaan.

9,50 (11,95) 0,16/kaps. (0,20/kaps.)

S-edut vain S-Etukortilla. Voimassa 3.-23.4.2017.

SOKOS

emotion
KAIKKI KAUNEUSTESTA



× HYÖDY ×



Huom!

Ensimmäiset Tankkausbonukset
maksetaan 10. huhtikuuta!
ABC-ketjun Tankkausbonus
otettiin käyttöön
maaliskuun alussa.

Lue lisää
[www.s-kanava.fi/
tankkausbonus](http://www.s-kanava.fi/tankkausbonus)



Aina ajankohtaiset tiedot myös S-kanavalta

S-kanava.fi-sivustolta näet S-ryhmän
ketjujen ja toimipaikkojen uutiset,
edut, tapahtumat sekä aukioloajat.
Samalla voit tarkastaa bonustietosi
ja voimassa olevan osoitteesi sekä
lähettää palautetta.

S-mobiili on siellä missä sinäkin

S-mobiili on älypuhelimien ladattava sovellus,
jonka avulla oma kauppasi ja S-Pankin palvelut
ovat siellä missä sinäkin. S-mobiilista voit helposti
seurata omia bonustietojasi, hoitaa pankkiasioita
ja tarkistaa ajankohtaiset edut tai vaikkapa sinua
lähimpänä olevan bonustoimipaikan. Löydät sieltä
myös takuukuittisi.

1. Lataa S-mobiili puhelimeesi
sovelluskaupasta. S-mobiili
on täysin maksuton.
2. Kirjaudu sisään
verkkopankkitunnuksillasi.
3. Ota S-mobiili käyttöön
ja hyödy parhaista eduista!



JESSE JARJALAINEN

**SANNA
TIKKANEN**
Ravintolapäällikkö
Amarillo Kuopio

”Olen aivan into piukassa! Kuopion Amarillo on uudistettu kokonaan, ja on ollut upeaa olla projektissa mukana. Minusta tuntuu, että olen synnyttänyt Amarillo-lapsen, jota nyt kasvatetaan. Tämä on ensimmäinen uudistettu Amarillo, ja muut ketjun ravintolat seuraavat perässä.

Nyt olemme entistä enemmän asiakasta varten, mistä kertoo myös salityöntekijöiden uusi titteli entertainer eli viihdyttävä. On todella siistiä olla mukana tekemässä jotain uutta ja nähdä, kuinka asiakkaat nauttivat. Meillä on täällä esimerkiksi Katsomo, jossa voi katsella vaikka Kalpan jääkiekkopelejä. Kotipelien jälkeen pelaaja tai kaksi tulee paikalle asiakkaiden jututettavaksi.”

teksti Marika Harjumaa

Sannan vinkit Amarilloon

1 Kokeile uudistuvien Amarillojen keskipistettä The Tablea, josta asiakas voi varata paikan 10–12 hengen yhteispöydästä ja nauttia yllätysmenun.

2 Maistuisivatko puuhiiligrillillä tehdyt herkut? Testaa Kuopion Amarillossa vaikka karitsan ulkofilettä tai possunposkea.

3 Nautiskele makoisista juomasekoituksista. Amarillo keittää itse niiden siirapit ja panostaa juomien tuoreuteen.

× ÄSSÄ PÖYTÄÄN ×

S-ryhmäläiset lähettävät ajankohtaisia terveisiä omistajille.



ANU PUUSA
Professori
Itä-Suomen yliopisto,
Pohjois-Karjalan osuus-
kaupan ja Pellervon
hallituksen jäsen.



Kuvassa Koivistolla Karjalan kannaksella sijainneen Osuuskauppa Yrityksen päämyymälä 1900-luvun alussa. Leppoisa tunnelmasta nauttivat kaikenikäiset. Myymälän valaisemiseen käytettiin öljylamppuja.

TUNNETKO S-RYHMÄN TARINAN?

