3 | 2022

ASIAKASOMISTAJAN OMA LEHTI

yhteishyvä

Helsinki, rakkaani

NÄE JA KOE PÄÄKAUPUNKI
TOISIN KUIN ENNEN

PARSAN SPURTTI
Kotimainen herkku kasvaa 15 senttiä vuorokaudessa

TORNIN LUMO
Maailmanluokan hotelli odottaa entistäkin loistokkaampana

PUIKOT HEILUMAAN
Neulo modernit maakuntasukat kesätennareihin

HOK-ELANTO

MAAILMAN SUOMALAISIN HUMMUS

RESEPTIT KAUKAA, VALMISTUS LÄHELLÄ.

BABA FOODS

LUE LISÄÄ: BABA.FI

TÄSSÄ NUMEROSSA

Tervetuloa uuden Yhteishyvän pariin

10 **MEIDÄN KAIKKIEN HELSINKI**
Helsinki on kotimaan matkailukesän ykköskohde. Neljä kaupunkilaista kertoo, miten ihana pääkaupunki heidän mielestään kannattaa kokea.

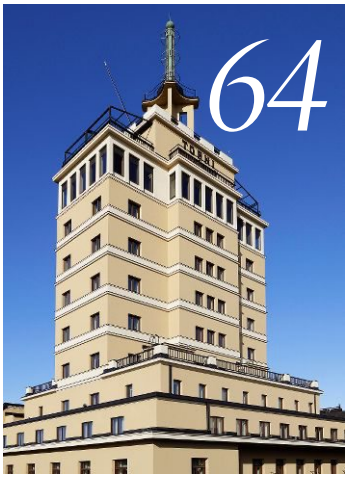
22 **NÖYRÄNÄ LUONNONVOIMIEN EDESSÄ**
Vuoret ovat opettaneet alppinisti Lotta Hintsaa.

26 **PIENI GRILLAUSKOULU**
Ohjeet kesän parhaaseen marinadiin ja muihin grilliherkkuihin.

35 **TERVETULOA KESKIKESÄ!**
Poimi ostoskoriin ruokakaupan löytöjä.

40 **RAVINTOLAILLALLINEN OLI RIKKAIDEN HUPIA**
Historioitsija Merja Nummi innostuu siitä, miten ennen syötiin.

44 **VALOISIEN ÖIDEN VIHREÄ HERKKU**
Suomalaisessa parsassa on poikkeuksellisen hieno maku, joka säilyy pakastettunakin.



"Yhteishyvän kansijuttu on retki ihanaan kesäiseen Helsinkiin ja muistutus kaupungin hienoudesta ja tarjonnasta", sanoo lehden kannen ja kansijutun kuvittanut **Anja Reponen**. Hän asuu itsekin Helsingissä ja nauttii erityisesti kaupungin merellisyydestä, luontoalueista ja erilaisista kaupunginosista. Reponen on kuvittaja ja graafinen suunnittelija, joka piirtää ja maalaa käsin. Hän haluaa pitää tyylinsä rentona, ilmavana ja orgaanisena. "Toivon, että piirtämisen ilo näkyy lopputuloksessa."

VAKIOSIVUT

09 Lukijoilta
19 Kirjapiiri
21 Kähkönen
77 Ilmoitustaulu
103 Etuja asiakasomistajille
105 Ristikko
107 Hyvä päivä

Lehden välistä löytyvästä Sesonki-liitteestä saat ohjeet juhannuksen ja muiden kesäpäivien helppoihin herkkuihin.

78

60
Robin Packalen käy mielellään öisin kaupassa.

50 **LOUNAALLA TAIVASALLA**
Parhaat vinkit piknikille.

52 **HELPOTUSTA PERHEIDEN RUOKAPÖYTIIN**
Huippukokki Tomi Björck on ideoinut uuden Premium-valmisruokasarjan.

57 **KAKKU TEKEE JUHLAN**
Food Market Herkun Sanna Hänninen viihtyy leivosten maailmassa.

60 **"KAVERIT PITÄVÄT MINUT MAAN PINNALLA"**
Poptähti Robin Packalen iloitsee, että kavereilleen hän on tärkeä omana itsenään.

64 **HOTELLI OMISSA KORKEUKSISSAAN**
Helsingin juhlava maamerkki Torni avautui uudistuksen jälkeen entistäkin upeampana.

71 **PALVELUNEUVOJA TIEN PÄÄLLÄ**
Kaija Hartikainen ajelee liikkuvalla pankkikonttorillaan ympäri Pohjois-Savoa.

72 **AIKA KIVA MEDIAPOMO**
SOK:n uusi mediajohtaja Päivi Anttikoski haluaa tehdä osuuskaupan ideaa tunnetuksi.

78 **KOTI ON OSTETTAVA, KUN TARVE ON**
Asuntolainan koroista ei pidä tehdä liian isoa mörköä.

85 **KEVÄÄN VALKOINEN KRUUNU**
Suurin osa ylioppilaslakeista tehdään Fredriksonin tehtaalla Viitasaarella.

89 **KESÄN KAUNEIMMAT**
Uuden sarjan ensimmäisessä osassa neulotaan Uusimaa-sukat.

93 **"ÄLÄ UNOHDA MINUA UIMAKASSIIN"**
Hyvällä huollolla uimapuku pysyy napakkana ja värit heleinä.

94 **KETÄÄN EI SAA JÄTTÄÄ YKSIN**
Mohamad Faraj toimii Uudessa lastensairaalassa tukena perheille.

Arabian
rakastetut kuviot.
Uusia ja tuttuja suosikkeja
– rakkautta ensi kattauksella.
Rakastetut kuviot -sarjan astiat
nyt myymälöissä.
Tarkista saatavuus
osoitteessa prisma.fi
ARABIA
1873

yhteishyvä

TOIMITUS SOK
Päätoimittaja
Sanna Suokko
Päätoimittaja HOK-Elanto
Tuomas Ahola
Sisältöpäällikkö, vt.
Satu Savela
Sisältöpäällikkö, ruoka
Sanna Autio
Sometuottaja
Suvi-Päivikki Jänkälä

JULKAISIJA
Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta
Medialiiketoiminnan johtaja
Anne Sassi

MEDIAMYYNTI SOK
smartmarketing@sok.fi

YHTEYSTIEDOT SOK
Toimitus
yhteishyva.toimitus@sok.fi

Vaihde
SOK 010 768 011
Postiosoite
PL 1, 00088 S-ryhmä
HOK-Elannon asiakas-omistajapalvelu
010 7660 210 (0,084 euroa/min) auttaa kaikissa omistajuuteen liittyvissä asioissa.
Oma osuuskauppasi
www.s-kanava.fi/hok-elanto
Osoitelähde
S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri, SOK / Asiakasomistajuuden ohjaus, PL 1, 00088 S-ryhmä
Osoitteenmuutokset
päivittyvät automaattisesti väestörekisterijärjestelmästä. Lehden jakelun keskeyttäminen asiakasomistajapalveluun tai S-kanavalle: www.s-kanava.fi

LÄHETTÄJÄ
Helsingin Osuuskauppa Elanto, Tripla Workery West, Firdonkatu 2 T 111, 00520 Helsinki

TOIMITUS SANOMA MEDIA FINLAND
Art Director
Eeva Värtö
Vastaava tuottaja
Leila Mehto
Tuottaja
Niina Mälkiä
Graafiset suunnittelijat
Reeta Kukkola ja Laura Savioja

KIRJAPAINO
PunaMusta Oy
118. vuosikerta
Yhteishyvä-lehti ilmestyy kuusi kertaa vuodessa.

Yhteishyvää voi lukea myös näköislehtenä osoitteessa:
yhteishyva.fi/nakoislehti

ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (painettu)
ISSN 2242-2196 (verkko)
Levikki 1 706 443 (Media AuditFinland, 2021)
Aikakausmedia ry:n jäsen

HUOM! Huhtikuun Yhteishyvä on jouduttu poikkeuksellisesti painamaan ohuemmalle paperille kuin normaalisti, koska paperin saatavuuden kanssa on ollut ongelmia koko Suomessa.

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT 4041 0428
PEFC PEFC/02-31-162

SANNA SUOKKO
on Yhteishyvän päätoimittaja, joka lenkkeilee Martti-koiransa kanssa Itä-Helsingin rannoilla.

Viimeiset kaksi vuotta ovat vaikuttaneet niin, että se, mikä joskus oli tavallista, on yhtäkkiä uutta ja innostavaa – ja silti ihanan tuttua. Korona kuritti erityisesti pääkaupunkiseutua. Työmatkailu ja ulkomailta suuntautuva matkailu tyssäsivät kuin seinään. Kotimaan vapaa-ajan matkailijoitakaan Helsinki ei houkutellut. Kun vaatimuksena olivat riittävät turvavälit ja kaiken kanssakäymisen varominen, mökkiloma veti puoleensa pääkaupungin rientoja enemmän.

Myös osa S-ryhmän liiketoiminnoista kärsi pandemian myötä erityisesti Helsingissä. Kaupparyhmää auttoi monialaisuus, jonka myötä esimerkiksi hotelli- ja ravintola-alalla työskenteleville pystyttiin tarjoamaan töitä S-ryhmän kaupoista. Kaikkia emme valitettavasti pystyneet auttamaan, ja moni vaihtoi pakon edessä alaa.

Toivottavasti tuo kaikki on nyt ohi. Matkailun elpyminen pandemian jälkeen on silti hidasta. Ulkomaiset matkailijat eivät palaa vielä tänäkään kesänä Helsingin katukuvaan siinä määrin kuin aikaisemmin. Euroopan turvallisuuspoliittinen tilanne on muuttunut, ja Suomen yhteinen raja Venäjän kanssa painaa matkakohteen valinnassa.

Silti toivomme, että Helsingin-vierailu tuntuu sinusta nyt ajankohtaiselta ja virkistävältä. Helsinki antaa kesällä parastaan. Poissa ovat kylmä, ytimiin asti pureva viima ja jään peittämät kadut. Tilalla on valoa, lämpöä, ihmisiä, kulttuuria ja omalaatuista tunnelmaa, jonka vain Helsinki tarjoaa.

Teemajutussamme neljä kaupunkilaista kertoo oman näkemyksensä Helsingistä ja sen helmistä. Seikkailemaan kannattaa ehdottomasti lähteä myös vähän kauemmaksi ydinkeskustasta ja rautatieasemasta. Eri kaupunginosat kätkevät sisäänsä jokaiselle jotakin fiiliksen ja tarpeen mukaan.

KUN ITSE SAAN kesävieraita Helsinkiin, vien heidät ehdottomasti uudistettuun ravintola Kappeliin, joka on sijainnut keskellä Esplanadia jo kolmella eri vuosisadalla. Suojeltu rakennus on uudistettu kokonaisvaltaisesti sen historiaa kunnioittaen.

Toinen must-kohde on hotelli Torni, joka on niin ikään remontoitu perusteellisesti reilun kahden vuoden aikana. Myös sinä saat tämän lehden myötä maistiaisia Tornista toimittaja **Sami Sykön** ihastuttavassa matkaseurassa (s. 64).

Ja mitä muuta? No, tietenkin meri! Jos haluaa nähdä Helsingin uudesta näkövinkkelistä, kannattaa suunnata saariin, muuallekin kuin Suomenlinnaan. Niihin pääsee kätevästi yhteysaluksilla. Kun tuuli tarttuu tukkaan ja aurinko porottaa siniseltä taivaalta, voi kokea, millainen on kaupunki meren sylissä.

OLLAAN YHTEYDESSÄ!

NETISSÄ
yhteishyva.fi

FACEBOOK
Yhteishyvä

INSTAGRAM
@yhteishyva

PINTEREST
@Yhteishyvä

TWITTER
@sryhma

Flora

Kasvuvoimaa Florasta

Suomen suosituin margariini nyt ilman palmuöljyä

02/2022

Lukijoiden suosikit top 3

1. Marjoja ympäri vuoden
2. Pidä rahat turvassa huijareilta
3. Muodin vuosikymmenet

"Marjat ovat suuri osa elämääni eri muodoissaan, ja osa marjoista on ostettava. On kiva tuntea tämä tuotantoketju."
Eeva Karhu, Kajaani

"Kotimaiset marjat nousevat arvoon arvaamattomaan tässä nykyisessä maailmantilanteessa. Metsien ja peltojen 'timantti', josta täytyy pitää kiinni!"
Riitta Häkkinen, Kuopio

"Moni ystäväni on hatkahtanut huijauksiin. Tämä artikkeli oli hyvä tietopaketti, kuinka omalla toiminnalla voi välttää päätymästä nettirikollisten uhriksi."
Tuomas Mäkelä, Kokkola

"Lyhyt, ytimekäs ja monipuolinen muistutus tärkeästä asiasta. Selkeitä ja ymmärrettäviä ohjeistuksia meidän kaikkien käyttöön! Hyvä, että nettihuijaukset nostetaan tapetille aika-ajoin."
Timo Vainonen, Hämeenlinna

"Paras kansikuva ikinä! Komea mies. Ei aina naisia tai kukkia!"
Elise Tarula, Jokioinen

Äänestä tämän lehden parasta juttua, ohjeet sivulla 95. Saunakuva Shutterstock.

koonnut **LEILA MEHTO**

Facebook

OLI JUHLA JA JUHANNUS-ILTA...

Yhteishyvän lukijat kertoivat Facebookissa mieleen painuneista juhannuksistaan.

MONTAA JUHANNUSTA en ole kaupungissa viettänyt, koska asun rannikolla. On ollut kokkoa, juhannustaikoja, koivut oven pielissä ja vihdat saunassa. Nyt perinteeksi on tullut juhannuskinkku. Miksi sitä syötäisiin vain kerran vuodessa, kun se on niin hyvää? – *Minna Kovanen*

MIELEENPAINUVIMMAN juhannuksen koin lapsena, kun naapuri kutsui mökilleen. Sain saunoa savusaunassa, ja meille lapsille oli tarjolla kokonainen korillinen punaista limsaa. Se oli uskomattoman ihanaa. – *Maija-Liisa Nerkko-Laurinen*

JUHANNUSSÄÄ OLI uskomaton viime kesänä Sulkavalla: 31 celsiusta ja uimavesi 28. Uitiin kaverin kanssa urakalla, otettiin aurinkoa ja syötiin hyvin. Parit janojuomatkin meni. Luonto kauneimmillaan ja hyvä seura. – *Jaana Pajunen*

JUHANNUSHÄITÄMME juhlittiin 24.6. 1967. Se oli ehdottomasti paras juhannus. Tulevana juhannuksena olemme olleet 55 vuotta naimisissa! – *Aino Gummerus*

JUHANNUSAATTONA perheemme istui kesäillan hämärässä keittiön pöydän ympärillä nauttien keskikesän juhlasta. Yllättäen huomasin, että rivitalomme lipputangosta laskettiin alas Suomen lippua. Senhän piti liehua yli koko suvisen yön. Onkohan naapuri ollut eri mieltä? Kiiruhdin parvekkeelle ja mitä kummaa, joku kääri lippuamme rullalle kainaloonsa ja juoksi maantiellä odottavaan autoon ennen kuin ehdin hämmästykseltäni edes suutani avata. – *Maire Välimäki*

ROLLING STONES konsertoi Yyterissä aikoinaan juhannuksena. Se oli ikimuistoista. – *Kaisa Kallio*

tägää kuvasi #yhteishyvä

Instagram

Yhteishyvän reseptit inspiroivat

@jottainmakiaa suosittelee testaamaan Yhteishyvän uunilihapiirakoita.

Parsaranskalaiset limeaiolilla ovat @roseamariin uusi herkku.

Kevään ensimmäiset rahkapullat @pelpiron leipomana.

@minnalangstrump teki aamiaispizzaa Yhteishyvän vinkin mukaan.

Meidän kaikkien Helsinki

teksti **KIRSI HEMANUS** kuvitus **ANJA REPONEN**

Helsinki on kotimaan matkailukesän ykköskohde. Koronakesinä matkailijat ovat väistelleet pääkaupungin houkutuksia, ja nyt on aika ottaa vahinko takaisin. Itämeren tyttäreksi kutsuttu kaupunki toivottaa matkailijat lämpimästi tervetulleiksi ja tarjoaa parasta myös asukkailleen.
Helsingissä voi sukeltaa eri kaupunginosien omaleimaiseen tunnelmaan, tutkia keskustan rakennusten historiallisia kerrostumia, ihailla meren-rannassa auringonlaskua ja samoilla metsässä.
Valitsimme neljä kaupunkilaista kertomaan, miten upea, kesäinen Helsinki kannattaa kokea. Nautitaan Helsingistä!

Pauli Jokinen

Toimittaja, tietokirjailija, kaupunkiopas

Yksityiskohdat yllättävät kävelijän

”Helsingissä kävellessä kannattaa nostaa katse kadun pinnasta. Esimerkiksi Aleksanterinkadulla voi nähdä korkealla katutason yläpuolella talojen seinillä pieniä patsaita ja reliefejä. Myös taaksepäin kannattaa välillä katsoa: silloin kaupunkitila avautuu katsojalle paremmin.

Paikallishistoria, erityisesti Helsingin historia, on aina kiinnostanut minua. Helsinki on taide- ja kulttuurihistorian näkökulmasta maamme kansainvälisin kaupunki. Olen opastanut noin kahdeksan vuotta kävelykierroksia, jotka liittyvät kaupungin historiaan eri näkökulmista: on esimerkiksi arkkitehtuuria, kulttuurihistoriaa ja rikoshistoriaa.

OMA SUOSIKKINI ON arkkitehtuurin historiaan keskittyvä kävely. Helsinki on oikea arkkitehtuurin ulkoilmamuseo.

Helsingin arkkitehtuurissa ja julkisissa veistoksissa ovat edustettuina kaikki tyylisuunnat ja aikakaudet, mitä Suomesta löytyy. Koska vanhaa puretaan ja uutta rakennetaan, keskusta-alueella on iso kirjo erilaisia ja eri aikakauden rakennuksia.

Pääkaupunkina yli 200 vuotta toimineeseen kaupunkiin on rakennettu paljon valtakunnan kannalta merkittäviä rakennuksia, kuten 1800-lukulaiset Säätytalo, Suomen Pankki ja Kansallisarkisto. Arkkitehti **Carl Ludvig Engel** sai tehtäväkseen keskeisten rakennusten suunnittelun, kun Helsingistä tuli pääkaupunki 1812. Senaatintorin ympäristö on eräs maailman parhaiten säilyneitä empirekokonaisuuksia.

Uudempaa arkkitehtuuria edustaa 1970-luvulla rakennettu Finlandia-talo ja uusinta uutta keskustakirjasto Oodi rautatieaseman kupeessa sekä Helsingin yliopiston kirjasto Kaisaniemessä. Ne ovat huikeita luomuksia.

Yksi lempirakennuksistani on Postitalo. Vaikka talo onkin valtava möhkäle, se tuo mieleen Lego-palikat. Muoto tuo rakennukseen uljautta ja keltainen väri pirteyttä. Postitalon katolle rakennettiin Helsingin ensimmäinen helikopterikenttä, jonne olympialaisten vieraat laskeutuivat. Talon erikoisuus on myös se, että sen jokaisessa tiilessä on aaltokuvio, kuin postileima. Kävelykierrosten osanottajat hämmästyvät usein tämäntapaisia pieniä yksityiskohtia. Ne jäävät mieleen, vaikka kierroksesta ei viikon kuluttua enää muuta muistaisikaan.

Kun seisoo Postitalon edessä ja katsoo hotelli Vaakunaan ja Lasipalatsiin päin, on kaikesta hälystä ja melusta huolimatta keskellä komeaa funkkiskeskittymää. Rakennukset ovat peräisin 1930–50-luvuilta.

HELSINGISTÄ LÖYTYY kaupunginosia moneen lähtöön. Itse asun Oulunkylässä. Se on huvilakaupunginosa, jossa on vielä vanhoja puutaloja. Siellä voi tutkia vanhojen rakennusten kivijalkoja tai löytää kiviportaat keskeltä metsää. Hieno paikka Oulunkylässä on Pikkukoski ja sen viereinen korkea Pirunkallio. Sieltä näkee keväällä, kuinka Vantaanjoen jäät lähtevät. Pirunkalliolla on kuvattu vanhoja Suomi-filmejä.

Vantaanjoen ranta on minulle mieluisaa lenkkeilymaastoa. Siellä on vanhoja jalopuita, kuten vaahteroita ja jalavia. Teen löytöretkiä seuraamalla pieniä metsäpolkuja.

Ehdoton lempipaikkani Helsingissä on Kivinokka, jossa minulla on kesämaja. Tunnelma on kuin sadan vuoden takaa, koska majoihin ei tule lämmintä vettä tai sähköä. Kivinokassa mieli lepää.”

3 TÄRPPIÄ: KIINNOSTAVIA ASUINALUEITA

1 Pohjois-Haaga rakennettiin sodan jälkeen. Sieltä löytyy niin ensimmäisen maailmansodan aikaisia linnoitusrakennelmia, ostari, alppiruusupuisto kuin rintamamieskerrostalojakin. Pohjois-Haagassa on myös vuoden 1918 sodan aikainen punaisten veljeshauta ja vanha hyppyrimäen paikka.