S-ryhmän tarina alkoi 1900-luvun alussa, kun kaupunkien keskiluokka, maaseudun talonpojat ja teollisuusväestö halusivat edistää taloudellista tasa-arvoa. Tuolloin kaupaa hallitsivat yksityiset kauppiaat, jotka tavoittelivat suurta voittoa, sitoivat asiakkaita velkavankeudella eivätkä piitanneet tuotteiden laadusta. Myymälöitä oli harvassa ja maaseudulla oli pulaa kaupoista.

Osuustoiminta sopi suomalaisen ajatteluun ja omatoimisuuteen. Periaatteena oli, ja on edelleen, avoin jäsenyys, demokraattisuus ja tasa-arvo sekä ylijäämän jako jäsenille. Aate levisi nopeasti, ja osuuskauppoja perustettiin lähes joka kuntaan. 1904 perustettiin Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta eli SOK hoitamaan yhteisostoa, neuvontaa ja ohjausta.

1920–40-luvuilla s-ryhmäläinen osuustoiminta nousi yhteiskunnallisesti merkittäväksi. Osuuskauppoihin liittyi uusia jäseniä, ja osuuskaupat panostivat tavaroiden saatavuuteen ja laatuun.

1960-luvulla maaseudun varassa toimivien osuuskauppojen alamäki alkoi kaupungistumisen kiihdyttyä. 1980-luvulle tultaessa ne olivat syvissä talousvaikeuksissa.

Vuonna 1983 osuuskauppaväki sitoutui suuriin muutoksiin, joiden avulla osuustoiminnallinen yritys nostettaisiin suosta. Tuolloin luovuttiin teollisuudesta, lopetettiin konttoreita ja vähennettiin osuuskauppojen määrää rajusti. Rakentui S-ryhmä, johon kuuluu tänä päivänä 20 itsenäistä alueosuuskauppaa, 8 paikallisosuuskauppaa ja SOK.

S-ryhmä nousi muutamassa vuodessa kannattavaksi ja on menestynyt siitä lähtien. Liiketoiminnassa keskityttiin ydinosaamiseen, ja johtoajatuksiksi muodostui hyötyjen ja etujen tuottaminen sitoutuneille asiakasomistajille.

Bonus-järjestelmä kehitettiin 1980-luvun lopussa, ja vihreästä S-Etukortista tuli omistajuuden merkki. Samoihin aikoihin aloitettiin nykyaikainen ketjutoiminta.

2010-luvulla S-ryhmä nojaa yhä vahvasti 100 vuotta vanhoihin arvoihin. Ytimessä on suomalaisten arjen helpottaminen. Tätä työtä tehdään vastuullisesti ja kotimaisuuteen panostaen.

teksti Tiina Leppiniemi

”Tämä aika tarvitsee osuustoiminnallisuutta, mutta sen juuret ovat hämärtyneet. Onneksi isot, vaikuttavat toimijat kuten S-ryhmä ovat ottaneet osuustoiminta-aatteen perusajatukset uudelleen tekemisiensä ja puheidensa keskiöön. Osuustoiminnan erityispiirteistä tulisi silti kertoa entistä painavammin ja yritysmuodon opetus tulisi ulottaa kaikille kouluasteille. Näin syntyisi kauaskantoista vaikuttavuutta ja osuustoiminta saataisiin jälleen elimelliseksi osaksi suomalaisuutta myös henkisesti.”

3 syytä keskittää



MUN KAUPPA

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



MUN ETU

S-ryhmän ainoa tarkoitus on palvella omistajiensa tarpeita ja helpottaa heidän arkeaan laajalla palvelutarjonnalla ja järkevillä hinnoilla. Omistajien eduista tärkein on asiointin keskittämistä palkitseva Bonus.



MEIDÄN HYÖTY

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.

× ETUJA SINULLE ×

Koonnut Yhteishyvän toimitus (yhteishyva.toimitus@sok.fi)

Yhteishyvä ei vastaa lehden painoon menon jälkeen tapahtumatietoihin tulleista muutoksista.



MUSIIKKI JA TEATTERI

Anssi Kelan konsertti Helsingissä

S-ETU
2€

- 30 Vuotta Kela -konsertti pidetään 6.5. Helsingin jäähallissa. Liput S-Etukortilla 35 e/40 e/45 e (norm. 37 e/42 e/47 e). Tarjous voimassa la 6.5. asti. Ei bonusta.