2 Kontulassa Itä-Helsingissä on paljon isoja pihoja ja suuria puita, mikä kertoo 1960- ja 70-lukujen ihanteista.

3 Kalasatama on hyvä esimerkki siitä, miten 2000-luvulla synnytetään uusi kaupunginosa tyhjästä. Alueen satamahistoria elää kivasti kadunnimissä, jotka on otettu vanhojen laivojen nimistä.

Anna Brotkin

Käsikirjoittaja, Aikuiset-tv-sarjan luoja

Torikahveja, luonnonrauhaa ja yössä tanssivia ihmisiä

3 TÄRPPIÄ: KIVAA TEKEMISTÄ

1 Teurastamon alueella on markkinoita, myyjäisiä, konsertteja ja erilaisia tapahtumia ympäri vuoden. Samalla voi nauttia alueen hyvästä ruoka- ja juomatarjonnasta.

2 Vallilan Konepajan alueella on baareja, ravintoloita ja erilaista kulttuuria, samoin läheisessä Suvilahdessa.

3 Helsingissä on pieniä korttelikinoja, kuten Riviera-leffateatteri Kalliossa ja keskustan Kino Engel. Leffan voi nauttia vaikka viinilasillisen kanssa. Muun muassa Kino Engelissä järjestetään kesällä tunnelmallisia ulkoilmanäytöksiä.

”Käsikirjoittamani televisiosarja *Aikuiset* liittyy vahvasti Helsingin yhteen kaupunginosaan, Kallioon. Kalliolla on tärkeä osa sarjan hahmojen elämässä ja koko siinä kuplassa. Kirjoittaessani sarjaa halusin päivittää populaarikulttuurin kliseistä Kallio-kuvaa. Sen mukaan Kallio tunnettiin lähinnä thai-hierontaliikkeistä ja halvoista pizzerioista. Nykyisinhän Kallio on keskiluokkaistumisen kourissa, ja sinne on ilmestynyt esimerkiksi viinibaareja. On ikään kuin vanha ja uusi Kallio rinnakkain.

Muutin Kallioon noin kymmenen vuotta sitten. Kallio on kivalla tavalla yhteisöllinen paikka. Alueella asuu paljon erilaisia ja eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Vietän siellä edelleen paljon aikaa, vaikka olen asunut jo pari vuotta viereisessä kaupunginosassa Vallilassa.

Sekä Kalliossa että Vallilassa on tervetullut olo, enkä nykyisin juuri poistu alueelta. Työhuoneeni on täällä, ja suuri osa ystävistänikin asuu täällä. Siitä syntyy kylämäinen tunnelma. Alueella on myös todella hyviä kahviloita ja bistro-tyyppisiä rentoja fine dining -ravintoloita, mielestäni kaupungin parhaita.

HELSINKI ON kompaktin kokoinen kaupunki, ja täällä voi pyöräillä joka paikkaan nopeasti. Eri kaupunginosissa on hyvin erilainen tunnelma. Ennen kuin muutin Helsinkiin, en edes tiennyt, että Vallilassa on iso kaunis puutaloalue niin lähellä keskustaa.

Luonto on yksi Helsingin plussapuolista. Käyn ulkoilemassa Mustikkamaalla ja Kivinokassa, joista voi katsoa meren yli Kallioon päin. Harvoin muistetaan, että myös itäisessä kantakaupungissa on merenrantaa. Itä-Helsingin rannoilla, kuten Uutelassa tai Kallahden niemen uimarannalla, unohtuu nopeasti, että ollaan pääkaupungissa. Ne ovat luonnonkauniita paikkoja.

Minulle tärkeä paikka on myös Hakaniemen tori, jossa käyn kesäisin aamukahvilla. Ostan torilta vihanneksia ja kukkia. Myös Hakaniemen halli on minulle rakas. Torista tulevat mieleen lapsuuden kesät, 90-luvun Suomi.

Hakaniemenrannassa sijaitsee ihana rauhoittumisen tyyssija, Kulttuurisauna. Se on kahden arkkitehdin perustama pelkistetty ja ekologinen sauna, jonka atriumpihalta pääsee pulahtamaan mereen uimaan.

Jos kaukokaipuu iskee, saatan mennä Ullanlinnaan kävelemään ja kuvittelemaan, että olen Tukholmassa tai Pariisissa.

ITÄISESSÄ KANTAKAUPUNGISSA on paljon vaihtoehtoista kulttuuritarjontaa ja tapahtumia. Olen järjestänyt jo usean vuoden ajan Icons Club -tanssibileitä Kalasatamaan kuuluvalla Teurastamon alueella. Ne ovat ulkoilmabileitä, joihin on vapaa pääsy. Bileissä on aina jokin artistiteema, kuten **Madonna**, **Beyoncé**, **Britney Spears**, **Lady Gaga** tai **David Bowie**.

Bileisiin pukeudutaan teeman mukaisesti, ja artistin fanitus yhdistää ihmisiä. Jos on talvi, tanssitaan lämpölamppujen alla takit päällä. Nämä ovat todellisia hyvän mielen tapahtumia: satoja ihmisiä kokoontuu tanssimaan ja nauttimaan musiikista ja öisestä Helsingistä.” →

Pieta Jarva

Baltic Sea Action Groupin strategiajohtaja

Meri on kaikkien ulottuvilla

”Helsingissä meri on jokaisen kaupunkilaisen ulottuvilla. Ei tarvitse mennä pitkälle päästäkseen meren rannalle tai luontoon.

Olen aina asunut lähellä merta, ja se on minulle oleellinen osa Helsinkiä. Meri on minusta kunnioitusta herättävä ja vähän pelottava, jylhä elementti. Ihmiselle tekee hyvää tulla arkipäivän keskelläkin muistutetuksi siitä, että on luontokappale itsekin. Itämeri muistuttaa minua siitä.

Koen merellisissä maisemissa samaa vapauden tuntua, jonka voin kokea vaeltaessani tunturimaisemissa. Kun näkee pitkälle, ajatuksetkin avartuvat.

Kun meri jäätyy talvella, sen päällä voi kävellä, ja eteen aukeaa kaunis tyhjyys. Tämä hämmästyttää maailmalla.

ASUN PERHEENI kanssa Pohjois-Helsingissä Ala-Malmilla. Koen, että saan omalla asuinalueellani päivittäin hienon merellisen viestin. Talomme vieressä virtaa Longinoja, Vantaanjoen kunnostettu sivuhaara. Taimenet nousevat sinne kutemaan Itämerestä, ja sieltä voi syksyisin bongata lähes 80-senttisiä taimenia.

Teemme perheen kanssa paljon retkiä luontoon. Esimerkiksi Kallahden niemen harju Vuosaaressa on harvinaisen kaunis paikka, jossa on ihana hiekkaranta, luontopolku ja rantaniitty. Kevään ensimmäinen eväsretki tehdään aina sinne.

ITÄMERI-SUHTEENI ON syventynyt entisestään viime vuosina, kun olen saanut työskennellä ympäristökriisien ratkaisemiseksi ja meren hyväksi.

Teemme Baltic Sea Action Groupissa eli BSAG:ssa Itämeri- ja ilmastotyötä niin maalla, merellä kuin pinnan allakin.

Toimme hiiliviljelyn Suomeen, jotta ruokamme voidaan tuottaa ympäristöystävällisemmin. Carbon Action -yhteistyössä on mukana yli tuhat maanviljelijää sekä huippututkijoita ja ruokaketjun yrityksiä, kuten S-ryhmä. Tarkoitus on sitoa ilmakehän hiiltä takaisin maaperään ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi ja pitää ravinteet pellossa kasvien käytössä ja poissa Itämerta rehevöittämästä. Samalla parannetaan satovarmuutta ja ruokaturvaa.

Olemme myös tuoneet merenkulkualan toimijat yhteen ratkomaan sitä, miten rahtialusten vessavedet saataisiin hyötykäyttöön. Joka päivä suuri määrä rahtilaivoja päästää jätevetensä Itämereen täysin laillisesti. Käynnistimme kokeilun, jossa laivojen jätevesistä tuotetaan biokaasua raskaan liikenteen käyttöön.

ITÄMEREN MERILUONTOA vaalitaan erilaisilla suojelualueilla, kuten kansallispuistoilla, jotka on usein valittu meren pinnan päällisten arvojen perusteella. Eniten luonnon kannalta arvokkaita vedenalaisia alueita on rantojen läheisyydessä. Koska ne ovat usein yksityisessä omistuksessa, tarvitaan myös yksityisiä suojelualueita. Me Baltic Sea Action Groupissa olemme mukana perustamassa Saaristomeren suurinta yksityistä suojelualuetta Gullkronan saaren ympärille. Alueella suojellaan vedenalaisen luonnon monimuotoisuutta 4 800 hehtaarin verran. Se vastaa melkein 20 kertaa Malmin lentokentän kokoa. Yksityisten merellisten suojelualueiden keskikoko on paljon pienempi, noin 270 hehtaaria.

On tärkeää mennä pinnan alle ja suojella luonnon monimuotoisuuden kannalta arvokkaita alueita. Näin varmistamme, että Itämerelle ominaiset lajit selviävät. Jos meren tilaa saadaan parannettua, lajit voivat alkaa uudelleen levitä näiltä suojelluilta alueilta takaisin muuallekin.

HELSINGISSÄ KUUNNELLAAN myös asukkaiden ehdotuksia luontokohteisiin liittyen. BSAG oli mukana asukkaiden ehdottamassa OmaStadi-hankkeessa, jossa muutimme turhia nurmikoita hiiltä sitoviksi niityiksi eri puolilla kaupunkia. Hoitoa vähentämällä maaperästä voi paljastua oikea siemenpankki. Monipuolista kasvustoa on alkanut nousta esimerkiksi Itäväylän varrelle ja Arabian rantapuistoon. Erilaiset pörriäiset saivat lisää elintilaa. Näin luonto monipuolistuu, kun sille annetaan tilaisuus. →

MERIMATKAT YHTEYS-ALUKSILLA SAARIIN OVAT IHANIA.

3 TÄRPPIÄ: RETKIKOHTEITA KOKO PERHEELLE

1 Helsingin ihanat saaret, kuten Vallisaari, Vartiosaari ja Kaunissaari. Kaunissaaressa voi vuokrata kaupungilta mökin tai telttailla. Merimatkat yhteysaluksilla ovat ihania, ja perillä ihminen siirtyy suoraan leppoisampaan saariaikaan.

2 Kallahden matalikolla Vuosaaressa on vedenalainen suojelualue, josta löytyy muun muassa meriajokasniitty. Se on kuin merenalainen niitty tai metsä, joka on tärkeä elinympäristö monelle lajille. Alueeseen voi tutustua kauniina päivänä mereltä käsin vuokraamalla kajakin läheisestä Vuosaaren melontakeskuksesta.

3 Haltialan tila Pohjois-Helsingissä on kuin pala maalaismaisemaa keskellä Helsinkiä. Tilalla on lehmiä, lampaita, sikoja ja kanoja. Perinteisten viljakasvien lisäksi pelloille kylvetään hernettä ja erilaisia kukkia, joita kaupunkilaiset voivat poimia maksutta heinä-elokuussa.

Valokuva Metta Petäinen

Omar El Mrabt

Valokuvaaja, yrittäjä, somevaikuttaja

Kaunis pääkaupunkimme ansaitsee rakkautta

KOLME TÄRPPIÄ: TÄÄLTÄ SAAT HYVIÄ KUVIA

1 Lasipalatsin kahvilan toisen kerroksen kulmaikkunasta voi seurata raitiovaunuja ja illan laskeutumista Helsinkiin.

2 Värikäs Huvilakatu Eirassa ja Luotsikatu Katajanokalla ovat suosikkikatujani. Niiden upeat ja ajattomat jugend-rakennukset ilahduttavat.

3 Korkealta näkee kauas, ja viihdyn siksi Hotelli Tornin Ateljee Barissa sekä Hotelli Vaakunan 10. kerroksessa.

”Olen innoissani, kun Helsinki aukeaa kahden koronavuoden jälkeen ja matkailijat voivat palata nauttimaan Helsingistä. Uskon, että Helsinki-vierailuille on paljon patoutunutta kysyntää. Ja ihana pääkaupunkimme ansaitsee paljon rakkautta!

Olen asunut pääkaupunkiseudulla nyt yksitoista vuotta, ja sinä aikana oma Helsinki-rakkauteni on vain kasvanut. Synnyin Iisalmessa, ja vietin lapsuuteni Jämsässä järvien keskellä. Se luo kontrastin nykyiseen urbaaniin elämääni ja auttaa minua näkemään Helsingin kauneutta. Äitini on suomalainen ja isäni marokkolainen. Koen, että se antaa minulle uskallusta käyttää värejä myös valokuvaajana. Voin synkistellä suomalaiseen tapaan tai korostaa iloisia värejä ja liioitella niitä.

Kuvaan Instagramiin ylikaunista, siloteltua Helsinkiä. Instagramissa huomio pitää saada millisekunnissa, ja siksi muokkaan kuviani aina vähän yli. Kun kuva on mielestäni valmis, editoin värejä vielä 20 prosenttia lisää. Muuten kuvani häviää massaan. Lempivärejäni ovat keltainen ja oranssi. Monet aasialaiset seuraajani ihmettelevät kuviani, sillä he luulevat, että kaikki täällä Pohjoismaissa on mustavalkoista.

Värit ovat vastavoimani somessa jaettavalle negatiivisuudelle. Instagramissa ihmiset seuraavat tilejä, jotka tarjoavat heidän haluamaansa sisältöä. Minun kuvani tarjoavat yhden todellisuuden, joka on pehmeä ja värikäs. Olen huomannut ihmisten tarvitsevan sellaista varsinkin näinä aikoina.

HELSINKI ON ainutlaatuinen pääkaupunki. Kuka tahansa voi mennä fiilistelemään kesä-Helsinkiä esimerkiksi Eiraan ja Ullanlinnaan. Monissa muissa maissa vauraimmat asuinalueet on ulkopuolisilta suljettu. Eiranpuisto on kaunis ja hiljainen, ranskalaistyyppinen puisto. Eiranrannassa voi nauttia merinäkymästä ja auringonlaskuista.

Helsinkiin tulevien matkailijoiden kannattaa ehdottomasti lähteä vähän kauemmas ydinkeskustasta ja rautatieasemasta. Se on kaupungin harmain, usein ruuhkainen alue. Voi hypätä mihin tahansa ratikkaan, katsella katuja ikkunasta ja jäädä pois siellä, missä näyttää kivalta.

Jos ei ehdi kauemmas, voi kävellä Tuomiokirkon taakse ja syvemmälle Kruununhakaan. Sieltä löytyy rauhallinen ja värikäs kaupunginosa sekä rantabulevardi, jossa voi ihailla varsinkin upeita auringonnousuja.

Helsingissä ei voi eksyä kovin pahasti, sillä meri ympäröi kaupunkia kolmelta suunnalta. Euroopassa ei ole montaa pääkaupunkia, jotka sijaitsevat aivan meren rannalla, kuten rakas Helsinkimme.” ■

koonnut **SATU SAVELA**

Vihreän kortin tärpit kesä-Helsinkiin

TÄÄLLÄ SYÖT

Uusitussa ravintola Kappelissa voit ihastella arvotaidetta samalla, kun nautit vaikkapa ravintolan oman leipomon mallasleivälle rakennettua katkarapu-skagenia.
Eteläesplanadi 1, Helsinki

Klassisessa merimiesravintola Salvessa kannattaa käydä maistamassa kuuluisia, ehkäpä Suomen parhaita silakoita.
Hietalahdenranta 5 C, Helsinki

Jos vierailet Helsingissä helle-päivänä, löydät Memphisin aurinkoisen, mutta merituulen vilvoittaman terassin Hakaniemestä Tokoinrannasta.
Siltasaarenkatu 18–20, Helsinki

Sokos-tavaratalon yläkerrasta löytyy ravintola 10. kerros – erinomainen taukopaikka upeilla maisemilla shoppailun välissä.
Kaivokatu 3, Helsinki

TÄÄLLÄ NUKUT

Juuri avattu Solo Sokos Hotel Torni on S-ryhmän upeasti uudistettu klassikko. Torniosan näköalahuoneista avautuvat henkeäsalpaavat näkymät Helsingin yli.
Yrjönkatu 26, Helsinki

Myös Solo Sokos Hotel Helsinki on uudistettu. Tämä hotelli sopii erityisesti ihmisille, jotka haluavat nauttia kaupungin vilinästä ja olla keskellä kaikkea!
Kluuvikatu 8, Helsinki

Jos olet shoppailureissulla, kauppakeskus Triplassa sijaitseva Original Sokos Hotelli Tripla on loistovalinta. Pasilassa sijaitsevasta hotellista pääsee sujuvasti Linnanmäelle.
Fredikanterassi 1 B, Helsinki

TÄÄLTÄ EVÄÄT

Jos kaipaat eväitä hotellihuoneeseen, keskustan Sokos-tavaratalon ala-kerrassa on S-market, joka on avoinna kellon ympäri.
Mannerheimintie 9, Helsinki

Parhaat piknikpaikat löytyvät Espan puistosta ja Kaivohuoneen puistosta. Nappaa herkulliset eväät mukaan Kasarmitorin S-marketista.
Kasarmikatu 19, Helsinki

Stockmannin alakerrassa sijaitseva Food Market Herkku on nähtävyys itsessään. Nauti paikan päällä bistron lohisoppa!
Aleksanterinkatu 52, Helsinki

Helsingissä on kaikkiaan 81 Alepaa, 32 S-marketia, 6 Prismaa ja 2 Food Market Herkkua.

TÄÄLLÄ JUHLIT

Oletko kuullut legendaarisesta Mummo-tunnelista? Tänä kesänä kaupungin ykkösbilepaikka on juhannuksesta lähtien avoinna myös sunnuntaisin.
Aleksanterinkatu 46, Helsinki

Kampin kauppakeskuksessa sijaitsevan Bierhuis Rotterdamin iso terssi on tullut ikoniseksi osaksi kesäistä Helsinkiä.
Kauppakeskus Kamppi, 1. kerros, Helsinki

SpåraKOFF on ravintolaksi muutettu raitiovaunu, joka kiertää Helsingin kanta-kaupungin keskeisimmät nähtävyydet. Samalla voi nauttia virvokkeita.
Lisätiedot: raflaamo.fi tai p. 0300 870 020

Testaa Alepa-fillaria

Alepa-fillari on näppärä tapa ottaa kaupunki haltuun. Kaupunki-pyöräilijänä käytössäsi on lähes 4 600 pyörää sekä 460 pyöräasemaa Helsingissä ja Espoossa. Pyörälle voi ostaa käyttöoikeutta päiväksi, viikoksi tai koko kaudeksi. Hinnat alkaen 5 e.
https://www.hsl.fi/kaupunkipyorat

LISÄÄ
majoitusvaihtoehtoja:
sokoshotels.fi
ja ravintoloita: raflaamo.fi

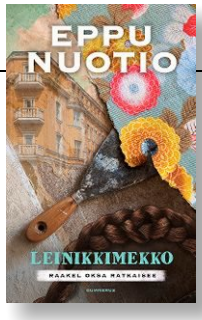
Maailmanuutuus Härkäpapujuoma Barista!

Suomalaisista härkäpavuista valmistettu juoma kahviin on lempeän makuinen ja helposti vaahtoutuva.

Planti®

100% kasvipohjainen

teksti **LAURA HALLAMAA**



Mysteeri arvoalueella

RAAKEL OKSA rakastaa vanhojen asuntojen remontointia. Kun töölöläisen arvoasunnon väliseinä on purettu, käsissä on arvoitus. **Eppu Nuotion** mysteeriteoksessa seikkaillaan vuorotellen 1960-luvun ja nykyajan Töölössä. Jugend-talojen rappukäytävät kumisevat, ja kesäinen Helsinki piirtyy silmien eteen. Mysteerin lomassa on hauska pohtia, mitkä maamerkit olivat paikoillaan jo 60-luvulla ja mistä ei vielä osattu edes haaveilla.

Eppu Nuotio: Leinikkimekko. Gummerus 2022.

Suomineidon kummallisuudet

JANTSO JOKELIN ja **Touko Hujanen** avaavat reportaasikirjassaan maamme pieniä erikoisuuksia. Kirja on ihmettelevä ja hellästi vinoileva, mutta ei lainkaan ylimielinen. Pian lukija huomaa hurahtaneensa hetkellisesti suomalaiseen vellikulttuuriin tai matkakotien historiaan. Teos herättää halun heittää tikalla Suomen karttaa ja ajaa tikan osoittamaan pisteeseen. Siellähän voi olla vaikka kiehtova notkahtanut lato.

Jantso Jokelin & Touko Hujanen: Joutoretki – Road trip kätkettyyn Suomeen. Like 2022.

Kuva Laura Malmivaara / WSOY

Jenni Toivoniemi on palkittu käsikirjoittaja ja ohjaaja, jonka esikoisteos Valtakausi ilmestyi helmikuussa.