Helsingin jäähalli,
Nordenskiöldinkatu 11-13, Helsinki
Liput: www.livenation.fi

Tänks, Juice! -musiikkinäytelmä Lohjalla

S-ETU
2€

- S-Etukortilla liput teatterin lippumyymälästä 23 e (norm. 25 e), eläkeläiset ja opiskelijat 20 e (norm. 22 e). Ei Bonusta.

Liput: 041 431 3939 ma-to klo 17-20, sähköpostitse teatteri.trala@gmail.com tai lippu.fi.
Lisätiedot: Teatteri Trala <http://trala6.webnode.fi>, Virkkalan Klubitalo, Kala-Kokkosentie 4, Lohja

Tangokuningatar- ja Tangokuningas Finaalit 2017

S-ETU
4-8€

- S-Etukortilla liput Tango-kuningatar Finaaliin 6.7. klo 19, hinta 35 e/32 e (norm. 43 e/40 e) ja Tangokuningas Finaaliin 8.7. klo 19, hinta 36 e/33 e (norm. 44 e/41 e). Ei Bonusta.

Liput: Seinäjoen Tangomarkkinat, Torikatu 15, 60100 Seinäjoki
Avoimma ma-pe 9-17, info@tangomarkkinat.fi p. 06-420 1111
www.tangomarkkinat.fi
Tiketti p. 0600-1-1616 (1,78 e/min+pvm) ma-su 9-21
Lisätiedot: Etu 8 euroa 15.4. asti, jonka jälkeen etu 4 euroa. Rajatut katsomot. Max 2 kpl/S-Etukortti. Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki

Sami Hedbergin Ääretön Helsingin jäähallissa

S-ETU
6€

- S-Etukortilla Sami Hedberg - Ääretön -show'n liput alk. 27,50 e (norm. 33,50 e) la 20.05. klo 18 Helsingin jäähallissa. Ei Bonusta.

Helsingin jäähalli,
Nordenskiöldinkatu 11-13, Helsinki
Liput: www.lippu.fi/aareton
Lisätiedot ja ryhmävaraukset: info@samiwedberg.com

Tänks, Juice! on komedia sukupolvesta, joka varttui kuunnellen Juicea. Sen tapahtumapaikkana on nostalgifestivaali.

Idyllisessä Iitissä ja Hiidenvuoren yössä soi!

S-ETU
3€

- S-Etukortilla Iitin musiikkijuhlien liput 12-35 e (norm. 15-38 e) 14.-18.6. Ei Bonusta.

Liput: Ennakkomyynti www.tiketti.fi tai puhelin 0600-1-1616 (1,78/min+pvm). Hintoihin lisätään palvelumaksu 1,50-2,50 euroa. Juhlaviikolla liput myös musiikkijuhlien infosta Iitin kirkonkylässä.
Lisätiedot: www.iittifestival.fi

Viidakkokirja Salon teatterissa

S-ETU
2€

- S-Etukortilla liput lippumyymälästä peruslippu 16 e (norm. 18 e) tai Lippupisteestä 17,50 e + palvelumaksu (norm. 19,50 e + palvelumaksu). Ei Bonusta.

Salon Teatteri, Mariankatu 3, Salo.
Liput: Salon Teatteri lippumyymälä puh. 0440 316 055, sähköposti toimisto@salonteatteri.com tai lippu.fi. Kysy erikoishintaisia lippuja teatterin lippumyymälästä (lapset/työttömät/eläkeläiset/opiskelijat), Lippupiste lisää hintoihin palvelumaksun.
Lisätietoja: www.salonteatteri.com, Näytökset 29.4.2017 saakka.

Suurella sydämellä -konsertti Jyväskylässä

S-ETU
2€

- S-Etukortilla liput Jyväskylän Sinfonian Suurella sydämellä -konserttiin 24 e/22 e/10 e (norm. 26 e/24 e/12 e) 11.5. klo 19. Ei Bonusta.

Jyväskylä Sinfonia,
Puistokatu 2 A Jyväskylä
Liput: Sokos Info, Kauppakatu 24, p. 010 767 3630 (0,0835 e/puh.+0,1209 e/min). Jyväskylän kaupunginteatterin lippumyymälä, Vapaudenkatu 36, p. 014 266 0110.
Lisätiedot: 014 266 0000 www.jyvaskylasinfonya.fi

Sukuvika-näytelmä Kuopion kaupunginteatterissa

S-ETU
3€

- S-etukortilla Sukuvika-näytelmä 21.4. klo 19 hintaan 28 e (norm. 31 e).

Kuopion kaupunginteatteri,
Niiralankatu 2, Kuopio
Liput ja: Teatterin ja Kuopion Musiikkikeskuksen yhteinen palvelunumero 0600 96 100 (1,98 e/min+pvm), avoinna ma-la klo 9-19.
Lisätiedot www.kuopionkaupunginteatteri.fi



Eteläafrikkalainen Dada Masilo on tehnyt klassiseen Giselleen koreografian, joka yhdistää länsimaisia ja afrikkalaisia perinteitä.



Dada Masilon Giselle Kuopiossa

S-ETU
5€

- S-Etukortilla pääsyliput Kuopio Tanssii ja Soi -festivaalin Giselle-esitykseen 45 e + palvelumaksu (norm. 50 e + palvelumaksu). 19. ja 20.6.2017 klo 18 Kuopion Musiikkikeskus

Kuopion musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio
Liput: Lippupisteen myymälät, mainitse S-Etukortista lippua tilatessasi ja esitä S-Etukortti lippua lunastaessasi. Max 4 lippua/kortti. Saat edun, jos ostat liput 1.-30.4.
Lisätiedot: 050 365 62 74, www.kuopiodancefestival.fi

Tarina välittämisestä ja toivosta

S-ETU
2-4€

- S-Etukortilla liput Kauas pilvet karkaavat -näytelmään 22 e/lippu (norm. 26/24 e) la. 8.4. Jyväskylän kaupunginteatteriin. Ei Bonusta.

Jyväskylän kaupunginteatteri, Vapaudenkatu 36, 40100 Jyväskylä,
Liput: Etuhintaiset liput myynnissä Jyväskylän kaupunginteatterin lippumyymälässä, 014 266 0110.
Lisätiedot: jyaskyla.fi/kaupunginteatteri

Railakas musikaali-komedia

S-ETU
9-13€

- Housut pois Lahden kaupunginteatterissa
- S-Etukortilla liput Housut pois -musikaaliin: kaikki liput 36 e (norm. 49 e/45 e/32 e) la 8.4. klo 19 ja la 6.5. klo 13 Lahden kaupunginteatterissa. Ei Bonusta.

Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14, 15140 Lahti,
Liput: Lahden kaupunginteatteri 0600 30 5757 (1,53 e/min+pvm) ja Lippupisteen toimipaikat, ei internetmyynnistä.
Lisätiedot: www.lahdenkaupunginteatteri.fi

Vieläkin isommat Kemut elokuussa Jyväskylässä!

S-ETU
10€

- S-Etukortilla Rock Kemujen liput 29 e/ilta (norm. 39 e/ilta. Liput toimituskuluineen alk. 32 e/42 e) pe-la 25.-26.8. Ei Bonusta.

Lutakonaukio, Jyväskylä
Liput: Ticketmaster Suomi, www.ticketmaster.fi/kemut ja Ticketmasterin jälleenmyyntipisteet (esim. Sokos Jyväskylä).
Lisätiedot: www.kemut.fi

Fakta ja fiktio yhdistyvät Hotelli- ja ravintolamuseon rakkaudesta käsittelevässä näyttelyssä. Sitä ei suositella lapsille.



NÄYTTELYT

S-ETU
1€

Come to Finland -näyttely Kansallismuseossa

- S-Etukortilla liput Come to Finland -näyttelyyn 9 e (norm. 10e). Ei Bonusta.

Kansallismuseo, Mannerheimintie 34, Helsinki
Liput ja lisätiedot: www.kansallismuseo.fi

Näyttely rakkaudesta

S-ETU
3€

- S-Etukortilla aikuisten pääsymaksu 5 e (norm. 8 e) Nautinnon nälkä -näyttelyn ajan Hotelli- ja ravintolamuseoon. Ei Bonusta.