Lempilauseeni

”Joskus musta tuntuu, että me nähdään itsestämme suurin piirtein yhtä paljon kuin tää taskulamppu näyttää meille avaruudesta.”

JENNI TOIVONIEMI: ”Tämä virke oli keskeisimpiä ajatuksiani, kun aloin kirjoittaa esikoisromaaniani *Valtakautta*. Kirja kertoo nuorista 1990-luvun Kalliossa. Lause on kahden nuoren, Kain ja Bambin välisestä keskustelusta katolla.

Olen nuorena seissyt tuuletusparvekkeella taskulampun kanssa ja nähnyt, miten taskulampun valo voi näkyä pilvissä. Silloin ajattelin, että maailmassa rämpiminen on joskus yhtä toivotonta kuin taskulampulla yrittäisi valaista taivasta. Aina sitä hämmästyy, miten paljon itselle näkymätöntä on itsessä.”

Jenni Toivoniemi: Valtakausi. WSOY 2022.

Kaikki kirjat prisma.fi

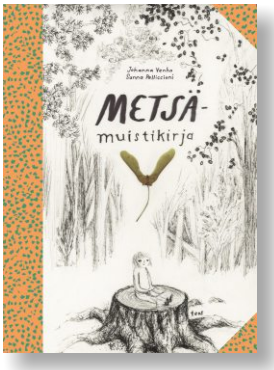
Lähimetsää pelastamassa

KAARNA ASUU metsän kainalossa. Eräänä päivänä rakkaaseen leikkimetsään ilmestyy metsäkoneita. Tilalle kaavaillaan kerrostaloa. Kaarna haluaa pelastaa metsän.

Johanna Venhon kirjoittama *Metsämuistikirja* on ylistys lähiluonnolle. Lapsille kirja avautuu metsäseikkailuna, aikuiselle nostalgiamatkana. **Sanna Pelliccionin** elävä piirroskuvitus tuo mieleen alakoulun kasviot.

Tuurilla metsä pelastuu. Kouluikää lähestyvä lapsi varmasti iloitsee onnellisen lopun äärellä. Kyyninen aikuinen saattaa mielessään todeta, että vastaavaa tuuria harvalla metsällä oikeasti on.

Johanna Venho & Sanna Pelliccioni: Metsämuistikirja. Teos 2022.



BEST FRIEND

100 %

NORDIC

PALA POHJOLAA

MADE IN FINLAND

100% MAKUTAKUU
bestfriend.com/takuu

Suomessa valmistetut herkulliset rouheluut

Best Friendin uutuusluissa maistuu pohjoisen luonto. Lempeästi kuivaamalla kypsennetyt, ihanan rapeat rouheluut on valmistettu Suomessa paikallisista, vastuullisesti tuotetuista hirven-, härän- ja riistannahoista. Nyt myös hypoallergeeninen Hirvi & riista -puruluu herkille koirille. Näihin koirakaverisi rakastuu!

Saatavilla Prismoista ja S-marketeista kautta maan. Valikoima voi vaihdella myymälöittäin.

www.bestfriend.com

SIRPA KÄHKÖNEN
on historiallisiin ja yhteiskunnallisiin aiheisiin keskittynyt kirjailija.

Sanoista rakennettu maisema

Aina kun ajattelen maaliskuussa edesmennyttä äitiäni, näen puutalokaupungin ja Kuopionlahden leppeän rantamaiseman. Näen pellavapäisen tytön ja hänen sukunsa, joka asui puutalossa jyrkän kalliorinteen alla.

Äitini lapsuusmaisema on muuttunut rajusti; puutaloa ei enää ole, ei myöskään höyrylaivoja, jotka huudattivat torviaan lähtiessään Kuopion satamasta ja palatessaan sinne. Äitini suvun miehet elättivät perheensä kippareina, koneenkäyttäjinä ja laivamiehinä – järvi oli heille tie suureen maailmaan.

KUN KIRJOITIN viimeisintä romaaniani, sain korvaamattoman vinkin pohjoissavolaiselta historioitsijalta **Aira Roivaiselta**. Hän kertoi Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen haastatelleen 1960-luvulla höyrylaivan kippari **Aaro Rissasta**. Sain tämän haastattelun kuullakseni, ja sen sisältö oli sykähdyttävä.

Pehmeällä savonmurteella Rissanen kertoi haastattelijalle, millaista oli 1900-luvun alussa kuljettaa höyrylaivaa Kuopiosta kauniiden vesistöreittien kautta Savonlinnaan ja Lappeenrantaan, sieltä Saimaan kanavaa Viipuriin ja vihdoin Suomenlahtea pitkin Pietariin. Rissanen oli haastattelun aikaan jo iäkäs, mutta luetteli ulkomuistista jokaisen paikan, jossa laiva matkallaan pysähtyi.

Järvien ja meren maisemat olivat piirtyneet voimallisina Rissasen muistiin. Myös äitini isä on kuvannut omaelämäkerrallisessa tekstissään, millaista oli lapsena ensi kerran tulla höyrylaivalla järvien lauhasta sokkelosta suolaiselle Suomenlahdelle ja nähdä suuret ”seililaivat”, joiden purjeita merimiehet laulaen nostivat mastoihin.

”Kuvitteelliset paikat voivat toimia lohtuna.”

MAISEMAT MUODOSTUVAT paitsi siitä, minkä voimme omin silmin nähdä, myös siitä, mitä meille on kerrottu. Kadonneessa maisemassa on vielä enemmän voimaa kuin siinä, joka on säästynyt hävitykseltä ja saanut pysyä samana sukupolvien ajan. Meihin kaikkiin on kerrostunut taloja, puukujanteita, kauppaliikkeitä, rantakatuja, laivalaitureita, peltoja ja metsiä, jotka ovat merkinneet paljon toisille. Vaikka emme olisi nähneet niitä koskaan, osaamme ikävöidä niitä.

Kadotetusta kertoessaan ihminen kertoo kivusta ja toivosta. Sanoilla voidaan kasvattaa takaisin kokonaisia kaupunkeja, kyliä ja luonnonpaikkoja. Kertomalla voi parantaa itseään ja toisia ihmisiä; kuvitteelliset paikat voivat toimia lohtuna sille, joka on menettänyt tutut maamerkkinsä sodissa tai suurissa yhteiskunnallisissa muutoksissa.

Kun ajattelen edesmennyttä äitiäni, ajattelen kaupunkia, joka on toinen kuin hänen lapsuudessaan 1940-luvulla. Kuitenkin sillä on yhä sama nimi. Ja kesäisin pienet laivat huudattavat torviaan lähtiessään Kallavedelle, ja tyhjällä tontilla Kuopionlahden rannalla, kalliorinteen alla, tuuli hyväilee ruohoa.

Ja jos oikein tarkkaan katsoo, sanoista ja ikävästä rakennettu talo asukkaineen häivähtää tontin laidassa. Mikään ei katoa kokonaan niin kauan kuin joku sen muistaa. ■

Nöyränä luonnonvoimien edessä

Vuoret ovat saaneet alppinisti ***Lotta Hintsan*** ymmärtämään, että ihan kaikkea ei elämässä voi saavuttaa. Nöyryys on hänelle kohta uhmakkuuden ja itsensä vähättelyn välissä.

teksti **RIINA-MARIA METSO** kuva **DON BOWIE**

Totuus

Nöyryys perustuu totuuteen. Me suomalaiset yritämme usein olla vähän liiankin nöyriä, ettemme vain nostaisi itseämme jalustalle. Oikeaa nöyryyttä on kuitenkin esimerkiksi puhua itsestään totuudenmukaisesti, ei liioitellen eikä vähätellen.

Minulla on ollut taipumusta pitää turhankin hyvin huolta siitä, etten varmasti olisi liian ylpeä. Itsensä vähättely ei kuitenkaan ole totuuteen perustuvaa eikä siten rakentavaa tai terveellistäkään. Niin kauan kuin asiat ovat totta, ne voi myös rehellisesti sanoittaa.

Luonto

Kunnianhimoni on aina saanut minun viemään asiat loppuun asti. En ole jättänyt mitään roikkumaan. Jos olen yrittänyt riittävästi, olen saavuttanut lähes kaiken, mitä haluan. Vasta kun aloin kiivetä vuoria, luonto laittoi stoppia tavoitteisiini.

Vierastan termiä ”valloittaa vuoria”, sillä ihminen ei voi valloittaa ainuttakaan vuorta. Luonnon ylivoipaisuutta on pakko kunnioittaa. Suurimman oppikouluni nöyryydestä sain G2-vuorella vuonna 2019. Istuimme lumimyrskyn vuoksi leirissä kymmenen päivää odottamassa sopivaa säätä kiipeämiseen. Turhautumiseni kasvoi, ja olisin halunnut lähteä yrittämään huiputusta. Kokeneempana kiipeilijänä mieheni **Don** teki lopulta päätöksen jäädä leiriin. Olin pettynyt, ja uskoin edelleen, että selviäisimme jos lähtisimme. Seuraavana yönä jäätävän kokoinen lumivyöry pyyhkäisi juuri sen reitin läpi, jossa meidän olisi alkuperäisen suunnitelman mukaan pitänyt silloin olla. Katsoessani sitä teltan suulta ymmärsin paikkani suhteessa luontoon.

”IHMINEN EI VOI VALLOITTAA AINUTTAKAAN VUORTA.”

Rajat

Melkein missä tahansa urheilulajissa voi ylittää rajansa. Vuorilla ei. Siinä vaiheessa kun ylittää rajansa, ei ole enää omassa hallinnassa, tuleeko elävänä takaisin. Kun tietää totuudenmukaisesti omat rajansa, pystyy onnistumaan parhaiten.

Omat rajat pystyy ottamaan haltuun ennakoimalla. Voi valita, että on parhaimmassa kunnossa mennessään vuorelle. Joka kerta, kun teen treenin, →

"Luonto on voimakas, mutta ihmiselle jää vapaus valita, miten sen voimaan suhtautuu", sanoo Lotta Hintsa.

LOTTA HINTSA

KUKA?
33-vuotias alppinisti ja kestävyysurheilija.

ASUU
Helsingissä ja treenaa paljon Yhdysvalloissa. Perheeseen kuuluvat äiti, isosisko, pikkusisko, pikkuveli sekä mies-ystävä Don Bowie.

AJANKOHTAISTA
Lotan ja toimittaja Laura Arffmanin aiemmin ääni- ja e-kirjana julkaistu teos Elämäni vuoret on myynnissä Prismoissa ja Prisma.fi:ssä yksin-oikeudella painettuna versiona.

Maista uutta!

UUTUUDET!

KAUSI-TUOTE

COCOA LIFE

Marabou- ja Daim-suklaassa käyttämämme kaakao on vastuullisesti Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on maailmanlaajuinen vastuullisuus-ohjelmamme.

Mmm...Marabou

”KAIKKEEN EI VOI VAIKUTTAA, MUTTA OMAAN ASENTEESEEN VOI.”

mietin, että lisään turvallisuuttani vuorella tekemällä itsestäni nopeamman, vahvemman ja teknisesti paremman. Silloin on entistä todennäköisempää, että en tee kiivetessäni virhettä.

Kiipeilijänä pitää kuitenkin olla jonkin verran *bravadoa*, uhmakkuutta. Nöyryyskohta on *bravadon* ja itsensä vähättelyn välissä.

Asenne

Nöyrtyminen voi johtaa siihen, että pystyy muokkaamaan asennettaan. Pari päivää sitten pyöräilin valtavassa vastatuulessa, ja tuuli yritti kaataa minut monta kertaa. Vuoristomaisemien tuulet ovat välillä huomattavasti voimakkaampia kuin esimerkiksi myrskytuulet Suomessa. Hermostuin, mutta tuulta ei kiinnostanut kuinka kovaa huusin sille. Ymmärsin, että minun on valittava asenteeni. Joko käännyn takaisin tai teen treenin loppuun uudella asenteella. Otin haasteena miettiä, mistä suunnasta seuraava puuska tulee ja miten se minuun vaikuttaa. Luonto on voimakas, mutta ihmiselle jää vapaus valita, miten sen voimaan suhtautuu. Sama pätee moneen muuhunkin: kaikkeen ei voi vaikuttaa, mutta omaan asenteeseen voi.

Kiitollisuus

Nöyryyttä on vaikeaa mitata. Jos ihminen kehuskelee olevansa nöyrä, hän ei todennäköisesti ole sitä. Kiitollisuus saa minut nöyrtymään. Se hetki, kun katson ympärilleni ja mietin, mitä elämä on tuonut eteen. Olen nöyrästi kiitollinen myös haasteista, sillä ne kasvattavat.

Tulemme maailmaan niin, että emme ole ansainneet mitään. Kaikki mitä saamme on lahjaa. Vaikka tekisimme kuinka paljon töitä jonkin asian eteen, sen saavuttamiseen on aina vaikuttamassa moni muukin ihminen tai seikka. Sen ymmärtäminen ja kiitollisuus siitä vetää minut nöyräksi. ■

Choose your own e-way

e-way

LIMITED WARRANTY 2 * VUODEN RAJOITETTU TAKUU

Erittäin tehokkaat moottorit

Huippunopeus 25km/h

Puhkeamattomat 8,5” renkaat

Kaksoisjarrutusjärjestelmä

Älykkäät ominaisuudet:

- Tehokkaat ajovalot
- Iso AI-LED näyttö
- Kantokoukku laukulle
- Lukitusrengas
- E-Way app yhteensopiva

Täysin uudet ja edistykselliset E-Way -sähköpotkulaudat

E-3530 | 579€

Kevyt ja kompaktin kokoinen E-Way E-3530 sähköpotkulauta kuljettaa niin lyhyitä kuin keskipitkiä matkoja. Tehokas 350W hiiliharjaton moottori, jonka hetkellinen huipputeho on yli 700W. Akusto on 37V ja 9,2Ah (339Wh), jonka ansiosta sillä taittaa matkaa normaaleissa olosuhteissa 15–30 km*. Isolta AI-LED näytöltä on helppo seurata laitteen toimintaa.

E-5045 | 679€

Tehokas ja kookkaampi E-Way E-5045 sähköpotkulauta tarjoaa nopeaa ja vakaata kyytiä myös pidemmille, jopa 25–45 km* matkoille. Kehittynyt moottorinohjausyksikkö mahdollistaa matkan taittumisen jyrkemmissäkin mäissä. Moottorijarrutusta hyödyntävä järjestelmä lataa laudan akkuja myös jarruttaessa. Erittäin tehokas hiiliharjaton moottori, jonka hetkellinen huipputeho on yli 900W! Akusto on iso 37V ja 12,2Ah (451Wh). Isolta AI-LED näytöltä on helppo seurata laitteen toimintaa.

* Sähköpotkulautojen toimintamatkaan vaikuttavat monet eri asiat, kuten kylmä sää, kuljettajan paino, ajonopeus, tuulen nopeus, kuljettajan ajotapa sekä valittu ajoprofiili ja/tai tieprofiili. **Lue lisää e-way.fi.**

PRISMA

PIENI GRILLAUS-KOULU

tekstit **SANNA KEKÄLÄINEN** ja **NIINA MÄLKIÄ** kuvat **REETTA PASANEN**
kuvausjärjestelyt **SANNA KEKÄLÄINEN** kuvausavustaja **IITA NISKANEN**

Viiden maun marinadi

Vain viisi raaka-ainetta ja sinulla on täydellinen perusmarinadi kaikille grillattaville.

Ota haltuun helppo viiden maun marinadi ja muut herkulliset vinkit, joilla odotetut kesäruoat onnistuvat varmasti.

Kun grillausohjeissa puhutaan suorasta tai epäsuorasta grillaamisesta, mistä on kysymys? Yksinkertaisesti ilmaistuna: liekkien ja ruoan suhteesta toisiinsa. Suoralla tulella grillatessa ruoka on kuumassa grillissä suoraan lämmönlähteen päällä. Menetelmä sopii nopeasti kypsyville kaloille, kasviksille, vartaille ja esimerkiksi ohuille pihveille. Kun grillaat isompia ja paksumpia kimpaleita, kannattaa valita epäsuora grillaus. Tällöin kuumuus hohkaa ruokaan sivulta. Ruoka kypsyy hitaammin ja tasaisemmin.

HYVÄN GRILLIRUOAN salaisuus on mehevyys. Liekeissä kuivahtaneet kasvikset tai narskuvan kuiva grillikana alkaa pian maistua puulta. Ratkaisu on marinadi, joka maustaa, mehevöittää ja mureuttaa ruokaa ennen grillaamista tai sen jälkeen. Lämpimänä marinadiin upotetut kuumat kasvikset tai kanapalat ovat todellista herkkua esimerkiksi kesäisissä salaateissa.

KARVAS PIPPURI
antaa marinadille ryhtiä. Myös valkosipuli ja chili toimivat samoin.

HAPOKAS LIME
mureuttaa kanan ja terästää juurekset. Sitruksen voit korvata raparperilla tai viinietikalla.

TÄYTELÄINEN RYPSIÖLJY
syventää ja pyöristää makuja ja mehevöittää rakennetta.

MAKEA HUNAJA,
siirappi tai sokeri tasapainottaa marinadin maut.

RIPAUS SUOLAA
korostaa muita makuja ja tiivistää esimerkiksi kasvisten rakennetta.

Grillistä makua salaattiin

Tee tutusta kesäsalaatista grillattu kanapanzanella.

TOMAATTIA ja kurkkua sisältävä vihannessalaatti muuttuu helposti hellepäivän ruokaisaksi lounaaksi, kun teet siitä italialaisen panzanellan. Lisää kylmään salaattiin vastagrillattua leipää ja broilerinleikettä. Sipaise leikkeet ennen grillaamista rypsiöljyllä ja mausta timjamilla, suolalla ja pippurilla. Viimeistele broilerinleikkeet hunajalla ja paloittele salaattiin.

MAUKAS KASTIKE

Marinadilla ja salaatinkastikkeella on yhteinen salaisuus: kun mukana on kaikki viisi perusmakua, maku hipoo täydellisyyttä. Hyvä salaatinkastike syntyy helposti samoista aineksista kuin edellisellä sivulla oleva viiden maun marinadi. Älä kuitenkaan lorauta käytettyä marinadia salaattiin, vaan tee salaatille uusi kastike.

RYYDITÄ YRTILLÄ

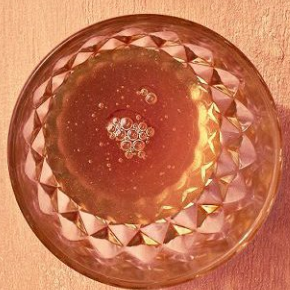
Lisää grilliruoan ja kesäsalaatin luonnetta yrteillä. Kanasalaattiin sopivat basilika ja timjami, raikas sitruunatimjami ja metsäinen rosmariini. Kun kaipaat uusia makuja, testaa myös lehtipersilja, tuore oregano ja hellällä kädellä annosteltu luonteikas lipstikka.

3 x marinadin mausteet

Näillä lisämausteilla virität perusmarinadista raikkaan, tulisen tai lempeän kastikkeen grilliruoallesi.

PIENI TEKO

Käyttämällä maustamisessa yrttejä voit vähentää suolan määrää grilliruoassa.



RAIKAS

Sekoita marinadiin kapriksia, tilliä ja sitruunaa. Liemi sopii etenkin kuumien kesäperunoiden ja kalan marinointiin.

TULINEN

Pilko öljyyn inkivääriä, chiliä ja korianteria, kun haluat tulisuutta esimerkiksi liharuokaan. Lisämakua saat seesamiöljyllä.

LEMPEÄ

Mausta marinadi timjamilla, sinapilla ja hunajalla. Kirpeän makea marinadi sopii kasviksille, kanalle ja kalalle.

Yhden lajin kasvisvartaat

PAPRIKA viihtyy grillissä pidemmän ajan kuin kesäkurpitsa. Tomaatit taas tirisevät hajoamaisillaan, kun porkkana on vielä kivikova. Korvaa kirjavat kasvisvartaat yhden lajin versioilla, niin kutakin lajia on helppo grillata juuri sopiva aika. Pistä kovat kasvikset grilliin ensin ja nopeasti kypsyvät, pehmeät vihannekset vähän myöhemmin. Voit myös esikeittää hitaasti kypsyviä kasviksia ennen grillaamista.

REILUSTI MAUSTEITA

Kasvikset kestävät hyvin vahvojakin mausteita. Makeat porkkanat ja maissit tykkäävät tulisesta chilistä ja inkivääristä. Kesäkurpitsan ja muiden mietojen kasvisten lempeys korostuu yrteillä. Täyteläiset kaalit ja esimerkiksi herkkusienet hyötyvät hapokkaista sitruunaisista aromeista.

KASVISVARTAAT JA GRILLATTU CHILIKASTIKE

Tee grillatuista kasviksista chilikastike, jossa on niukasti rasvaa, mutta paljon makua. Grillaa paprika, tomaatti, kesäkurpitsa ja chili pehmeiksi. Paahda pala leipää ja soseuta se kasvisten kanssa. Notkista öljyllä, viinietikalla ja tomaattipyreellä. Mausta makusi mukaan.

S-ryhmän marketkaupan konseptipäällikkö Harri Harjulan suosikki grilliin on makea suippopaprika.

TÄMÄN KESÄN grillitrendeissä näkyvät erityisesti perinteisten bbq- ja grillauskastikkeiden paluu ja ruoanlaiton helppous. Sipaise makeaa bbq-kastiketta mehukkaan suippopaprikan, kokonaisen maissitähkän tai halkaistun salaattikerän pintaan ja grillaa kevyesti – mielellään hiiligrillissä. Kun lisäksi raaka-aineet ovat laadukkaita eli sesongin parhaita kasviksia, helpot grillikasvikset eivät juuri muuta kaipaa.

HERNEITÄ BURGERISSA

Kruunaa grillatut burgerit hernepestolla. Soseuta nopeasti kiehautetut herneet valkosipulin, basilikan sekä pienen öljy- ja sitruunatilkan kanssa. Mausta suolalla ja pippurilla. Pesto sopii myös muiden grilliruokien ja tietysti pastan seuraan.

TUHDISTI KEVYEMPI

Grillattu jauhelihapihvi täydentyy mehevillä grillikasviksilla. Ne taas saavat mukavasti makua jälkimarinadista. Sivele kuumat paprika-, kesäkurpitsa- ja munakoisopalat marinadilla, jossa on lisämakuina valkosipulia ja yrttejä.

Maku liekistä ja lämmöstä

KUUMUUS maustaa grillipihvin. Liha saa paahteisen makunsa ja rapean pinnan vain, kun se paistetaan riittävän kuumassa lämpötilassa. Juuri siksi kuumassa grillissä kypsyvät monen mielestä myös parhaat hampurilaispihvit. Huomaat sen, jos valmistat trendikkään smash-burgerin. Kun litistät pihviä voimakkaasti kuumalla parilalla, herkullista paistopintaa syntyy tavallistakin enemmän.

Burgerin muutkin täytteet kannattaa käyttää grillissä. Esimerkiksi tomaatin maku syvenee, kun sen lämmittää meheväksi. Paahda myös sämpylät grillissä – molemmin puolin tai vain leikkuupinnalta.

Näin rakennat burgerin

1

Sipaise sämpylän pohjalle majoneesia.

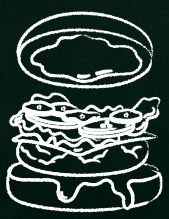
2

Lisää majoneesin päälle kypsä pihvi ja pihvin päälle juustoviipale.

3

Lado pihville reilusti grillattuja kasviksia tai salaattia, tomaattia ja maustekurkkua.

4



Voitele kansi kastikkeella. Valuta sitä myös kasviksille.

Kuvitus Jolanda Jokinen

teksti **KRISTA KORPELA-KOSONEN**

Grillissä vuoden vihannes

Tomaatin supervoima, lykopeeni, hyötyy kuumentamisesta. Pistä siis tomaatit grilliin!

TOMAATTI on tämän vuoden nimikkovihannes ja yksi suomalaisten suosikkikasviksista. Niitä kannattaa popsia sellaisenaan ilman kypsentämistä, koska ne sisältävät runsaasti C-vitamiinia. Syömällä yhden keskikokoisen tomaatin nautit lähes neljäsosan päivän C-vitamiinitarpeesta.

TOMAATISTA saat jonkin verran myös B-ryhmän vitamiineja. Ne sisältävät esimerkiksi B9-vitamiinia eli folaattia, jota elimistö tarvitsee verisolujen tuottamiseen. Suurin osa suomalaisista tarvitsisi ruokavalioonsa lisää folaattia. C-vitamiini ja folaatti eivät pidä kuumentamisesta, minkä takia tomaatteja kannattaa pilkkoa salaatteihin ja leivän päälle.

LYKOPEENI on tomaatin supervoima. Se on sukua porkkanasta tutulle beetakaroteenille. Lykopeenin on todettu olevan hyväksi sydämelle ja pienentävän riskiä sairastua syöpään. Tomaatin kuumentaminen auttaa lykopeenia imeytymään elimistöön. Ruoan ei kuitenkaan tarvitse olla syödessä kuumaa, joten myös ketsuppi ja tomaattimehu ovat hyviä lykopeenin lähteitä. Kun haluat rasvaliukoisesta lykopeenista irti parhaan hyödyn, lisää tomaattikeittoon ja -kastikkeeseen hieman rypsiöljyä tai sipaise grillitomaatit öljyllä.

Myös ketsupista ja tomaattimehusta saa hyvin lykopeenia.

TUUTIN TÄYDELTÄ AITOJA MAKUJA

Kuori itse tehdystä suklaasta

Ripaus merisuolaa

Täyteläistä laktoositonta kermajäätelöä

Rapea gluteeniton vohveli

Itse keitettyä suolakinuskikastiketta isolla kauhalla

Ei keinotekoisia maku-, väri- tai lisäaineita

Maku, jolla ei ole salaisuutta

KAIKKI JÄÄTELÖMME OVAT GLUTEENITTOMIA

Esittelyssä:

KINUSKI & MERISUOLA

LAKTOOSITON

KESÄN HERKULLISIMMAT UUTUUSTUUTIT NYT KAUPOISSA!

Tsekkaa myös uutuuspuikot: 3kaveria.fi

3 KAVERIA 3 KAVERIA 3 KAVERIA 3 ™

MAKEA MANGO & TULINEN CHILI

UUSI MAKU APETINALTA!
KOKEILE SALAATTEIHIN, KANA- JA GRILLIRUOKIIN, TEXMEXIIN, AASIALAISEEN RUOKAAN TAI SELLAISENAAN!

GRILLATTU MAISSISALAATTI

- 3 tuoretta maissintähkää
- 1 vihreä paprika pieneksi kuutioituna
- 50 g baby pinaattia
- 1 sitruunan kuori ja mehu
- 1 tl punaista chiliä kuutioituna
- ¾ tl suolaa
- Rouhittua mustapippuria
- 1 pkt (100 g) Apetina Mango & Chili -juustokuutioita
- 25 g karkeasti rouhittuja chili-cashewpähkinöitä

Esikeitä maissintähkiä noin 4 minuuttia suolalla maustetussa vedessä. Grillaa esikeitettyjä maisseja muutama minuutti, kunnes ne ovat saaneet hieman väriä. Voit kypsentää maissit myös uunissa. Aseta maissintähkä pystyasentoon leikkuulaudalle ja leikkaa veitsellä jyvät irti tähkistä. Laita jyvät kulhoon, sekoita joukkoon paprika, pinaatti, sitruunan kuori ja mehu sekä chili. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää Apetina Mango & Chilli -juustokuutiot öljyineen. Koristele rouhituilla chili-cashewpähkinöillä.

Kuva Ninna Lindström

Tervetuloa keskikesä!

Aloita juhannus juustopiirakalla ja kuplajuomalla. Jatka kokkaamista helpoilla uutuuskastikkeilla ja muilla kesän herkuilla.

teksti **SANNA AUTIO**

Viimeistele suolainen juustopiirakka mansikoilla ja basilikalla.

Juustopiirakka

10 palaa | 45 min

Kotimaista-tuotteet
1 pkt (400 g) piirakkataikinaa (suolaiseen leivontaan, pakaste)
3 kananmunaa
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 prk (2 dl) kuohukermaa
1 ps (150 g) mustaleimajuusto-raastetta

Lisäksi
1 tl suolaa
1 rs (250 g) mansikoita
1 ruukku basilikaa

Vuoraa irtopohjavuoka (Ø 25 cm) leivinpaperilla. Painele sulanut taikina vuoan pohjalle ja noin 3 cm reunoille. Esipaista pohjaa 200 asteessa 10 minuuttia.

Vatkaa munat, kermaviili, kerma ja 1 tl suolaa tasaiseksi. Lisää juusto ja kaada vuokaan. Paista uunin alatasolla 30 minuuttia. Peitä tarvittaessa leivinpaperilla. Viimeistele jäähtynyt piirakka mansikoilla ja basilikalla.

SKOOLAA KOTIMAISTA

Juustopiirakka saa rinnalleen Kotimaista-sarjan kuohuvan herukanlehti-juoman. Puolikuiva, hienoarominen juoma sisältää 5,5 prosenttia alkoholia ja sopii hienosti alkumaljaksi.

Saatavilla isoimmista Prismoista ja S-marketeista.

Pikku Hönö

Erityisen mehevä uutuusleipä

Pikku Hönöt ovat ihan erityisen pehmoisia, valmiiksi halkaistuja moniviljapalaleipiä.

Maista ja ihastu!

KULTAINEN PIPPURI
ILTALEHTI
VOITTAJA

Maista myös Vuoden Välipalaksi valittu Hönö Saaristolaisrieska.

Kastikekokki kesälomalla

Varusta keittiösi uutuuskastikkeilla, joista löydät kivan kaverin kaikille kesäruoille.

Mausteaitan Suomessa valmistettua, säilöntäaineetonta Kotisinappia saa sekä mietona että vahvana. Varaa kesäkodin kaappiin molemmat.

Rajamäen pikkelöintiliemi on nokkela ratkaisu säilöntään ja maustamiseen. Lisää vain vesi, ja liemi on valmis vastaanottamaan pikkelöitävät kasvikset.

Felixin maustetuilla majoneeseilla kruunaat kesäherkut helposti. Raikas valkosipulinen lime-aiolimajoneesi sopii etenkin kalan kaveriksi. Savuinen, vegaaninen bbq chipotle on omiaan grillikasviksille.

Saarioisten salaatti- ja dippikastikkeet ovat vahvoista mauista tykkäävän luottosooseja. Sriracha-dippi maustaa burgerit ja pyörykät, wasabi-dippi kala- ja äyriäisruoat.

Poppamiehen tulinen SpicyBBQ-grillauskastike antaa mukavaa makeutta liha- ja kasvisruoille. Kokkaa, grillaa tai dippaile!

Felixin Street Kitchen -kastikkeilla kokkaat aitoja makuja. Sweet Chili maustaa ruoat aasialaisittain, tulisempi Mexican Chili kruunaa texmex-herkut ja burgerit. Testaa kastikkeet myös dippeinä!

Kuvat Getty Images ja valmistajat

Suu makeaksi suolakinuskilla

VUOSI VUODELTA suositumpi suolakinuski hurmaa nyt uutuusjäätelöissä. Suolakinuski on periaatteessa tuttu juttu. Se on paahdetusta sokerista ja kermasta keitettyä kastiketta tai karamellia, joka saa suolaripauksesta tavallista pyöreämmän, täyteläisen maun. Kokeile kikkaa myös kotona: ripota vähän suolahippuja jäätelöannoksiin, joiden päällä on tavallista kinuskikastiketta.

Classic-puikossa maistuvat paahdettu voi ja suolainen karamelli sekä valkosuklaakuorrute.

3 kaverin Kinuski & Merisuola -tuutissa vaniljakermajäätelön kaverina on suolaista kinuskikastiketta.

Ben&Jerry's Salted Caramel Brownie kätkee sisäänsä browniekastiketta ja suolakaramelliin dipattua suklaata.

Maukas ja mehukas

KIRSIKKA on parhaimmillaan kesäkuussa. Huuhtele marjat ja poista kivet esimerkiksi työntämällä syömäpuikon tai mehupillin kärki marjan läpi. Syö kirsikat sellaisenaan, lisää niitä leivonnaisiin ja salaatteihin tai keitä herkullista hilloketta. Kirsikkahilloke sopii sekä makeiden että suolaisten ruokien lisukkeeksi.

KATSO RESEPTI

Tee kirsikoista ja pienistä tomaateista rosmariinilla ja valkosipulilla maustettu lisuke grilliruoille tai paahdetun leivän seuraan.

Ohje: yhteishyva.fi

Kuva Ninna Lindström

Parempi burgeri

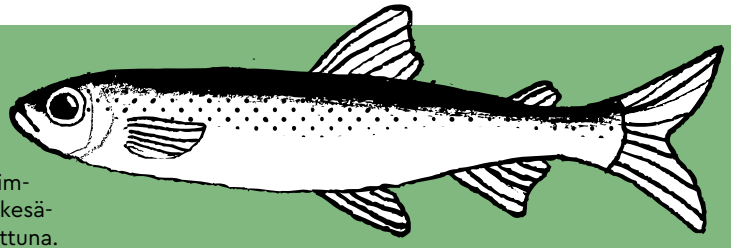
VAASAN Street Food Rustic BRGR on hapanjuureen leivottu burgerisämpylä. Rapeakuorisen sämpylän väliin sopivat parhaiten leivitetyt tai rasvaiset täytteet. Sämpylän mieto happamuus korostaa mehukkaiden täytteiden makua. Kokeile näitä sämpylöitä astetta parempiin lohiburgereihin, joissa paahdettua lohifileetä höystää pikkelöity kurkku ja sushi-inkiväärimajoneesi.

Katso Yhteishyva.fi: luksus-lohiburgerit

SANNA SUOSITTELEE

Sano kesäkuussa muikku!

Hopeakylkinen muikku kuuluu lohikaloihin ja ui syvissä järvissä. Miedon makuinen muikku on parhaimmillaan pannulla paistettuna, mutta se sopii moniin kesäruokiin myös savustettuna, hiillostettuna tai friteerattuna. Kalakukkokin tehdään tietysti muikuista.



Kuvitus Minttu Wikberg, kuvat Getty Images ja Amanda Aho

UUTUUS

JUOTAVAN PEHMEÄ RUIS

Pohjanmaan rukiista valmistettu ruisjuoma on vihdoin kaupoissa! Kulauta runsaskuituinen herkku sellaisenaan, surauta smoothieen tai kokeile puuron tai myslin parina.

SUOMALAISESTA RUKIISTA

ONPA HYVÄ!

Historioitsija Merja Nummi on huomannut, että ruokatrendit ehtivät maailmalta meille entistäkin nopeammin.

Maku-asioita- näyttely on esillä Hotelli- ja ravintolamuseossa toistaiseksi.

Ravintolaillallinen oli rikkaiden hupia

Historioitsija ***Merja Nummi*** seuraa tarkasti ruokakulttuurin muutoksia. Hän rakastaa perinteitä, mutta on valmis myös kapinoimaan niitä vastaan.

teksti **ANU VALLINKOSKI** kuvat **MEERI UTTI**

Historioitsija **Merja Nummelle** menneisyys näyttäytyy erityisen kiinnostavana tavallisten ihmisten arjen kautta. Hänen silmänsä alkavat loistaa, kun puhutaan vaikkapa ruoasta ja juomasta.

”Ruoka on jokapäiväinen asia. Syömisen ja juomisen historian tarkastelu auttaa meitä ymmärtämään, miksi syömme sitä, mitä syömme ja miksi tapamme ovat sellaisia kuin ne ovat. Mennyt selittää, miten tähän on tultu”, Nummi sanoo.

Hän työskentelee yleisötyön päällikkönä Hotelli- ja ravintolamuseossa Helsingin Kaapelitehtaalla. Siellä on avautunut suomalaisen ruoka- ja juomakulttuurin historiaan paneutuva *Makuasioita*-näyttely. Se keskittyy erilaisiin syömisen ja juomisen paikkoihin kouluruokalasta erätulille.

Nummen kotikeittiössä mennyt näkyy niin perinteisinä ruokina kuin keräilynä ja säilöntänä.

”Toisaalta vähän kapinoinkin perinteitä vastaan. Ei ole pakko, jos ei halua. Meillä voi olla joulupöydässä sushia”, hän sanoo.

1 Suomen ravintolakulttuuri on monipuolistunut ja tasa-arvoistunut.

”Ravintolamme ovat muuttuneet aivan valtavasti reilun sadan vuoden aikana. 1900-luvun alussa ne olivat paremman väen paikkoja valkoisine pöytäliinoineen ja lukuisien ruokalajien illallisineen. Vain harvoilla oli varaa syödä ravintolassa.

Vuosisadan alussa ravintolakeittiö valmisti ruoat ranskalaisin opein. Miespuolisen keittiömestarin alaisuudessa häärivät naispuoliset työntekijät. Miehet myös tarjoilivat salissa, jonne heitä houkuttelivat keittiöväkeä paremmat ansiot.

Nyt ravintolaruokailu on lähes kaikkien ulottuvilla. Hampurilaisen voi napata mukaan muutamalla eurolla. Naiset ovat voineet astella tanssiravintoloihin ilman herraseuraa 1970-luvun lähtien.

Säännöt ja rajoitukset ovat olleet leimallisia ravintolakulttuurillemme. Osa säännöistä on pohjannut lakiin, osa ei. Esimerkiksi yksinäisten naisasiakkaiden käännyttäminen ovelta oli ravintoloiden oma käytäntö.

→

KESÄN
DORO
MATKAPUHELIMET

Doro 8110
Tyylikäs, laadukkaalla kolmoiskameralla varustettu 4G älypuhelin. Patentoitu EVA käyttöjärjestelmä tekee Androidin käytöstä helppoa. IP54 roiskevesi suojattu puhelin kestää käyttöä. Doron avunpyyntöpainike varmistaa, että apu on aina ulottuvilla. Väri: grafiitti. www.doro.fi

Doro 6041
Tyylikäs ja helppokäyttöinen simpukkapuhelin kameralla. Kuulokeääni on voimakas ja erittäin selkeä. Ominaisuuksiin kuuluvat mm. päivittäinen muistutus –toiminto, Bluetooth® ja turvaominaisuudet. Väri: punainen ja musta. www.doro.fi

Doro 1362
Helppokäyttöinen peruspuhelin soittamiseen ja viestien lähettämiseen. Ominaisuuksia mm. taskulamppu, turvanäppäin sekä säädettävä tekstin koko. Väri: musta. www.doro.fi

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Näin syön

Jääkaapissani on aina
piimää. En juo sitä itse, mutta 3-vuotias lapseni ei suostu muuta juomaan.

Jos olisin ruokalaji, olisin
pulla tai letut. Voisin syödä niitä loputtomasti. Lempipullani on kotona leivottu korvapuusti.

Odotan innolla
piimäjauhetta. Se helpottaisi meidän perheemme elämää.

Kasvatan itse
pihalla marjoja, raparperia ja perunoita.

80-vuotiaana haluaisin syödä
terveellisesti, eettisesti ja monipuolisesti. Toivon, että säilyttäisin kokeilunhaluni.

Monet rajoitukset liittyivät alkoholiin. Jos juomassa oli promilleja, piti juoman kaveriksi pitkään tilata myös jotain syötävää. Varttuneet suomalaiset muistavat baarin pöydissä kiertäneet sillivoileivät.

Nykyisinkin ravintoloilla on monenlaisia sääntöjä, kuten hygienia- ja turvallisuusmääräyksiä. Ne eivät yleensä näy asiakkaille.

Tasa-arvoistumisen ja vapautumisen ohella monipuolistuminen on yksi keskeinen linja suomalaisen ravintolakulttuurin historiassa. Nykyisin ranskalainen keittiö on vain yksi muiden joukossa. Suomen ensimmäinen kiinalainen ravintola avasi ovensa hotelli Tornissa Helsingissä jo 1950-luvulla ja japanilainen ravintola niinikään Helsingissä 1980-luvulla.

Nykyisin vaikutteet kulkeutuvat meille maailmalta entistäkin nopeammin.”

2 Yksittäisellä ihmisillä voi olla suuri vaikutus ravintolaruokaan.

”Siihen, millaisia ravintoloita meillä kulloinkin on, vaikuttavat esimerkiksi lainsäädäntö, asiakkaiden toiveet, ravintola-alan oppilaitokset, omistajien näkemykset ja saatavilla olevat raaka-aineet.

Joskus yksittäisillä ihmisilläkin voi olla suuri merkitys koko ravintolakulttuurille.

1900-luvun alkupuolella monet keittiömestarit tulivat meille Keski-Euroopasta. Heidän kauttaan osaaminen ja ulkomaiset vaikutteet levisivät laajalle. Ravintolatyöntekijät vaihtoivat usein työpaikkaa ja veivät oppinsa aina uuteen paikkaan.

Yksi tällainen tunnettu keittiömestari oli Kämpin **Alfred Fischer**. Saksalainen Fischer tuli Kämppiin 1920-luvulla.

Nykyisin monet kokit, keittiömestarit ja ravintoloitsijat ovat näkyvästi esillä julkisuudessa. Heillä on oma vaikutuksensa. Toisaalta myös näkymättömien ravintola-alan taustavaikuttajien käden jälki voi muokata suuresti ravintolakulttuuriamme. Tällaisia taustavaikuttajia ovat esimerkiksi ketjuravintoloiden brändien suunnittelijat.”

3 Helppous ennustaa ruokatrendille pitkää ikää.

”Muodit ja trendit näkyvät ravintolamaailmassa. Usein uutuudet tulevat meille maailmalta. Matkailevat suomalaiset haluavat kotimaassakin nauttia reissuissa tutuiksi käyneitä makuja. Ravintola-alan ammattilaisetkin ammentavat innoitusta ulkomailta.