Hotelli- ja ravintolamuseo, Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1 G, Helsinki.
Lisätiedot: www.hotellijaravintolamuseo.fi

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Jacques – elämä merellä

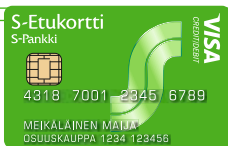
- S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista 15 %:n alennus 7.-30.4. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla huhtikuu17. Ei Bonusta. Etu voimassa kaikilla Finnkinon paikkakunnilla.

Liput ja lisätiedot: Finnkinon teatterit, finnkino.fi

Jacques Cousteau elämästä kertovan elokuvan lippu-tuotoista osa menee WWF:n Itämeri-työhön.

S-ETU
15%





LISÄÄ TIETOJA
EDUISTA: S-KANAVA.FI

MATKALLE

S-ETU
9€

Keväinen risteily merellä tai Tallinnaan Eckerö Linella

- S-Etukortilla Päivä Tallinnassa -risteily tai Mini-risteily su-to-lähdöillä 10 e/hlö (norm. 19 e/hlö).

Etu on voimassa 30.4. saakka.

Varaukset: www.eckeroine.fi.
Ilmoita tuotekoodi ASM varauksen tekemisen yhteydessä.



Eckerö Linen Päivä
Tallinnassa -risteilyllä
aikaa maissa on
seitsemän tuntia.

Suomi ja Ukraina kohtaavat jalkapallon
MM-karsintaottelussa 11. kesäkuuta.



Pääsiäisen viettoon Hertz-autolla

S-ETU
29,50€

- S-Etukortilla lisäkuljettaja veloitus kaikkiiin kotimaan vuokrauksiin 6.-16.4. (norm. 29,50 e).

Varaukset: www.hertz.fi,
etu käyttöön autoa noudettaessa
mainitsemalla: Yhteishyvä-lisäkul-
jettaja. Minimi vuokraus aika 3 vrk,
Hertz-vuokrausehdot voimassa.

PERHEILLE

Reilusti riemua Linnanmäellä

S-ETU
3€

- S-Etukortilla Linnanmäen rannekkeet 36 e ennakko-myyntihintaan (norm. 39 e)
18.4.-22.10. Ei Bonusta.

Linnanmäen Huvipuisto,
Tivolikuja 1, Helsinki
Liput: Rannekkeita saatavilla myös
osasta Prismoja, Sokoksia, S-mar-
ketteja sekä pääkaupunkiseudun
Sokos Hotelleista majoituksen
yhteydessä.
www.linnanmaki.fi/ennakkomyynti

Jurassic Seas avautuu Sea Lifessa 6.4.!

S-ETU
1-3€

- S-Etukortilla Sea Lifen verkkokauppaliput
aik. 14 e ja lapset 10 e
(norm. 15/12 e) 1.-30.4.
Ei bonusta.

Merimaailma Sea Life,
Tivolitie 10, Helsinki
Liput: www.sealifeshop.fi,
etuhintainen lippu lunastetaan
Sea Lifin kassalla S-Etukorttia
näyttämällä. Etuun on oikeu-
tetu koko S-Etukortin omistajan
seurue.
Lisätiedot: www.sealife.fi

MUUT EDUT

Hampaiden laservalkaisu Oralissa

S-ETU
40€

- S-Etukortilla hampaiden laservalkaisu 299 e (norm. 339 e) ja valkaisu arviointi ilmaiseksi (norm. 51 e) 31.5. saakka
Oralin toimipaikoissa.
Etu on voimassa 1.4.-31.5.

Lisätiedot: www.oral.fi

Apua hätätilanteisiin: ensiapulaukku ja -kirja

S-ETU
19€

- S-Etukortilla ensiapulaukku ja -kirja 30 e + toimituskulut (norm. 49 e + toimituskulut)
Suomen Punaisen Ristin kaupasta. Ei Bonusta.

Tilaukset:
www.punaisenristinkauppa.fi,
jossa S-Edun saa syöttämällä
etukoodin MESVMJ3V tilauskupon-
kiin, 020 701 2211 tai Punaisen Ristin
kauppa, Tehtaankatu 1 A, Helsinki,
avoinna ma-pe klo 10-16.



Ensiapulaukku on hyvä sijoittaa
esimerkiksi autoon.

Tutustu LadyLineen!

S-ETU
20€

- S-Etukortilla kuntoilu veloitus Lady Line-hyvinvointikeskukset-
jun asiakasomistajapäivinä
ti-ke 4.-5.4. klo 12-18.

Lisätiedot: Toimipisteet, ryhmä-
liikunta-aikataulut ja keskus-
kohtaiset aloitustarjoukset:
www.ladyline.fi

Asiakasomistajapäivät EasyFitissä

- S-Etukortilla kuntoilu veloitus EasyFit-liikuntakeskukset-
jun asiakasomistajapäivinä
ti-ke 4.-5.4. klo 15-18.

Toimipisteet ja lisätiedot:
www.easyfit.fi

Liikennenäkö-tutkimus 65 vuotta täyttäneille 0 €

S-ETU
35€

- S-Etukortilla ilmainen liiken-
näkö-tutkimus 65 vuotta
täyttäneille (norm. 35 e).

Lisätiedot: Ajanvaraus liikennenä-
kö-tutkimukseen 010 190 200 (mpm/
pvm), www.silmaasema.fi

Huuhkajien MM-karsintaottelu Tampereella

S-ETU
3€

- S-Etukortilla liput Suomi-
Ukraina-MM-karsinta-
otteluun B-katsomon
keskelle 37 e/25 e/17 e
(norm. 40 e/28 e/20 e)
su 11.6. klo 19 Ratinan sta-
dionilla. Hintoihin lisätään
käsittelykulut alk. 2,50 e.
Ei Bonusta. Lippuja rajattu
määrä.

Tampereen stadion,
Ratinan rantatie 1, Tampere
Liput: Ticketmasterin myynti-
pisteistä S-Etukorttia näyttämällä
tai www.ticketmaster.fi
koodilla SETU17.
www.palloliitto.fi

Opi soittamaan ja laulamaan!

S-ETU
15€/kk

- S-Etukortilla
Rockway.fi-palvelu
soitonopetukseen verkossa
14,90 e/kk (norm. 29,90 e).

Lisätiedot: www.rockway.fi/etukortti,
tuki@rockway.fi





**UUSI
VIKING FSTR –
PIKATIE TALLINNAAN
10.4.–22.10.2017**

Merta näkyvissä

Tervetuloa Punaisille laivoille nauttimaan musiikista, herkuttelusta ja shoppailusta!
Katso asiakasomistajan etuhinnat ja varaa edullinen matkasi jo tänään.
Bonusta saat myös reitti- ja valikoiduista hotellimatkoista.

Vuorokauden risteily Turusta Viking Gracella alk. 40 € Inside Four -hytti
Helsinki–Tukholma-risteily alk. 43 € C4-hytti

Onni Oravan perhepaketti Original Sokos Hotel Viruun alk. 165 €/perhe



**BONUSTA
KOKO MATKAN
HINNASTA!**

VIKING LINE

Varaa netissä, vikingline.fi/s-kortti tai soita myyntipalveluumme, puh. 0600 41577 (1,75 e/vastattu puhelu + pvm./mpm.).
Paikkoja on rajoitetusti. Pidätämme oikeuden muutoksiin

Tuplapäivät:



OSTA 2, MAKSA 1

Saat toiset silmälasit koko kehysvalikoimasta tai merkiaurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle. Varaa aika osoitteessa silmaasema.fi tai soita 010 190 200 (mpm/pvm).



*+ Bonus
tuplana!*



Maailman ainoa

SILMÄASEMA

0€

AINA MAKSUTON OPTIKON NÄÖN-
TUTKIMUS SILMÄLASIEN OSTAJALLE

12kk

UUDEKULUTON JA
KOROTON MAKSUAIKA



Normaalihintaisten silmälasien ostajana saat toiset lasit kaupan päälle itsellesi tai kaverillesi, tarjoamme edullisemmat. Toiset silmälasit saat hyvä-tason linsseillä ja kehykset koko valikoimasta. Tai voit valita aurinkolasit voimakkuuksilla valituilta merkeiltä peruslinsseillä. Etu koskee uusia tilauksia, ei muita alennuksia. S-Etukortilla Bonus tuplana, jopa 10 %, kampanja-aikana maksetuista ostoksista. Voimassa 30.4.2017 asti.