Yleensä trendit leviävät Suomen sisällä etelästä pohjoiseen ja suurista kaupungeista pienemmille paikkakunnille. Vielä muutama vuosi sitten puhuimme sushirajasta. Nyt se on tainnut vetäytyä niin pohjoiseen, ettei rajaa enää edes ole.

Aina hyvältäkään vaikuttava idea ei lähde lentoon. Muutaman vuoden takainen hyönteisboomi floppasi. Pula-aikaan ravintolat yrittivät tarjoilla asiakkaille oravanlihaa, mutta sekään ei suomalaisiin vedonnut.

Helppous ennustaa uutuudelle pitkää ikää. Uskon, että esimerkiksi korona-ajan ruokakuljetukset ovat tulleet jäädäkseen. Ennen koronaa kotiin saattoi tilata pitsaa, nyt mitä vain fine dining -annoksiin asti.

Ravintoloissa näkyvät vahvasti myös vastuullisuus, ekologisuus ja kotimaisuus.” ■

”VIELÄ MUUTAMA VUOSI SITTEN PUHUIMME SUSHIRAJASTA.”

Smiling

THE GOOD STUFF

REILUN KAUPAN LUOMU CASHEWT

Smiling cashewt kasvatetaan ja jalostetaan Afrikan länsirannikolla. Kun valitset Smilingin herkulliset cahsewpähkinät tuet viljelymaiden kestäväkehitystä. Teet hyvää samalla kun syöt hyvää!

REILUN KAUPAN HEDELMIÄ

Smiling hedelmäpallot ja hedelmärullat sisältävät vain Reilun Kaupan kuivattuja hedelmiä. Tuotteet ovat täysin pähkinättömiä, gluteenittomia ja laktoosittomia eivätkä sisällä muitakaan allergeeneja.

FAIRTRADE

Järvenkylän tilan toiminnasta vastaavat Sauli Suominen, Ingrida Alijosiute ja Jari Suominen. Vierailimme tilalla kesäkuussa 2021.

Valoisien öiden vihreä herkku

Suomalainen parsa maistuu keskiyön auringolta. Sesonki kestää vain kuusi viikkoa, mutta onneksi parsaa voi myös pakastaa.

teksti **NIINA MÄLKIÄ** kuvat **VESA TYNI**

Parsa kasvaa noin 15 senttiä vuorokaudessa.

Tetyana Tyminskalla ja Nataliia Budenkolla on takanaan yli kymmenen kesää Järvenkylän tilalla.

Sauvolaisella Järvenkylän tilalla työt pellolla on aloitettu jo ennen kuutta. Päivän parsasato on poimittu talteen aamun viileydessä. Silloin parsa on raikasta ja pysyy tuoreena pitkään.

Iltapäivällä yllättää kaatosade, mutta pakkaamon työtä se ei häiritse. Täällä parsat jäähdytetään, leikataan, pestään ja lajitellaan. Koon mukaan niputetut parsat ovat pian matkalla asiakkaille.

”Suomalainen parsa on ihan erilaista kuin muualla kasvanut”, tilan isäntä **Jari Suominen** sanoo.

Mansikkakansana me tiedämme, miksi. Pohjoisen valoisat kesät saavat marjat maistumaan makeammilta. Miksei siis parsankin.

”Meillä parsa kasvaa yölläkin”, Suominen sanoo ja näyttää käsillään, kuinka pitkän pätkän parsa venyy vuorokaudessa: noin viisitoista senttimetriä.

”Parsa ei odota pellossa. Jos sitä ei tänään napsaista talteen, huomenna se on jo kasvanut yli. Mansikka voi jopa hetken odottaa poimintaa, jos sää on tarpeeksi vilpoisa”, Suominen sanoo.

Siksi pelloille mennään seitsemänä aamuna viikossa. Poimittavaa riittää, sillä parsaa kasvaa kymmenellä hehtaarilla. Korkeintaan kuusi viikkoa kestävän sesongin aikana se tarkoittaa 40 000:ää nippua kotimaista parsaa. Määrä ei yksin elättäisi, mutta se on hyvä lisä marjatilan valikoimaan. Tulevaisuudessa parsan osuutta on tarkoitus kasvattaa.

Parsa täyttää aukon kalenterissa

Jari Suominen ehti viljellä mansikkaa ja muita marjoja Järvenkylän tilalla melkein 35 vuotta ennen kuin marjat saivat rinnalleen parsan yhdeksän vuotta sitten.

Idea löytyi Keski-Euroopasta. Nauttiessaan siellä keväisistä parsaviikoista Suominen mietti, että kasvaahan parsa Suomessakin. Oman äidin takapihalla oli rehottanut parsapuska, josta saatiin keväisin keittoainekset.

Keski-Euroopassakin parsaa kasvattavat marjanviljelijät, sillä parsa tarjoaa marjatilan kausityöntekijöille pidemmän sesongin. He voivat keväällä valmistella mansikat, poimia alkukesästä parsat, keskikesällä mansikat ja lopuksi herneet ennen syystöitä.

”Ensimmäiset työntekijät tulevat meille jo helmikuussa istuttamaan taimia kasvihuoneeseen. Viimeiset lähtevät vasta joulukuussa”, kertoo tilan emäntä **Ingrida Alijosiute**.

Alijosiute tutustui Järvenkylän tilaan ja Jari Suomiseen kansainvälisenä vaihto-opiskelijana 22 vuotta sitten. Pian työsuhteen rinnalle tuli myös romantiikkaa ja Liettuasta kotoisin oleva Alijosiute jäi pysyvästi Suomeen. Toimitusjohtajana hän vastaa esimerkiksi kausityöntekijöiden rekrytoinnista.

Ukrainan sota näkyy myös Sauvossa

Järvenkylän tilalla on töitä noin 140 kausityöntekijälle. Viime vuonna korona piti osan maahan saapuneista kausityöntekijöistä pitkään koronakaranteenissa. Tänä vuonna surua tuottaa sota Ukrainassa. Ukrainalaisille kausityöntekijöille oli jo hankittu työluvat, ja heitä odotettiin Suomeen. Sota kuitenkin pakotti miehet jäämään puolustamaan maataan.

”Naisten mukana sotaa pakoon Sauvoon saapuivat lapset ja isovanhemmat. Naisille ja nuorille on tarjolla kesätyötä, mutta miesten poisjäämistä on vaikea paikata”, Suominen kertoo.

”SE MIKÄ MÄÄRÄSSÄ HÄVITÄÄN, VOITETAAN KYMMENKERTAISESTI LAADUSSA.”

Järvenkylän tilalla pakataan sesongin aikana 40 000 nippua tuoretta parsaa.

Alkukeväällä pellolla tehtävät traktorityöt, joilla parsapenkit valmistellaan tulevaan kasvukauteen, ovat olleet vuodesta toiseen tuttujen ukrainalaisten kausityöntekijöiden heiniä.

Parsaa voi poimia juhannukseen saakka

Parsasadon korjaaminen alkaa vuosittain toukokuun 12. päivän tienoilla, kun maan lämpötila on sopiva. Satoa korjataan päivittäin juhannukseen saakka.

”Parsan korjaaminen täytyy lopettaa ajoissa, jotta kasvi ehtii kesän aikana kasvattaa ison pensasmassan. Siitä juurakko saa ravinteet ja voimaa seuraavaa kasvukautta varten”, Jari Suominen kertoo.

”Se mikä määrässä hävitään, voitetaan kuitenkin kymmenkertaisesti laadussa.”

Parsaa pidetään haastavana viljeltävänä. Se on osittain myytti, joka syntyy parsan vaatimasta käsityöstä. Poimittavat parsanvarret katkaistaan yksitellen, tarkasti oikeasta kohdasta. Myös ripeästi kasvavat rikkaruohot poistetaan käsin.

Parsanviljelyn aloittaminen vaatii malttia. Parsajuurakoiden istuttamista seuraavana vuonna parsasta ei vielä oteta satoa. Seuraavana vuonna voidaan poimia noin 30 prosenttia, ja vasta kolmantena vuonna monivuotisesta parsasta saa täyden sadon.

”Jos parsa viihtyy kasvupaikassaan hyvin, yksi kasvi voi olla tuottoisa 20 vuotta”, Alijosiute sanoo.

Kun viimeinen poiminta juhannuksen alla on tehty, penkit lannoitetaan. Sen jälkeen parsa saa rehottaa, kunnes puskat kellastuvat. Silloin ravinteet ovat siirtyneet juurakkoon ja maanpäällisen kasvuston voi murskata. Rikkaruohot poistetaan mekaanisesti ilman torjunta-aineita, ja jäljelle jää tyhjä parsapenkki.

Innostus kumpuaa uusista ideoista

Järvenkylän tilalla töitä tehdään käytännössä vuoden ympäri, loppiaisesta jouluaattoon. Hiihtolomilla Alijosiuten ja Suomisen perheellä on ollut tapana matkustaa lämpimään lataamaan akkuja. Perheeseen kuuluvat vanhempien lisäksi 16- ja 12-vuotiaat lapset. Jarin aikuinen poika **Sauli Suominen** toimii tilalla tuotantovastaavana.

Tilalla kehitetään jatkuvasti uutta. Jari Suominen kertoo saavansa keksinnöistä virtaa.

”Koska naapurit kuitenkin ryhtyvät samaan, on tehtävä aina jotain uutta. Tänä vuonna valmistuu esimerkiksi uusi menetelmä, jolla voi torjua tuholaisia ilman torjunta-aineita ja jäämiä”, hän valottaa otsonivesiprojektia, jota tilalla kehitetään yhdessä Turun yliopiston bioteknologisen laitoksen kanssa.

Kahdeksatta kesää tilalla työskentelevä Iryna Kurinska katkaisee parsan tarkasti oikeasta kohdasta.

→

Viimeistele tarjoilut Philadelphialla

Philadelphia-dippi nachoille

4 annosta

Valmistusaineet:

200 g Philadelphia Original -tuorejuustoa
1 avokado hienonnettuna
½ limen mehu
¼ ruukku tuoretta korianteria hienonnettuna
3–4 säilykejalapeñoa hienonnettuna
1 dl tacokastiketta
1 pussi nachoja

Valmistus:

Kumoa Philadelphia tarjoiluvadille.
Kaavi voiveitsellä reunoja pitkin niin, että saat juuston kokonaisena pois rasiasta. Halkaise avokado neljään osaan. Se helpottaa kuoren irrottamista. Leikkaa avokado pienen pieniksi kuutioiksi. Pane tyhjään Philadelphia-rasiaan avokadokuutiot, limen mehu, hienonnetut jalapeñot ja silputtu korianteri. Kaada avokadosalaatti Philadelphian päälle. Kaada päällimmäiseksi tacokastiketta. Ympäröi nachoilla.

OHJE ON SUUNNITELTU YHTEISTYÖSSÄ KÖKET.SE:N KANSSA

Katso lisää reseptejä: philadelphia.fi

PHILA

Iryna Popodko ja Mariia Pavliuk valikoivat nippuihin keskenään samankokoisia parsoja.

Keksintöjen lisäksi Suominen innostuu myös suomalaisen ruoan laadusta. Hän puhuu mielellään viennin kehittämisen puolesta.

”Suomalainen ruoka on maailman parasta, mutta sitä ei osata myydä ulkomailla. Esimerkiksi marjoja pitäisi viedä Eurooppaan rekkakaupalla – pienet tuottajat yhdessä. Meidän pitäisi ottaa mallia Euroopasta, jossa tuottajat tekevät yhteistyötä osuuskuntien kautta.”

Suominen nostaisi parsan, perunat ja mansikat sekä puhtaan veden suomalaisiksi gurmeetuotteiksi, jotka voisivat hyvin organisoiduilla vientitoimilla olla eurooppalaisissa Michelin-ravintoloissa alle kymmenessä tunnissa nostosta. Menekkiä hidastaa eurooppalaisia kilpailijoita korkeampi hinta.

”Kustannustaso Suomessa on korkea. Maa maksaa saman kuin Saksassa, mutta konehuollot, katsastukset, varaosat ja byrokratia ovat kalliimpia.”

Pakastettua parsaa talven varalle

Kun Alijosiute ja Suominen kutsuvat kotiinsa ruokavieraita, aterian aloittaa yleensä parsakeitto. Ingrida Alijosiute lisää sosekeittoon valkoviiniä ja kermaa tai pyöristää makua sulatejuustolla.

JÄRVENKYLÄN TILA

SAUVOSSA sijaitsevalla Järvenkylän tilalla on viljelty mansikkaa vuodesta 1980 saakka. Nykyään tilalla viljellään myös parsaa, hernettä sekä vadelmaa.

JÄRVENKYLÄN tila aloitti ensimmäisenä maatilana marjojen ja satokausikasvisten myynnin isojen markettien eteen perustetuissa myyntipisteissä. S-ryhmä on ollut alusta asti Järvenkylän yhteistyökumppani.

TILAN HISTORIA ulottuu 1700-luvulle. Vuosien varrella tilalla on muun muassa poltettu kalkkia, jota vietiin omalla kauppalaivalla aina Kapkaupunkiin saakka.

”RUOKAVIERAAT HILJENTYVÄT NAUTTIMAAN.”

Kerta toisensa jälkeen pariskunta on saanut todeta, kuinka ruokavieraat hiljentyvät ensimmäisen lusikallisen jälkeen nauttimaan.

Alkukesän tuoreet parsat perhe nauttii mieluiten voissa paistettuina tai pekoniin käärittyinä, mutta parsakeittosesonki jatkuu varsinaisen parsasesongin jälkeenkin, koska parsaa voi pakastaa.

”Sellaisenaan, vaikka nipuittain”, Alijosiute kertoo.

Parsa säilyy pitkään jääkaapissakin, mutta viikkotolkulla tuoretta parsaa ei kannata siellä säilyttää. Kotimainen parsa kestää hyvänä muutaman päivän.

”Nipun ympärille kannattaa kääriä kostea paperi ja laittaa parsat jääkaapin alaosaan. Paras säilytyslämpötila parsalle on neljä astetta.”

Vastaostetusta nipusta kannattaa kuitenkin napata yksi heti syötäväksi. Raakana rouskutellun kotimaisen parsan maku on niin hieno, että se kannattaa kokea. ■

RUOKAA OMASTA MAASTA
HYVÄÄ SUOMESTA · GOD FRÅN FINLAND
SINCE 1893
Maalahden ® Limppu

SAVULOHI-LEIPÄVARTAAT

Ainekset : 7 annosta | Resepti: Hellapoliisi

- 1 pkt Maalahden Limppua viipaleina
- 400 g yrtti- tai ruohosipulituorejuustoa
- 200 g lämminsavulohta
- ½ ruukkua tilliä
- limepippuria maun mukaan
- 1 valkosipulinkynsi
- 7 varrastikkua

Laita limppuviipaleet tarjoiluvadille. Laita tuorejuusto kulhoon. Hienonna joukkoon lämminsavulohta ja tilliä. Mausta limepippurilla ja sekoita tasaiseksi. Levitä täyte reiluiksi kerroksiksi leipäpalojen päälle ja leikkaa palat neljään tai kuuteen osaan. Laita päällekkäin neljä leipäpalaa täytteineen ja paina varrastikku leipäpalojen keskeltä.

LAKTOOSITON · MAIDOTON · RUNSASKUITUINEN
LEIVOTTU AITOON RUISJUUREEN ILMAN SÄILÖNTÄ- JA LISÄAINEITA

Lisää reseptejä: www.maalahdenlimppu.fi

KYLMÄÄ JA KUUMAA

Kahvi pysyy kuumana **Reino&Aino-termospullossa** (1). Kylmät juomat nautitaan House-sarjan kestävistä **Rilla-** tai **Siiri-laseista** (2) sekä muovisista **samppanjalaseista** (3). Retkiruoka säilyy hyvänä **House-ruokatermoksessa** (4).

KAUNIISTI TARJOLLA

Bormiolin lasiastioista löytyy **patenttikorkkipullon** (5) lisäksi erikokoisia tiiviitä **tölkkejä** (6). Retkellä ilahduttavat pinkit tai harmaat **Selja-lautaset** sekä niiden väleissä näkyvät siniset **Siiri-akryylilautaset** (7). **Aterimet** (8) ja **kuppi** (9) ovat luonnonmateriaalista valmistettua **Kupilka-sarjaa**.

KESTÄVÄSTI PAKATTU

Nauti eväät **Kupilka-lautasista** (11). Pakkaa ruoat kotona lasiseen **House-säilytysrasiaan** (12) tai teräksiseen **Trangian eväsrasiaan** (13).

PIKNIKIN KULMAKIVET

Pakkaa mukaan myös pinkki **Nana-huopa** (10) tai luonnonvaalea **Tuft-huopa**, joka pilkistää eväskorista. Kori ja hattu ovat kuvausrekvisiittaa.

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin. Katso tuotteiden lisätiedot ja hinnat: prisma.fi

KATA LOUNAS AURINKOON

Pakkaa eväät piknik-koriin ja lähde pitkälle lounaalle. Herkuttelun lomassa saat ekstra-annoksen D-vitamiinia auringosta.

tyyli **HENNA SIPONEN** teksti **NIINA MÄLKIÄ** kuva **PIIA ARNOULD**

1 Piknik-eväät on kiva asetella kauniisti viltille ja nauttia niistä myös silmillä. Mutta aurinko paahtaa ja lämmittää eväitäkin. Valitse siis piknikille ruokaa, joka kestää paahdetta. Vihreä salaatti ja patonki, kestomakkarat ja pieni pala juustoa viihtyvät hetken helteessäkin. Myös marjat ja hedelmät kestävät hyvin lämpöä.

2 Helpot retkieväät voit hakea piknik-koriin suoraan kaupasta. Nappaa mukaan esimerkiksi pieniä porkkanoita ja kirsikkatomaatteja, suolaisia piirakoita tai pasteijoita, täytettyjä leipiä ja valmiita salaatteja. Kasvikset voit huuhdella pullovedellä ennen popsimista.

3 Jälkiruoaksi maistuu kahvi tai tee. Termospullo pitää juoman kuumana – tai kylmänä. Hellepäivänä jääkahvi maistuukin paremmalta kuin kuuma kahvi. Muista raikkaat janojuomat, ja ota niitä varten mukaan pieni kylmälaukku tai pakasteille tarkoitettu termoskassi, niin juomat pysyvät viileinä.

4 Eväät säilyvät pidempään kylminä, kun paloittelet ja pakkaat ne etukäteen rasioihin ja jäähdytät myös rasiat jääkaapissa. Kun sitten ladot rasiat eväskoriin tai kylmälaukkuun, lisää päälle pari jäistä kylmäkallea. Lämpimässä säilyvät eväät kannattaa aina pakata eri kassiin, etteivät ne lämmitä kylmiä ruokia.

5 Piknikilläkin pitää muistaa käsihygienia. Ota mukaan kosteuspyyhkeitä tai pieni pullo käsidesiä, niin saat nauttia eväistä puhtain sormin. Varaa eväskoriin myös servettejä tai talouspaperia – ja muista aurinkosuoja! ■

PIENI TEKO

Retkeilijän ruokahävikki on nolla! Ota mukaan vain sen verran eväitä kuin on tarkoitus syödä ja hoida roskat mukaasi tai roskikseen.

Helpotusta perheiden ruokapöytiin

Huippukokki Tomi Björck on innoissaan uudesta tehtävästään HOK-Elannon ruokalähettiläänä. "Nyt pääsen vaikuttamaan siihen, mitä tavallisissa perheissä syödään arkena."

teksti **LEENA LUKKARI** kuva **PANU PÄLVIÄ**

”Tykkään matkustaa ruokien kautta planeetan ympäri viikon aikana. Yhtenä päivänä syön thaimaalaista, toisena suomalaista, kolmantena italialaista ja niin edelleen. Klassikot, kuten lihapullat ja lasagne, maistuvat aina.”

Näin määrittelee omaa arkista ruokafilosofiaansa huippukokki **Tomi Björck**.

Arkeen on liittynyt myös Björckin pitkäaikainen ruokahaave.

”Olen tehnyt urallani paljon erilaisia juttuja. Olen seurannut makuja maailmalle, perustanut ravintoloita, ollut tv-kokkina ja kirjoittanut ruokakirjoja. Olen kokannut diplomaateille ja hyväntekeväisyyteen. Yksi suuri haaveeni on ollut vielä toteutumatta. Olen aina halunnut päästä vaikuttamaan siihen, mitä ihan tavallisissa perheissä syödään arkena”, Björck kertoo.

Nyt haave on toteutumassa, kun Björck aloitti HOK-Elannon ruokalähettiläänä tänä keväänä.

Ruokalähettiläänä Björck on ollut ideoimassa reseptejä, joiden pohjalta HOK-Elannon koekeittiön tiimi on viilannut valmiiksi sarjan premium-tasoisia valmisruoka-annoksia. Toukokuussa myyntiin tuli kolme lämmintä ja kolme kylmää annosta. Mukana on niin kasvis-, kala- kuin liharuokiakin. Kesävalikoimassa on myös laadukkaita grillituotteita, →

”HALUAMME TUODA ARKEEN RUOKA-ELÄMYKSIÄ.”