AUTOLLA MINIRISTEILYLLE.

Piristä päivää kuuden tunnin miniristeilyllä, samalla hankit juhla juomat edullisesti Eckerö Marketista. Ota auto mukaan miniristeilylle, niin säästyt kantamisen vaivalta.

Miniristeily S-Etukortilla alk. **10 €**/hlö. Varaukset tuotekoodilla **ASM**. Auto mukaan miniristeilylle alk. **0 €**. Voimassa 30.4.2017 asti.

Liitä S-Etukorttisi tiedot kätevästi Eckerö Linen asiakastiliin. Liittämisen jälkeen voit varata tarjoushintaisen miniristeilyn. S-Etukorttia ei tarvitse esittää lähtöselvityksessä, sillä bonukset kirjautuvat automaattisesti lähdön jälkeen.

Lue lisää ja varaa matka **eckeroline.fi**



MATKAMYynti
puh. 06000 4300
(1,75 €/puhelu+pvm/mpm)





















eckeroline.fi

ECKERÖ  **LINE**
NIMESTÄÄN HUOLIMATTA SUOMALAINEN



Bonusta matkoista
ja laivaostoksista.

× RISTIKKO 2 ×

						NIMI- TELLÄ	OVIS- SA	SEURATA 		BON- DINA	VIE- RELLE		
HAM- METT							1		LU- KOISTA TUTTU				
												YHDIS- TYS	
MUUTTO- LINTU									PAN- NULLA TEHTY				2
	PERSI- MONI		PAH- LAVI	TARVII SEKOI- TETTUNA	IHMI- SISTÄ	LÄ- TISSÄ				NÄKY- VILLE			
													KEHIT- TYÄ
YDIN- VOIMA- ALALLA								LÄÄKÄRI PETO- ELÄIN					3
							4		SÄRVI- PÄISIÄ				
						TÄYTTYY ASKE- LISTA?		KUU- LUVAA VENE			OMA- KOHTAI- SESTI	SUKUA	
KUNTO			PARKUU HAU- TALA						SÄÄS- KEN VERBI				
HÄI- RIT- SEVÄT KÄYT- TÖÄ				5	TUU- RUU- PÖYSTI						6	OPETUS- VÄLINE	
		VILK- KAITA		SUUN- TA PYDYDYS					PO- RISTA				
RIPUS- TAMI- SEEN						TAI- PUISA				SYDÄN			
LÖNN- ROT						-RAKKO 				AHNE		ÄÄLIÖ	
			1/2 PAAVI						KULKUE YHDIS- TELMÄ				7
SAI- RAANA					LIM- BOA- MALLA					OKSIA			
AIHEUT- TAA PELKOJA					HAM- PAIDEN VAIVA								
KOVA PAK- KANEN				8				NÄY- TELMÄ					
LUI- NEN							9				TRIOJA PIE- NEMPIÄ		

JYRKI TAKALA

Edellisen
ristikon
ratkaisu:
LUKKOSULA

Ristikon
voittaja:
Elina Koski
Porista

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vastaa 15.4.2017 mennessä osoitteesta www.yhteishyvä.fi/soallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko 2", 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.



MIKKO HANNULA

Kutsu ystävät kylään

Kaiken kevään
juhliin löydät
netistä.

Tule malliksi

Kerro tarinasi
ja ilmoittaudu
lukijamalliksi.

yhteishyvä.fi

Mini Risk®

YHTEISTYÖSSÄ
ALLERGIA- JA ASTMALIITON
KANSSA

MILTÄ TUOKSUU PUHDAS VASTAPESTY PYYKKI?

Mini Risk pesee pyykkisi puhtaaksi hellävaraisesti, ilman hajusteita ja väriaineita. Kaikissa Mini Risk tuotteissa on Allergiatunnus.

Valikoimat vaihtelevat
myymälöittäin

Seuraathan jo Mini Risk:iä sosiaalisessa mediassa?
Saat hyödyllisiä vinkejä pyykinpesuun ja voit osallistua erilaisiin kilpailuihin.

ALLERGIA- JA ASTMALIITTO KAMPANJOI

ALLERGIAVIIKKO
17.-23.4.2017

Pesetkö uuden vaateen ennen käyttöä?

Tekstiilit sisältävät satoja kemikaaleja, joista osa ärsyttää ihoa.
Olemme herkkä kansa. Lisätietoa www.allergiaviikko.fi.

MERTSOTAMO × ALLERGIAVIIKKO®

BLACKMODA

Maksalaatikkoa suoraan paketista

**KIRSI
ALM-SIIRA**
Uutisankkuri

Ruoka merkitsee minulle mahdollisuutta rauhoittua. Mieheni mielestä tosin syön raaka-aineita. Kalakeittoa tehdessäni säästän itselleni raa'an kalanpalan ja aamiaiseksi saatan paistaa kaksi kananmunaa ja kaksi sipulia. Töissä syön joskus maksalaatikkoa kylmänä suoraan paketista.

Ruokaostoksilla jaksan vielä vihannesosastolla puristella avokadoja. Viimeistään leipähyllyn kohdalla intoni laantuu ja otan jälkiuunileipää niin kuin aina.

Ruokapöytäni kutsun nuoremman lapseni kummin aina, kun hän vierailee Suomessa Yhdysvalloista. Teen joka kerta nakkikastiketta, perunamuusia ja porkkanaraastetta.

Nautin siitä, että kun syödään, syödään eikä puuhata muuta. Nuorempana harrastin voimistelua ja kilpa-aerobiciä, minkä vuoksi olin aina dieetillä. Aikuisena en ole noudattanut mitään kuureja, mutta olen huomannut olevani luontainen karppaaja. Karkista tykkään, mutta Tanssii tähtien kanssa -kisan takia tein karkkilakon, jotta tanssiparini **Marko Keränen** jaksaa nostella minua.

Suurin ruokaan liittyväni oivallukseni on se, että kannattaa käyttää keittokirjoja. Teen monta vuotta kaiken äidin ohjeita muistellen enkä saanut kanasta koskaan hyvää. Mieheni taas onnistuu aina, koska seuraa tarkkaan reseptiä. Useiden sitkeiden kanojen jälkeen aloin itsekin uskoa reseptejä.

MTV:n uutisankkuri Kirsi Alm-Siira osallistuu tänä keväänä Tanssii tähtien kanssa -kilpailuun.

Välitön* ja pitkäkestoinen suoja vihloville hampaille

Elmex® Sensitive Professional

- Patentoitu Pro-Argin teknologia sulkee avoimet hammasluun kanavat ja estää siten kipuärsyksiä pääsemästä hermoon
- Kliinisesti testattu koostumus
- Säännöllisesti käytettynä pitkäkestoinen helpotus kipuun

Elmex® hoitokynä

- Helppokäyttöisellä kynällä hoitava aine levittyy tarkasti suoraan kipukohtaan
- Geelimäinen aine sulkee avoimet hammasluun kanavat ja lievittää vihlontakipua välittömästi



LÖYTYY HAMMASHARJA- HYLLYSTÄ!

Saatavana kaikista
Prismoista ja suurimmista
S-marketeista

*Hierottaessa suoraan vihlovaan
hampaaseen 1 minuutin ajan

Kokeile myös muita
Elmex®-hammastahnoja

www.elmex.fi





Löydät
meidät
myös kylmä-
hyllystä

Pieni muutos - enemmän valinnanvaraa

Muuta aamiaisrutiinisi ja kokeile jotain uutta!

Mitä jos lisäisit soija-, manteli- tai kookosjuomaa aamupuuroosi?

Alpro - Rajattomasti herkullisia ja 100% kasvipohjaisia yhdistelmiä.

Tekee hyvää sinulle ja maapallolle.

Inspiroidu! www.alpro.com/fi