Tomi Björck arvelee, että hänen kokemuksensa monista eri ruokakulttuureista tuo lisämausteen HOK-Elannon ruokatiimiin.

TOMI BJÖRCK, 41

- Tv-kokki, ravintoloitsija ja ruokavisionääri.
- Valmistui ravintolakokiksi vuonna 1998.
- Perusti ensimmäisen ravintolansa, suositun Farangin vuonna 2009. On tällä hetkellä mukana 15 ravintolan toiminnassa.
- On julkaissut lukuisia ruokakirjoja ja esiintynyt monissa tv-ohjelmissa.
- Aloitti HOK-Elannon ruokalähettiläänä tänä keväänä ja jatkaa tehtävässä ainakin kolme vuotta.

”KOTONA TEEN SIMPPELIÄ RUOKAA, MUTTA AINA HYVISTÄ RAAKA-AINEISTA.”

kuten vartaita, ribsejä ja misomarinoituja kassler-pihvejä.

”ME PUURRAMME, jotta perheiden ei tarvitse. Helpotamme perheiden arkea, mutta ennen kaikkea haluamme tuoda arkeen ruokaelämyksiä”, Björck sanoo.

Vaikka uusien annosten on tarkoitus päästää perheet helpommalla, tavoitteena on nimenomaan laadukkuus.

”Haluamme tarjota ravintolatason annoksia: sellaisia, joita kotikokki ei ehdi eikä osaa itse valmistaa.”

Björck käyttää esimerkkinä Premium-annosten vihreää currya. Se tehdään S-Herkkukeittiössä Vantaan Viinikkalassa alusta asti itse.

”Se on harvinaista jopa ravintoloille niin Suomessa kuin maailmallakin. Yleensä ravintolat käyttävät valmiita currytahnoja. Me teemme curryn samalla reseptillä, joka on käytössä ravintoloissani.”

PERHEARKI KOKKAILUINEEN on Tomi Björckille tuttua muutenkin kuin ammatin vuoksi. Perheeseen kuuluvat **Minka**-vaimon lisäksi 9- ja 7-vuotiaat pojat. Pojat liikkuvat paljon, ja ruokaa kuluu.

”Kotona teen simppeliä ruokaa, mutta aina hyvistä raaka-aineista.”

Perheen pääasiallinen koti on ollut jo useiden vuosien ajan Australiassa. Se näkyy myös lautasella.

”Australiassa on paljon erilaisia kulttuureita. Syömme usein yksinkertaista japanilaista ruokaa. Japanilainen on helppoa, koska se ei ole liian tulista. Tietyllä tavalla se muistuttaa suomalaista ruokaa. Poikien suosikki on esimerkiksi teriyakilohi.”

Kotikeittiössään Björck itsekin on valmis helpottamaan arkiruoan laittoa ja käyttää sekä valmiita kastikkeita että valmiiksi pilkottuja kasviksia.

”Ne nopeuttavat.” ■

"Vihreä thaikookoscurry on yksi maailman suosituimmista ruoista ja klassikko jo syntyessään", sanoo Tomi Björck.

Kuva Benjamin Ilmoni

TASOKASTA VALMISRUOKAA

Tomi Björckin inspiroimat Herkku Premium Edition -valmisruoat vastaavat etenkin pääkaupunkiseudulla korostuvaan laadukkaan, maukkaan ja helpon ruoan kysyntään. Tasokkaat valmisruoat näyttävät ja maistuvat ravintola-annoksilta. Björckin lisäksi niitä on ollut kehittämässä kaupan ja ravintola-alan huippuosaajista koostuva tiimi.

Toukokuussa myyntiin tuli viisi annosta. Lämpimiä annoksia ovat Romescokana, Vihreä thaikookoscurry (vegaaninen) ja Kookoskaramelli porsaan pluma. Kylmiä ovat Tempeh Superbowl (vegaaninen) ja Yuzu-katkarapusalaatti. Annosvalikoima vaihtuu sesonkien mukaan, ja annoksissa käytetty liha on aina kotimaista.

Kaikki annokset tehdään S-Herkkukeittiöllä huippuraaka-aineista ammattimaisena käsityönä. Keittiöllä työskentelee 35 henkilöä.

Premium-annosten lisäksi S-Herkkukeittiöllä tehdään ympäri Suomea myytäviä Herkku Classics-annoksia.

Uusia Herkku Premium Edition -annoksia on myynnissä HOK-Elannon alueella Prismoissa, S-marketeissa ja Alepoissa sekä Food Market Herkuissa. Hinta on vähän perusannoksia korkeampi, koska annoksissa on enemmän käsityötä ja työvaiheita. Herkku-annokset löytyvät hyllyn päädyistä näkyvästi merkittynä. Pienemmissä kaupoissa annokset voivat löytyä myös kylmähyllystä.

Kesävalikoimassa on myös laadukkaita grillituotteita, joiden avulla jokaisesta kotikokista kuoriutuu huippukokki. Tuotteita myydään HOK-Elannon alueen Prismojen, S-marketien ja Food Market Herkkujen ruokatoreilla. Ruokatoreilta löytyy valmiiksi käsiteltyjä grillikasviksia, aasialaisia salaatteja sekä marinoituja, grillattavia lihoja ja kalaa. Björckin innostamana voi kokeilla vaikkapa hummerin grillausta.

SUOMALAISTA PALVELUA

Kesän etumatkat Viroon myydään nyt

Osta ennakkoon. Säästä ennakkoon. Reitti- ja risteilymatkat Tallinnaan alk. 19 €/hlö.

Kesän ennakkovaraajan etu: varaa viimeistään 19.6.2022, matkustusaika 31.8.2022 asti.

S-Etukortilla lapset (6–17 v.) **5 €***/lapsi (norm. alk. 10 €/lapsi)

Lapset (0–5 v.) aikuisen kanssa 0 €

*Vihreä hinta vain S-Etukortilla

eckeroline.fi

ECKERÖLINE

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

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

Jordan*

wilfa

JORDAN CLEAN SMILE SÄHKÖHAMMASHARJAT

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

JORDAN CLEAN SMILE LITE
TB-200B

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

JORDAN CLEAN SMILE PLUS
TBX-300GY

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

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

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

100 PÄIVÄN TYYTYVÄISYYSTAKUU

VALMIINA KESÄHELTEISIIN?

wilfa

WILFA COOL CONNECTED älykkäät ilmastointilaitteet viilentävät ja poistavat kosteutta tehokkaasti ja ovat kompaktin kokoisia. Näillä laitteilla saat tuntuvasti viileän lämpötilan myös kesän kuumetessa. Lämpötilaa ja kosteutta säätelevät ilmastointilaitteet tarjoavat miellyttävän huoneilman kotiisi.

COOL 9 CONNECTED ilmastointilaite viilentää 9000 BTU/h kapasiteetilla ja toimii 16–30°C lämpötila-alueella. Viilennystoiminnon lisäksi laitteessa on kosteudenpoisto- ja automaattitoiminnot, ajastin sekä 3 puhallusnopeutta. Toimintoja säädät vaivattomasti digitaalisella näytöllä varustetusta ohjauspaneelista, laitteen mukana tulevalla kaukosäätimellä tai etänä puhelinapplikaation avulla (vaatii Wi-Fi yhteyden). Mukana tulevan 1,5 metriä pitkän poistoputken ja ikkuna-asennussarjan ansiosta laite voidaan asentaa erilaisiin huonetiloihin. COOL 9 CONNECTED ilmastointilaite soveltuu jopa 25m² tilaan. **COOL 9 CONNECTED 499€**

Vielä suurempiin huonetiloihin soveltuva ilmastointilaite **COOL 12 CONNECTED** viilentää huikealla 12000 BTU/h kapasiteetilla parhaimmillaan jopa 30m² huoneet.
COOL 12 CONNECTED 599€ **

Tarkista sivun tuotteiden myymäläkohtainen saatavuus sivulla **Prisma.fi**. *Tarkista mallikohtainen yhteensopivuus. ORAL-B ® on Gillette Company LLC:n rekisteröity tavaramerkki. ORAL-B ® ei ole osa Wilfaa tai Jordania.
**Saatavilla vain isoimmista Prismoista

PRISMA

KAKKU TEKEE JUHLAN

Helsingin Keskustan Food Market Herkun Sanna Hänninen viihtyy kakkujen ja leivosten maailmassa. Hän muistuttaa, että juhlapöydässä vähemmän on usein enemmän.

teksti **SIRKKU SAARIAHO** kuva **MIKKO HANNULA**

"Kesä saa suomalaiset innostumaan raikkaista hedelmä- ja marjakakuista", kertoo herkkumestari Sanna Hänninen.

Sanna, olet myynyt kakkuja yli 12 vuotta. Eikö jo kyllästytä?
No ei! Kakku- ja leivososastolla on aina jokin sesonki menossa ja seuraava tulossa. Jatkuva muutos pitää hereillä ja ammatillisen mielenkiinnon korkealla.

Mikä on tämän hetken trendikakku?
Suomalainen kakkumaku on sellainen, että talvella syödään suklaakakkuja, ja kun aurinko alkaa paistaa, kysellään raikkaita hedelmä- ja marjakakkuja. Kun mansikka-aika alkaa, halutaan mansikkakakkua. Mansikkaa syödään myös leivoksissa ja wienereissä.

Miten kakut ovat muuttuneet urasi aikana?
Allergeenit ja ruokavaliot vaikuttavat paljon kakkuihin ja leivoksiin. Kakkupohja voi olla gluteeniton, vegaaninen, munaton, maidoton tai yhdistelmä näistä. Usein juhlissa pyritään pärjäämään yhdellä kakulla, joka sopii monille. Ruokavaliota noudattavalle voi juhliin ostaa myös omat kauniit leivokset.

Miten valitaan kakku juhliin?
Ensiksi on aina hyvä kysyä juhlakalulta, mitä hän toivoo. Sitten huomioidaan rajoitukset ja vieraiden määrä. Hyvä vinkki: Yhden ison kakun sijaan kannattaa ostaa useampi pieni kakku. Näin pöytään saa aina uuden kakun, kun tulee lisää vieraita.

Tarvitaanko pöytään sen seitsemää sorttia?
Ei, vähemmän on enemmän. Laadukas kakku ja hyvä suolainen piirakka riittävät. Suolaiset tarjoilut kiinnostavat jopa enemmän kuin makeat.

Kerrotko vielä Ei mennyt kuin Strömsössä -muistosi?
Minulla on kokkitausta, mutta se ei aina riitä. Leivoin ensimmäistä kertaa gluteenittoman kakkupohjan. Pohja näytti hyvältä, mutta kun aloin täyttää kakkua, huomasin että se oli sisältä raaka. Jouluaatto, täyte valmiina, pohja puuttuu! Kipaisin Herkusta marengit ja tein suklaapavlovan marjoilla. Eihän se kakku ollut, mutta oli todella hyvää! ■

SANNAN VINKIT KEVÄÄN JUHLIIN

- Jos olet tarkka kakun määrästä, osta vain yhdenlaista kakkua. Jos tarjolla on erilaisia kakkuja, vieraat todennäköisesti ottavat kaikkia makuja.
- Hae juhlakattauksen koristeet luonnosta: koivunoksia liinalle, käpyjä ja luonnonkukkia lasipurkkeihin. Lisäksi tietysti kynttilöitä.
- Kivoja jälkiruokavaihtoehtoja ovat esimerkiksi mousse- tai hyytelökakku, konvehdit tai petit four -suupalat.

STARK
Reilusti rakentajan asialla

RAKENNA TAI HUOLLA TERASSI JA KORJAA BONUKSET TALTEEN

Starkista löydät kaiken tarvittavan terassin huoltoon ja rakentamiseen.

TERASSIPROJEKTISI TUKENA:

TUOTEVALIKOIMA

Maan laajin valikoima terassituotteita: laudat, ulkomaalit ja puuöljyt.

MYYMÄLÄVERKOSTO

Kattava myymälä-verkosto pää-kaupunkiseudulla. Saat kaikista S-ryhmän Bonusta.

RAKENTAJAPALVELU

Hyödylliset vinkit ja neuvot terassi-projektiin Starkin Rakentaja-palvelusta.

KULJETUSPALVELU

Kaikki terassi-tuotteet ja -tarvikkeet suoraan kotiin kuljetettuna.

MEILTÄ SAAT BONUSTA

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

PÄÄKAUPUNKI-SEUDUN STARK-MYYMÄLÖISTÄ SAA NYT S-ETUKORTILLA BONUSTA – JOPA 5 %

VAHVA VALINTA PIHA-RAKENTAMISEEN

BETONILAATTA BASIC 30 X 30 X 5,5 CM

Kaksipuoleinen betonilaatta piha-alueiden päällystämiseen. NH96

1,09 kpl
(norm. 1,4 €/kpl)

18,90 pakkaus
(norm. 27,40 €/pak)

TERASSIRUUVI 4,5 X 70 MM 250 KPL

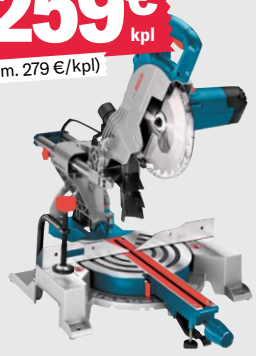
Ruostumaton kestopuuruuvi torx 20 -kannalla. Pakkaus sisältää kärjen. 17OE

199 € kpl
(norm. 266 €/kpl)

AKKUPORA DEWALT DCD709D2T 18 V

18 V, 2x2,0 Ah akut + laturi. Toimitus TSTAK-laukussa. 41MQ

259 € kpl
(norm. 279 €/kpl)



KATKAISU- JA JIIRI-SAHA BOSCH GCM 80 SJ

1400 W:n moottorilla varustettu katkaisu- ja jiirisaha tehokkaaseen työskentelyyn ja helppoon liikutteluun. 51VS

KESTOPUU HÖYLÄTTY RAW AB 33 X 145 MM

5,55 m

Ruskeaksi painekyllästetty ja karhennettu terassilauta. Leveä ja paksu lauta on vakaa jalan alla ja näyttää hyvältä suuremmassakin terassissa. Kestopuulla on erinomainen sään- ja lahonkesto. 26GB

KOMPOSIITTI-LAUTA RAW 28 X 127,5 X 3150 MM

18,90 kpl

Komposiittilauta RAW on moderni ja iskunkestävä terassilauta kotikäyttöön. Laudassa on kaksipuoleinen kuviointi, valitse mieleisesi pinta. Väri harmaa. 16AH

TUUSULA, Majavantie 5, avoinna ma-pe klo 6-21, la 9-18, su 10-18 | **HERTTONIEMI**, Sahaajankatu 6, avoinna ma-pe klo 6.30-19, la klo 9-16 **SUUTARILA**, Valokaari 6, avoinna ma-pe klo 6-19, la klo 9-16 | **MARTINLAAKSO**, Voimalantie 4, **OLARI**, Olarinluoma 15, avoinna ma-pe klo 6.30-19, la klo 9-16 | **KIVENLAHTI**, Ruukintie 4, avoinna ma-pe klo 6-18, la klo 9-16 | **NONSTOP PETIKKO 24/7**, Tiilipojanlenkki 7

STARK-SUOMI.FI

”Kaverit pitävät minut maan pinnalla”

Koko kansan tuntema ***Robin Packalen*** nauttii vauhdista ja vaarallisista tilanteista. Uutena harrastuksena hän on aloittanut varjoliidon. Kavereilleen Robin on tärkeä omana itsenään, ei musatyyppinä.

teksti **KAISA HAKO** kuvat **VESA TYNI**

7.00
Kahvia ja laskuvarjohyppyvideoita

Yleensä herään seitsemän, kahdeksan aikaan. Juon kahvia, syön leipää tai puuroa ja laitan YouTube-videot pyörimään. Aamulla voin aivot tyhjänä katsoa videoita vaikka laskuvarjohypyistä.

Aamuisin käyn usein treenaamassa. Kahdesti viikossa tapaan valmentajaa, joka auttaa sekä fyysisessä että henkisessä puolessa. Välillä juostaan metsässä, välillä harjoitellaan koordinaatiota trampoliiniparkissa. Valmentajalta tulee noottia, jos silmäpussit paljastavat liian valvomisen. Etenkin keikkaa edeltävänä iltana olisi mentävä ajoissa nukkumaan, muuten ääni rasittuu herkemmin. Sen on kestettävä laulamisen ohella myös kaikki lavalla hosuminen voltteineen ja temppuineen.

Vauhti ja vaaran tuntu sopivat minulle. Alkuvuodesta huomasin, että tarvitsen jonkin harrastuksen työn vastapainoksi. Ilmoittauduin moottoroidun varjoliidon kurssille. Se on ihan Katto-Kassisen hommaa.

11.00
Biisintekoon Helsinkiin

Luojan kiitos en ole rutiini-ihminen, sillä aikatauluni ovat epäsäännölliset. Tyypillistä kuitenkin on, että ajan useana päivänä viikossa Turusta studiolle Helsinkiin tekemään musiikkia tiimimme kanssa. Päivä loppuu sitten, kun energiat hiipuvat. Käytännössä työpäivä voi kestää helposti yhdeksään asti. Etäkirjoitussessio amerikkalaisen biisintekijän kanssa voi olla vaikka yhdeltä yöllä.

Biisinteossa olen ”all-arounder”, mukana prosessissa alusta loppuun asti. Tuon ideoita, kirjoitan, sävellän ja joskus myös tuotan. Meillä on pieni työyhteisö, jossa hyödynnetään kunkin vahvuuksia.

Ideat syntyvät usein yksinäisyydessä, vaikka lenkillä. Myös Turku–Helsinki-moottoritie on hyvä siihen tarkoitukseen. Ajaminen toimii myös henkisenä rituaalisiirtymänä kotoa töihin.

15.00
Sushia buffetissa

Lounasaika liukuu usein myöhäiseksi. Studiopäivinä toimii parhaiten lounas →

Robin Packalen kertoo, että hänen on vaikea vastustaa irtokarkkeja ja suklaata.

KAVERISUKKA

Robin Packalen on suunnitellut Helsinki Mission kanssa Prismoissa myytävän Kaverisukan. Se on yksittäin myytävä sukka, jolla voi osoittaa paitsi tukevansa yksinäisiä myös olevansa valmis juttelemaan yksinäisyydestä.

ROBIN PACKALEN, 23

POPLAULAJA, joka nousi suosikiksi 13-vuotiaana. Useasti Emma-palkittu kymmenien miljoonien striimausten artisti tähtää nyt määrätietoisesti kansainväliseen uraan.

ASUU Turussa.

AJANKOHTAISTA: Packalenin isännöimä uusi kokkausta ja musiikkivieraita yhdistelevä televisiosarja *Robin – Täydellinen ilta* nähdään syksyllä Fox-kanavalla. Myös uusi albumi on valmisteilla.

PIENI TEKO
Ilahduta yksin asuvaa läheistä soittamalla hänelle pitkä puhelu.

KAUPAN KAUTTA

Yleensä koriini päätyy kahvia, avokadoja, tomaatteja, banaaneja, ruisleipää, kanaa ja jauhelihaa. Ja vitamiinipore-tabletteja, joiden suurkuluttaja olen.

En osta koskaan oliiveja enkä varsinkaan mitään, missä on kookosta.

Vihannesosastolta poimin usein mukaan perunaa, porkkanaa ja bataatteja, jotka säilyvät hyvin vihanneslokerossa. Niistä saa nopeasti sosekeitton, varsinkin jos jääkaapissa sattuu olemaan myös Koskenlaskija-juustoa.

Viipyilen usein pitkään irtokarkkihyllyn äärellä. Minun on vaikea vastustaa myös suklaata. Sitä päätyy koriin melkein aina.

Kun haluan hemmotella itseäni, ostan vastapaistetun herkkuleivän, jossa on karpaloita.

sushibuffassa tai nepalilaisessa ravintolassa lähellä studiota. Tykkään myös kokata itse silloin, kun olen kotona Turussa. Sen taidon opin jo lapsuudenkodissa, ja sitä hyödynnetään myös uudessa televisio-ohjelmassani, jossa teen ruokaa vieraiden kanssa.

Safkan tekeminen on siitä kivaa, että siinä unohtaa kaiken muun. Pelkästään itselle kokkaaminen on kuitenkin tylsää. Parasta on, kun voi laittaa ruokaa yhdessä kavereiden kanssa. Tänä vuonna meillä on ollut ”neljän tähden illallisia”, joissa jokainen vuorollaan laittaa kolme ruokalajia ja toiset antavat pisteitä. Omalla vuorollani tein lohitartaria, lohipataa ja liekitettyä banana split -jälkkäriä. En tiedä vielä pisteitäni, mutta ainakin kaikki ruoka meni!

Kavereilla on minulle iso merkitys. He pitävät minut maan pinnalla, koska heille en ole mikään musatyyppi. He ovat välillä ihan pihalla uusista singleistäni, ja se on mahtavaa. On tärkeää, että elämässä on ihmisiä, joita ei kiinnosta se, kuka olet ja mitä teet, vaan se, millainen tyyppi olet.

Myös äitiä, isää ja siskoja pyrin tapaamaan niin usein kuin mahdollista. Isovanhemmat asuvat ihan naapurissa, joten on kätevää poiketa usein heille vaikka kahville.

23.30
Yöllinen kauppareissu

24/7-kaupat ovat parhaita, sillä rakastan käydä öisin kaupassa. Yhden tai kahden aikaan yöllä saa tutkia tuoteselosteita

”OLEN ÄRSYTTÄVÄ PIHTARI ARKISISSA ASIOISSA.”

kaikessa rauhassa. Päiväsaikaan saattaa käydä niin, että ympärille kertyy vähitellen ihmisiä ja pyydetään saada ottaa kuvia. Siinä vierähtää helposti puoli tuntia, ja kauppalista katoaa mielestä.

Rahankäyttäjänä olen tosi outo. Olen ärsyttävä pihtari arkisissa asioissa, mutta toisaalta harrastuksiin hankitaan parhaat vehkeet. Viimeksi tuhlailin uuteen harrastukseeni, varjoliitovarusteisiin.

Kaverit välillä kuittailevat, että hei, me tässä eletään opintotuella, mutta sä nuukailet raejuustossa.

1.00
Siivousta ja äänikirjoja

Minua ärsyttää herätä aamulla sekamelskaan, joten noin tuntia ennen nukkumaanmenoa siivoan päivän sotkut ja kuuntelen samalla äänikirjaa tai podcastia. Yleensäkin minulla on tapana laittaa tavarat saman tien takaisin paikalleen. Silloin ei oikeastaan ikinä tarvitse tehdä rasittavaa suursiivousta.

Siivous saattaa tapahtua kello 24, 1 tai 2. En ole tyyppi, jolla on kiire nukkumaan. Toisaalta minua on siunattu hyvillä unenlahjoilla. Bändin tyypit kadehtivat sitä, että voin vaivatta nukahtaa keikkabussissakin. ■

Atria®

HYVÄ RUOKA, PAREMPI MIELI

AURINGON PAAHTAMA MAKU

MAKULÄHETTILÄS SUOSITTELEE

Välimerellisesti maustettu, **suomalainen Atria kanan fileepihvi** sopii loistavasti grilliruoaksi ja salaattiin.

Uusi vakuumipakkaus sisältää **60 % vähemmän muovia** kuin perinteiset rasiapakkaukset. Kätevä kuljettaa, säilyttää ja hävittää.

AINA ON HYVÄ HETKI GRILLATA.

Hotelli omissa *korkeuksissaan*

Hotelli Torni oli aikoinaan Suomen korkein rakennus. Sen pilvenpiirtäjämäistä tyyliä ihailtiin ja korkeutta paheksuttiin. Lähes vuosisata myöhemmin Solo Sokos Hotel Torni avautuu uudistuksen jälkeen täydessä loistossaan.

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

HOTELLI TORNIN huippu kohoaa lähes 70 metriin. Hotellin esikuvana toimivat amerikkalaiset pilvenpiirtäjät. Sen korkeus aiheutti alkuaikoina paljon keskustelua, sillä hotellin ajateltiin pilaavan kaupunkikuvan.

SUURI UUDISTUS alkoi loppuvuodesta 2019 ja valmistui huhtikuussa 2022. Nyt hotelli loistaa myös pimeässä: uudessa yövalaistuksessaan Torni on kuin valtameriristeilijä ulapalla – epätodellisen kaunis. Hotellin remontin suunnitteli arkkitehtisuunnittelu Arkkitehdit Soini & Horto.

Tornin huoneet on sisustettu hienostuneilla, harmonisilla ja rauhoittavilla väreillä. Kaunis vanha kakluuni on kunnostettu. Huoneisiin on valmistettu käsinkudottuja villamattoja.

Filmitähti **Jane Fonda** odotti sviitissään. Tähti oli tullut Suomeen markkinoimaan muistelmiaan, ja menin haastattelemaan häntä hotelli Torniin, missä hän vierailunsa aikana asui.

Fonda oli haastateltavana riipivän rehellinen, tärisyttävän terävä, hemmetin hauska – ja häikäisevän kaunis. Edellisen päivän lehdistötilaisuudessa seitsemänkymppinen näyttelijä oli näyttänyt suuren luokan tähdeltä, mutta sviitissään hän vaikutti pienemmältä ja hauraammalta.

Sen jälkeen en ole voinut ajatella Tornia ilman Janea.

Sitä paitsi hotellin ja tähden tarinoissa on yhteistä: molempiin mahtuu huippuhetkien lisäksi koettelemuksia. Siinä missä Fonda on korjannut elämänjälkiä terapiassa ja plastiikkakirurgilla (hän puhui aiheesta avoimesti) Tornin kasvot on kohotettu valtavalla remontilla.

”Yhtä paljon kuin herkuista nautin näkymistä.”

”TÄMÄ ON kattavin uudistus hotellin historiassa. Remontti kesti reilut kaksi vuotta. Koko hotelli ja sen julkisivu valaistusta myöten on uusittu. Nyt hotelli hohtaa uljaana pimeässäkin”, Solo Sokos Hotel Tornin hotellinjohtaja **Juha Maatala** kertoo.

Mennään sisään vasta avautuneeseen Torniin.

Hotellin aula on samaan aikaan uljas ja leikkisä. Tumman marmorin sävyttämää interiööriä on kevennetty viettelevällä art deco -tapetilla ja raidallisella jättinojatuolilla. Ja tuolla on veikeä apinanjalkalamppu! Sivupöydissä on Barbapapa-hahmoista tuttu vaaleanpunainen väritys. Upeita ovat myös nojatuolit, joiden nahkaiset pehmusteet ovat kuin istuimien ylle heitettyjä uimapatjoja.

Jos ei seinällä olisi hienoa **Elina Brotheruksen** teosta, en tietäisi olevani Suomessa.

Ainakaan American Barissa sitä ei uskoisi. Pyöreän baarin kalusteet ovat elegantit ja värit hienostuneet. Varastoista löytyneet **Paavo Tynellin** suunnittelemat seinävalaisimet kruunaavat visuaalisen elämyksen. American Bar kupolikattoineen saattaa hyvinkin olla Helsingin hienoin baari.

Remontissa hotellin läpikäymien uudistusten lista on pitkä kuin Tornin historia.

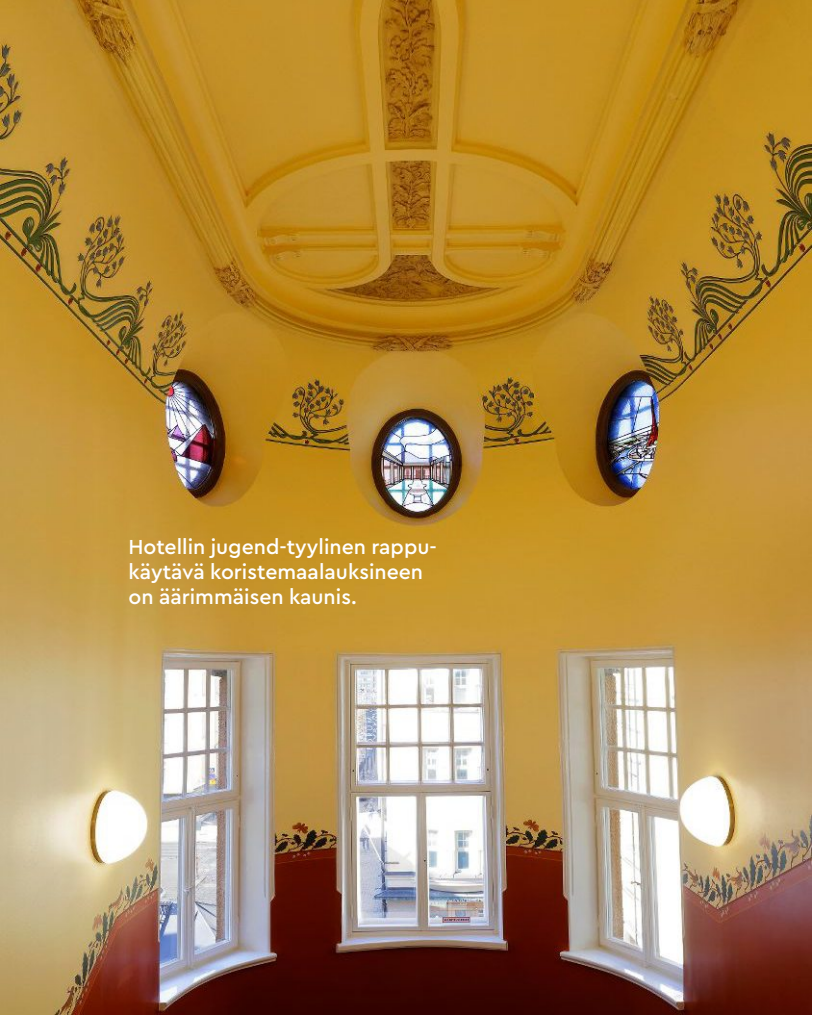
”American Bar on tuotu alkuperäiseen paikkaansa kupolin alle, missä välillä oli vastaanotto. Se on nyt tuotu lähemmäs pääovia”, hotellinjohtaja Maatala kertoo.

Yksi Tornin ylpeydenaiheista on omassa ylhäisyydessään sijaitseva Ateljee-baari.

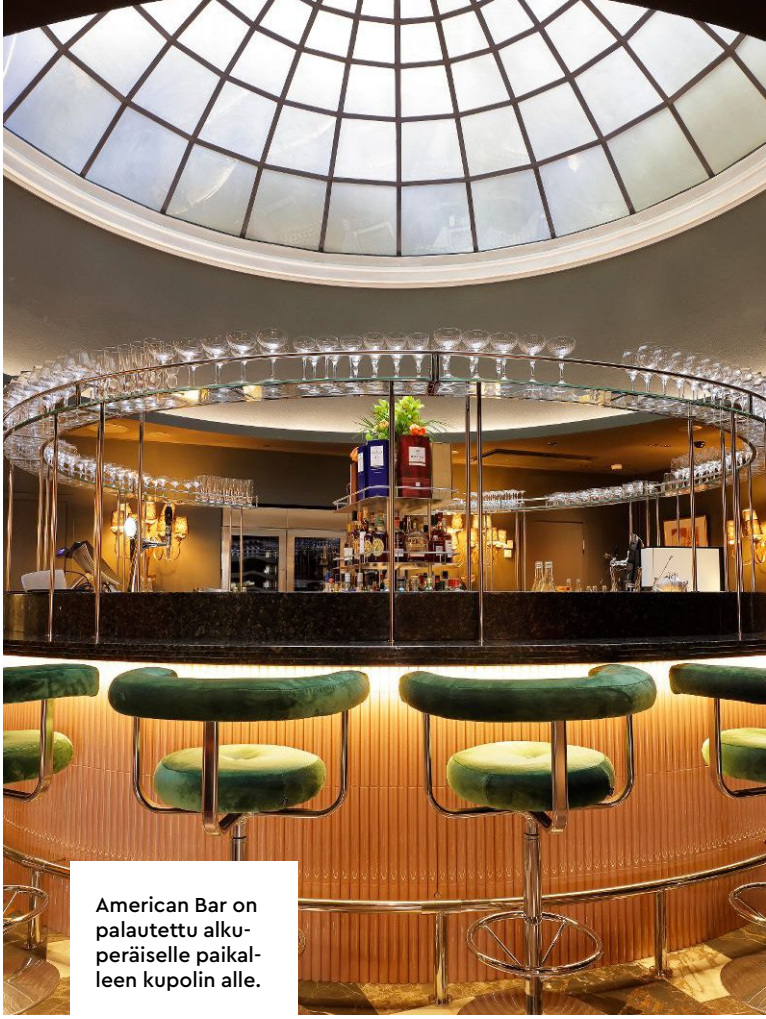
”Se on nyt kaksikerroksinen. Alemmassa eli 12. kerroksessa tarjoillaan *all day tea* eli iltapäiväteetä pitkin päivää.”

Teetä pitää tietenkin kokeilla. Herkkukärrystä voi valita mieleisimmät suolaiset ja makeat. Minä otan lohileivän, ranskalaistyylisen piiraan ja suklaakakkua sekä suussa sulavan jättitryffelin.

Yhtä paljon kuin herkuista nautin näkymistä. Ateljee Barissa pää on pilvissä, ja kaupunki sykkii jossain allamme. Ikkunasta näkee, kuinka Silja →



Hotellin jugend-tyylinen rappukäytävä koristemaalauksineen on äärimmäisen kaunis.



American Bar on palautettu alkuperäiselle paikalleen kupolin alle.

Yöpyjä voi kylpeä tyylillä tassuammeessa. Kylpyhuoneissa on uniikit mosaiikkilattiat.

Tornin Piha on hotellin kesäkeidas.

Tornin omassa postikortissa kerrotaan sen olevan Suomen ensimmäinen pilvenpiirtäjähotelli.

Kuva Helsingin kaupunginmuseo

Tornin terassin näkymistä on osattu ottaa ilo irti.

HOTELLIN VUODET

HOTELLI Torni valmistui 1931.

KORKEUTTA on 69,5 metriä. Tornissa on 13 kerrosta, ja se oli aikanaan Suomen korkein rakennus, jos kirkontorneja ei lasketa.

HOTELLIN HISSISSÄ oli kieltolain aikaan nappi, jolla saattoi varoittaa yläkerrassa olleita vieraita tai kauppamiehiä siitä, että tulossa oli viinatarkastus.

O'MALLEYS oli Suomen ensimmäinen irlantilainen pubi.

Kuva Helsingin kaupunginmuseo/Olof Sundström

Hotellin ravintolan keittiö 1930-luvulla.

Tornin menu vuodelta 1937 esittelee ruoat komeasti ranskaksi.

Serenade lipuu kaukaisuudessa kohti Tukholmaa ja sininen meri hohtaa. Onko Helsingin edustalla tosiaan noin paljon luotoja?

HOTELLI TORNI kohosi pääkaupungin maamerkiksi vuonna 1931. Arkkitehtitoimisto Jung & Jung suunnitteli hotellin, jonka esikuvana olivat 1920-luvun amerikkalaiset pilvenpiirtäjät. Myöhemmin Torniin liitettiin viereinen asuintalo, mikä teki hotellista eri tyylilajien yhdistelmän: rappukäytävissä on runollista jugendia, ja itse torni on jämäkkää klassismia höystettynä upealla art decolla.

Sadan huoneen hotellissa oli useita ravintoloita. Suomen ensimmäinen kiinalainen ravintola avattiin Tornissa vuonna 1953. Siellä tarjoiltiin esimerkiksi eksoottista pääskysenpesäkeittoa. Vuosikymmenten kuluessa Tornissa on päässyt maistamaan myös esimerkiksi balkanilaista ja espanjalaista ruokaa.

Nyt Yrjönkadun ja Kalevankadun kulmassa on OR-niminen viinibaari ja brasserie, jossa voi nautiskella esimerkiksi ostereita. Kokki asettelee annokset asiakkaiden edessä tiskillä, ja ainakin tänään moni näyttää mielivän tartar-pihviä.

Ja kuulkaa ihmettä: Torni oli Suomen ensimmäinen sähköistetty hotellirakennus. Osassa hotellihuoneista oli oma jopa kylpyhuone. Se oli ennen kuulumatonta, sillä hotellihuoneisiin rakennetuista kylpyhuoneista tuli Suomessa arkipäivää vasta vuosikymmeniä myöhemmin.

Torni imi vieraikseen poliittista eliittiä, filmitähtiä ja kulttuuriväkeä. Täällä ovat yöpyneet esimerkiksi Pariisin valloittanut tanssisensaatio **Josephine Baker**, Britannian **prinssi Philip** sekä kirjailijat **Jean-Paul Sartre** ja **John Irwing** – omista olavivirroistamme, marsalkkamannerheimeistamme ja urhokalevakekkosistamme puhumattakaan.

Torni on kokenut myös kohtalonhetket. Toisen maailmansodan melskeissä sen ottivat haltuunsa natsi-Saksan upseerit, ja myöhemmin sinne majoittui Neuvostoliiton valvontakomissio.

Remontissa Tornin historiaa on säilytetty, ja esimerkiksi jugend-puolen rappukäytävien ihastuttavat lasimaalaukset ovat alkuperäiset. Hotellin vanha veräjähissikin on paikallaan, samoin Ateljee Barin kapoiset kierreportaat. Ateljee-baarin katossa on yhä aukko, joka rakennettiin saksalaista Graf

Tornin boheemi ja taiteellinen sielu on tuotu 2020-luvulle.

Vasemmalla: Hotellin aulaan on luotu viihtyisä kulmaus, jonne voi hakea juomat viereisestä American Barista. Oikealla: Ateljee Barin molemmilla puolilla on suuret terassit. Ravintoloiden sisustukset suunnitteli Fyra Oy.

SOLO SOKOS HOTEL TORNI

- Hotellissa on 154 huonetta, joista 15 on sviittejä.
- Piccolo-palvelun lisäksi tarjolla on esimerkiksi laukun purkamis- ja pakkaamispalvelu.
- Hotellin pääravintola OR Restaurant & Bar on kala- ja kasvispainotteinen brasserie ja viinibaari. Baareja on kolme: Ateljee Bar, American Bar sekä irlantilaishenkinen O'Malleys.
- Maalauksia, veistoksia, grafiikkaa ja valokuvataidetta on paljon, ja **Petri Alanko** on säveltänyt hotellille oman musiikin.

Zeppelin -ilmalaivaa varten. Ajatus oli, että Helsingin yllä leijuneet matkailijat olisivat voineet piipahtaa Tornissa cocktaileilla. Mutta Zeppelin ei laskeutunut Tornin huipulle eikä kulkuaukkoa käytetty.

TORNIN HUONEET on sisustettu tyylillä, onhan uudistajana toiminut erehtymättömästä silmästään tunnettu sisustusarkkitehti **Joanna Laajisto**. Hän on loihtinut huoneisiin rauhoittavan ja ajattoman tunnelman, jossa ylellisyys yhdistyy mukavuuteen. Tornin kansainvälinen, boheemi ja taiteellinen sielu on tuotu 2020-luvulle.

Minun huoneessani katto on korkealla ja sänky niin leveä, että siihen mahtuisi koko Sykön suku. Kylpyhuoneessa on tassuamme, ja vietän ihanan loppuillan kuumassa kylvyssä.

Aamulla istun huoneen viehättävässä erkkerissä, kuuntelen ulkoa kuuluvaa lintujen laulua ja ihmettelen Helsingin ääniä. Kunnes on aika laskeutua arkeen ja osaksi kaupungin kuhinaa. ■

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

Kun kaipaat lisää raikkautta kevään juhliin.

Kokeile uutuus Bonaqua Villipäärynä tai herkullinen Bonaqua Loiste.

Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

© 2022 The Coca-Cola Company. BONAQUA is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

Kaija Hartikaisen työmaa yltää Pyhäsalmesta Heinävedelle. Osuuskauppa Peeässän lisäksi S-Biilejä on tällä hetkellä Osuuskauppa Keskimaalla.

PALVELU-NEUVOJA TIEN PÄÄLLÄ

Kaija Hartikainen porhaltaa liikkuvalla pankkikonttorillaan ympäri Pohjois-Savoa ja nauttii sekä asiakkaiden kohtaamisesta että ajamisesta.

teksti **KAISA HAKO** kuva **KRISTIINA KONTONIEMI**

KUKA?

Siilinjärveläinen Kaija Hartikainen on S-Biilillä huristeleva palveluneuvoja pohjoissavolaisessa Osuuskauppa PeeÄssässä.

”Työssä tarvitaan iloisuutta ja kykyä kohdata monenlaista.”

Ensimmäinen työpaikkani oli Siilinjärven S-market, joka oli silloin nimeltään Sokos-Halli. Aloitin rautaosastolta, jossa pomoni laittoi minut aluksi vieheitä lajittelemaan. Olen ehtinyt 42 vuoden aikana tehdä Osuuskauppa PeeÄssällä monenlaista.

Lapsuuden unelma-ammattini oli pankkivirkailija. Siksi onkin hauska juttu, että 16 vuotta sitten pomo ehdotti minua bonusneuvojan hommaan. Ensin työ oli jäsenyyksien tekoa, mutta kymmenisen vuotta sitten mukaan tuli pankkitoiminta. Olen kiertänyt Pohjois-Savon paikkakuntia mukanani kaikki pankkitarvikkeet: pöytä, tietokone, tulostin ja sermit. Ennen S-Biiliä ehdimme jo vitsailla, että tarvitsisimme asuntoauton kaiken tämän kuljettamiseen. Meitä kiertäviä palveluneuvojia on Pohjois-Savon alueella kaksi.

S-Biili on pieni liikkuva pankkikonttori, jossa on kaikki tarvittava. Biili parkkeerataan kaupan lähelle, ja asioimaan pääsee vuoronumerolla. Se on tuore juttu, mutta asiakkaat ovat ehtineet kehua sen maasta taivaisiin.

Työssäni on mukavinta se, että saan olla asiakkaiden kanssa. Savolaisethan ovat tunnetusti lupsakkaa porukkaa, ja vastuu jutuista jää aina kuulijalle. Onneksi olen itsekin savolainen! Tässä työssä tarvitaan iloisuutta ja kykyä kohdata monenlaista – myös treffipyynnöt sekä humaltuneet. Nautin myös ajamisesta. Voin samalla kuunnella lempimusiikkiani ja hoitaa puhelimessa ystävyyssuhteita.

Raha-asioissa olen itse vannoutunut kortin käyttäjä. Käteistä minulla ei ole koskaan. Olen myös vienyt maksutapaedun hyödyntämisen äärimmäisyyksiin. S-Etukortilla maksamalla olen vuodessa saanut maksutapaetua niin, että saan niillä rahoilla ostettua tankillisen polttoainetta.

Vapaa-ajallani tykkään katsella telkkarista sarjoja. Kuntosalia ja vesijumppaakin olen harrastanut tyttärien ja siskon kanssa. Työ on minulle niin sydämen asia, että se lipsahtaa välillä vapaa-ajankin puolelle. Joskus olen käynyt sairaalaan joutuneen asiakkaan luona hoitamassa jonkin asian, jos se on aikatauluihin sopinut. Viralliseen eläkeikään minulla on kuusi vuotta, mutta toivon, että voin olla töissä kahdeksan vuotta. Tulisi pyöreät 50 vuotta täyteen PeeÄssällä. ■

Päivi Anttikoski lähti SOK:n mediajohtajaksi, koska haluaa työssään päästä lähelle ihmisten arkea. "Meidän täytyy antaa eväät, joiden perusteella ihmiset voivat tehdä vastuullisia valintoja."

Aika kiva mediapomo

SOK:n uusi mediajohtaja ***Päivi Anttikoski*** rakastaa kesämökin pihamaalla kyykkimistä ja neuloo pipoja, joita kukaan ei käytä. Hän motivoituu miettiessään, miten osuuskaupan ideaa voisi tehdä paremmin tunnetuksi.

teksti **ANNELI JUUTILAINEN** kuvat **PIA INBERG**

Olet kotoisin Evijärveltä. Pohjanmaalla sanotaan, että viisaus asuu vanhoos naisis ja hulluus miehis – et ole kovin vanha, mutta joko on merkkejä viisastumisesta?
Omasta mielestäni olen tietysti sekä vanha että viisas. Tai ehkä se on ennemminkin kokemuksen karttumista. Olen saanut kokea työelämässä monenlaista.

Eräs vanhempi ja viisaampi kollegani antoi minulle kerran hyvän neuvon, kun kerroin haluavani tehdä jotain aivan erilaista. Hän sanoi: ”Tee ihmeessä jotain erilaista, mutta muista rakentaa sen päälle, mitä jo osaat.” Olen vaalinut ohjetta.

Olet aloittanut Rabbit Filmsin hallituksessa Duudsonien kanssa. Etkö pelkää, että joudut tikkatauluksi?
Välillä sellaisia fiiliksiä on tullut. Onneksi mukana on muita tasapainottavia ja rauhoittavia ihmisiä. Entinen esihenkilöni **Juha Sipilä** kuuluu myös hallitukseen. Se auttaa Duudsoneita pysymään aisoissa.

Hallituspaikkani on epäilemättä Suomen hauskin. Saan pitää yllä vanhaa osaamistani MTV3:n työvuosieni ajoilta.

”KASVATIN LAPSESTANI ITSELLENI MATKAKUMPPANIN.”

Toki pitää koko ajan olla tarkkana, että tikat eivät viuhu. Koskaan ei tiedä, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Olit 17 vuotta töissä Maikkarilla. Ajatteletko asioita edelleen tv-kuvina?
Todella usein. Jos saan uuden idean, näen sen kuvina ja väreinä mielessäni. Se on ollut minulle aina luontaista, mutta jäi erityisesti päälle Maikkarin vuosien aikana. Pyrin nyt tuomaan S-ryhmään siellä kertynyttä osaamistani, joka liittyy sisältöihin ja niiden vaikuttavuuden lisäämiseen. Tärkein kysymys on se, millä äänellä puhutaan ja kenelle.

Olet työskennellyt myös Helsingin Sanomien päätoimittajana. Mitä oppeja toit isosta mediatalosta?
Se oli kasvattava kokemus. Hesarilla on huikean kovia journalisteja, ja opin lehtiuutistyöstä paljon. Olen jo tehnyt siitä näkökulmasta havaintoja asioista, joita S-ryhmän sisällöntuotannossa voitaisiin tehdä eri tavalla. En sano, että paremmin – vaan toisin. Olen sisältöihminen ja mietin, miltä me yrityksenä näytämme ja miten voimme tuoda osuuskaupan ideaa vielä paremmin tunnetuksi. Ajatus motivoi.

Olen aina ollut vähän hätäinen. Nyt saan kehittää kärsivällisyyttäni kuuntelemalla alueosuuskauppojen näkemyksiä ennen kun ryhdyn toimiin.

Teit valtioneuvoston viestintäjohtajana pitkää päivää ja työpäivät venyvät muissakin pomohommissa. Miten lataudut vapaa-ajalla?
Ennen koronapandemiaa matkustelin paljon nyt 14-vuotiaan poikani kanssa. Mieheni ei pidä reissaamisesta, joten kasvatin lapsestani itselleni matkakumppanin. Suosikkikohteita ovat olleet New York sekä Aasian upeat kaupungit Tokio, Singapore ja Hong Kong.

Korona-aikana olen latautunut kuto- →

”EN IKINÄ LÄHTISI TYÖHÖN, JOSSA EI OLISI YHTEISKUNNALLISIA TAVOITTEITA.”

KUKA?

Päivi Anttikoski, 50, on SOK:n mediajohtaja ja konsernijohtoryhmän jäsen. Anttikoski on aiemmin työskennellyt valtioneuvoston viestintäjohtajana, Helsingin Sanomien digisisältöjen päätoimittajana ja MTV3-kanavalla erilaisissa tehtävissä.

MISSÄ?

Lounasta syötiin 10. kerros -ravintolassa Helsingissä.

MITÄ SYÖTIIN?

Grillattua lohta, kukkakaalipyrettä, pikkelöityä fenkolia ja tummaa valkoviinikastiketta sekä runsas salaattibuffet.

malla. Kudon jatkuvasti sukkia ja pipoja, vaikka kukaan ei välttämättä koskaan käytä niitä. Seuraan myös sarjoja ja leffoja suoratoistopalveluista. Lisäksi nautin liikkumisesta ulkoilmassa.

Perheen kanssa parasta on normaali kotona oleilu. Kokkaamme viikonloppuisin ihania aamupaloja. Nautin siitä, että nykyisessä työssäni minulla on viikonloput vapaata. Kesällä mökkeilemme paljon. Rakensin kymmenen vuotta sitten pienen mökin kotikonnuilleni Evijärvelle. Se oli nelikymppislahja itselleni. Nautin pihatöistä. Sen olen perinyt ahkeralta äidiltäni.

Miten uusi pestisi on muuttanut mielikuvaasi S-ryhmästä?
Mielikuvani oli suppeampi kuin kuvittelin, vaikka olen aina tiennyt, että S-ryhmällä on valtava määrä erilaisia palveluja. Minut yllätti se kunnianhimo ja ammattitaito, millä asioita S-ryhmässä tehdään. Mielestäni meidän pitäisi kertoa avoimemmin, mitä kaikkea hyvää teemme yhteiskunnan eteen. En esimerkiksi tiennyt, että S-ryhmä tuottaa jo nyt kaiken omassa toiminnassaan käytettävän sähkön uusiutuvalla energialla.

Mitä mediajohtajan työhön kuuluu?
Vaikka mitä kiinnostavaa! Minun yksikköön kuuluvat markkinoinnin kehittäminen ja operaatiot, sisäinen ja ulkoinen viestintä, medialiiketoiminnat ja vastuullisuus. Sitten on vielä vaikuttaminen eli yhteiskuntasuhteet ja S-brändi.

Haluaisin paneutua kaikkeen enemmän kuin tällä hetkellä pystyn. Minulle ei ole vielä muodostunut rutiineja tai edes kaupparyhmän kunnollista tuntemusta.

Kuinka tärkeää on yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistuminen?
Yhteishyvä on vahva ja tunnettu mediabrändi. Mielestäni sen rooli on tarjota lukijoille merkittävää yhteiskunnallista sisältöä. Haluan olla kehittämässä uusia ja erilaisia kanavia, joiden kautta sitä voidaan jakaa vielä laajemmin. En ikinä lähtisi työhön, jossa ei olisi yhteiskunnallisia tavoitteita. Yhteisen hyvän vaaliminen on minulle tärkeä arvo.

Tiedätkö, kuka on Hedvig Gebhard?
Tiedän. Hän on osuuskauppatoiminnan grand old lady ja ikoninen perustaja. Hänen työnsä jälki näkyy edelleen kaikessa, mitä S-ryhmässä tehdään: yhteistä hyvää osuuskauppatoiminnan avulla. Kun minulle tarjottiin tätä työtä, näin jonkinlaisena merkkinä sen, että toisen kissani nimi on Hedvig. Se tosin sai nimensä *Harry Potterin* pöllön mukaan.

Olet tunnettu Instagramissa julkaisemistasi vessaselfieistä. Mitä ihmettä?
Aloitin harrastuksen jo vuosia sitten, kun näppäilin niitä huvikseni valtioneuvoston kanslian ja Säätytalon naistenhuoneessa. Se jäi tavakseni. Vessaselfiet muistuttavat kuvauspäivän tapahtumista ja siitä, mitä minulla on ollut ylläni. Se on vähän kuin päiväkirja. Nykyisessä työssäni minulla on 1 800 toimipaikkaa, missä voisin ottaa uusia vessaselfieitä. Toistaiseksi en ole ehtinyt vielä kovin pitkälle.

Yhteishyvän juttusarjassa ihmiset kertovat, mihin käyttävät Bonuksensa. Mihin sinä käytät omasi?
Säästämme ne mieheni kanssa lapsemme tulevaisuuteen. Tilillä odottaa mukava pesämuna, jos poika lähtee esimerkiksi ulkomaille opiskelemaan.

Yhteishyvällä on yli kaksi miljoonaa lukijaa. Mitä luulet heidän ajattelevan sinusta tämän jutun jälkeen?
Toivottavasti jotain hyvää. Ja että olen aika kiva. Toivon heidän myös ymmärtävän, että olen todella sitoutunut työhöni ja teen sitä täydellä sydämelläni. ■

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

MEILTÄ SAAT BONUSTA s-kanava.fi

SILMÄASEMA

SUOMALAISTA PALVELUA

Tarjous on henkilökohtainen ja koskee uusia silmälasi- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin eikä pakettihinnoiteltuihin tuotteisiin. Yksien lasien ostajalle 40 %:n alennus, kaksien ostajalle molemmat -50 %. Tarjous ei koske lääkinnällisiä hoitotuotteita. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €. Tarjous on voimassa 7.8.2022 asti.

wilfa

PARASTA KAHVIA SAAT, KUN JAUHAT PAVUT ITSE JA KEITÄT KAHVIN LAADUKKAALLA KAHVINKEITTIMELLÄ

5 VUODEN TAKUU

BEST I TEST TEKNO

Wilfa TALL

Laadukas kahvinkeitin automaattisella tippalukolla. 1,25L kapasiteetti ja optimaalinen kahvinvalmistuslämpötila. Automaattinen virrankatkaisu ja puhdistusmuistutus.

Wilfa NYMALT

Kahvimylly, jossa on useita eri jauhatuskarkeuksia sekä ajastintoiminto halutun kahvimäärän jauhamiseen. Kartioterä murskaa pavut säilyttäen aromit parhaalla mahdollisella tavalla.

Wilfa BLACK PERFORMANCE

Premium design kahvinkeitin 1,25 L tilavuudella. Irrotettava vesisäiliö ja uuttoajan säätö pienempien määrien valmistamiseen. Upea täyslasikannu ja automaattinen virrankatkaisu.

Wilfa Tall, Nymalt ja Black Performance on saatavana suurimmista Prismoista sekä Prisma.fi. Tarkista saatavuus Prisma.fi

ARKIAAMUJEN PELASTAJAT VIIDEN VUODEN TAKUULLA!

XPLODE 2GO
(WX-2GO)
29,95€

Pullo ja terä XPLODE -sarjan tehosekoittimiin

Wilfa SMOOTH

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

Wilfa XPLODE VITAMIN

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

Wilfa XPLODE ENERGY

Huippuvoimakas 1800W tehosekoitin monipuoliseen käyttöön! Tyylikäs teräsrunko, säädettävä nopeus ja puhdistusohjelma. Käytännöllinen kuumuutta kestävä kannu.

Rajoitettu erä 900 kpl

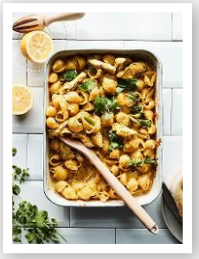
PRISMA

** tarkista myymäläkohtainen saatavuus Prisma.fi*

koonnut **SATU SAVELA**

1 000

Vuoden 2022 loppuun mennessä Suomessa on yli 1 000 ABC-latauspistettä sähköautoille. Pisteet sijaitsevat noin 150 latausasemalla.



OSTA RESEPTISTÄ

Nyt saat 25 Yhteishyvän reseptin ainekset lisättyä näppärästi suoraan ostoskoriisi. Kun painat reseptin lopussa olevaa "osta tuotteet" -painiketta, pääset suoraan S-kaupat.fi:hin. Valittavana on lukijoiden suosikkireseptejä, kuten Palermon kanapasta, lihapullapelti sekä kermainen lohikeitto. Löydät reseptit osoitteesta yhteishyva.fi/osta

OOH, ISOSTI MUUMEJA!

Arabian suosittuja Muumi-mukeja Roosa ja Vihreä saa nyt uudessa, isommassa koossa. Kuvittaja-keraamikko **Tove Slotte** on suunnitellut alun perin vuonna 1990 ilmestyneisiin kuvituksiin uudet sommitelmat, jotka sopivat 0,4 litran mukeihin. Suurempia Roosa- ja Vihreä-mukeja myydään S-ryhmän myymälöissä ja verkkokaupassa yksinoikeudella.

Kuvat SOK ja Getty Images

PRISMA RAUTA

REMONTOI VAIKKA YÖLLÄ

S-RYHMÄ YHDISTÄÄ kaikki rautakaupan brändinsä Prisma Rauta -nimen alle. Prismasta on jo vuosia löytynyt kattava rautakaupan valikoima. Myös Kodin Terrat ovat jatkossa Prisma Rautoja. Uudistuksen myötä valikoimia ja palveluja voidaan kehittää entisestään sekä Prismoissa että Prisma Rauta -myymälöissä.

”Haluamme helpottaa asiakkaidemme elämää tarjoamalla kysytyimmät rautakaupan tuotteet helposti muiden Prisma-ostosten kanssa samalla reissulla”, kertoo S-ryhmän käyttötavarakaupan johtaja **Virpi Viinikainen**.

Moni Prisma on auki 24/7, joten Prismasta saa rautakaupan tarvikkeita vaikka keskellä yötä.

HOTELLI

Helposti Heymossa

Sokos Hotelsin uusi hotellityyppi Heymo palaa hotellien tarkoituksen alkulähteelle – hyvin nukuttuihin yöuniin. Hotellihuone on varustettu laadukkaalla sängyllä, pyyhkeillä ja kylpyhuonetuotteilla. Loput valinnat ovat yöpyjän itse päätettävissä. Hotelliin kirjaudutaan sisään ja ulos helposti automaateilla. Henkilökuntaa on kuitenkin paikalla 24/7. Hotellista löytyy myös suuria, peräti seitsemän hengen ryhmähuoneita. Ensimmäinen Heymo avattiin Espoossa huhtikuussa.

Koti on ostettava, kun tarve on

”Koroista ei pitäisi tehdä liian suurta mörköä”, sanoo S-Pankin asiantuntija. Omasta maksukyvystä on joka tapauksessa pidettävä huolta.

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

S-Pankin vastaavaa johtajaa **Annina Valtosta** harmittaa, kuinka suomalaisia kuluttajia pelotellaan tulevilla talousnäkymillä ja erityisesti korkojen nousulla.

”On totta, että tulevaan varautuminen ei ole nyt helppoa. Mutta toisaalta oli tilanne mikä tahansa, omasta maksukyvystä on pidettävä huolta”, Valtonen sanoo.

Hän on seurannut taloustilanteen kehitystä hyvin tarkasti. Korot ovat nousemassa, mutta edelleen vaikuttaa siltä, että nousu on maltillista.

”Yleisesti puhutaan parin prosentin noususta. Kukaan asiantuntija ei ole ennakoinut viiden tai kuuden prosentin kasvua.”

Valtosen näkemys on asuntolainaa maksaville huojentava. Ennen lainan myöntämistä pankissa tehdään stressitesti, jolla varaudutaan kuuden prosentin nousuun 25 vuoden aikana. Kun maksuvara on käyty läpi ja asuntolaina on myönnetty, voi siis ainakin korkojen suhteen olla kohtuullisen rauhallinen.

TOISILLA KAIKKI, MIKÄ TULEE, MYÖS MENEE.

Talouden kokonaisuus tärkeämpi

Valtosen mielestä asuntolainaa maksavien tai sitä harkitsevien kannattaa miettiä omaa talouttaan kokonaisuutena. Voi pohtia, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä. Tekeekö pandemian jälkeen mieli matkustella? Millaiset omat kulutustottumukset ovat? Eihän tapana ole ottaa yllättäviin menoihin pikavippejä?

Myös kustannusten nousu kannattaa pitää mielessä. Energian hinta on noussut reippaasti. Moni on saanut jopa satoja euroja suuremman sähkölaskun kuin aiemmin. Myös bensamittarilla hintoja on kauhisteltu, ja ruoankin hinta nousee. Inflaatio on jo päässyt vauhtiin.

Lainan takaisinmaksua saattavat vaikeuttaa myös henkilökohtaiset tilanteet, kuten mahdollinen lomautusjakso, työttömyys tai avioero. Olisi viisasta miettiä etukäteen, mitä vaikeassa tilanteessa tekisi.

Valtonen korostaa, ettei hän halua maalata tulevaisuuden kuvia mustanpuhuviksi. Oma koti kannattaa hankkia silloin, kun sille on tarve eikä tehdä esimerkiksi korkojen noususta liian isoa peikkoa.

Joustoa lyhennysvapaasta

Yllättävät tapahtumat eivät automaattisesti tarkoita, että talous olisi perikadossa. Valtosella on tästä hyvä esimerkki.

”Ensiasunnon ostajat pyytävät lainalleen lyhennysvapaata erityisesti perhe- →

vapaiden takia. Asunnon osto tietää monelle uutta elämänvaihetta perheenlisäyksineen.”

Korona-aikaan lyhennysvapaita haettiin myös lomautusten takia. Lyhennysvapaa onkin yksi keino selvitä taloudellisesti äkillisestä ja ohimenevästä tilanteesta.

Osalle suomalaista on tärkeää pitää parin kolmen kuukauden palkkaa vastaavaa summaa jemmassa puskurina. Silloin esimerkiksi lyhyt työttömyysjakso ei sotke budjettia kovin pahasti. Toisilla kaikki, mikä tulee, myös menee. Asuntolainaneuvotteluissa jokainen joutuu käymään läpi omaa suhdettaan säästämiseen ja kuluttamiseen.

Valtonen on ilokseen huomannut, että yhä useampi suomalainen on ottanut tavakseen säästää samalla kun maksaa asuntolainaa takaisin.

Pieni puskuri tai jatkuvasti karttuva säästöpotti auttaa säilyttämään mielenrauhan, vaikka korot jonkun verran heiluisivat.

Korkopelon lääkkeet

Pankeilla on tarjota erilaisia vaihtoehtoja korkojen nousun varalta. Osa tarjoaa korkokattoa, S-Pankilla on tähän tarkoitukseen kiinteäkorkoinen laina.

”Kiinteä korko on hieman kalliimpi kuin vaihtuva korko, mutta sen kannattaakin ajatella olevan koron nousun vakuutus. Kaikki eivät siedä epävarmuutta, eikä kenenkään kannata menettää yöuniaan lainan korkojen takia”, Valtonen sanoo.

Kiinteän koron voi valita myös vaikkapa lainan puolikkaalle. Toinen puolikas jää silloin halvemmaksi, ja tuon erotuksen voi säästää. Jos säästyvä summa on vaikkapa sata euroa, sillä voi kerryttää esimerkiksi rahastoon sijoitettuna hyvän potin. Säästöä kertyy, sillä suomalaisten tyypillinen asuntolainan takaisinmaksuaika on 25 vuotta.

Kiinteän koron voi kesken kaiken vaihtaa myös vaihtuvakorkoiseen asuntolainaan.

”Meiltä kysytään tätä yhä useammin. Asunnon jo hankkineet ovat aktivoituneet viime aikoina. Julkinen talouskeskustelu on herättänyt miettimään omaa taloutta.”

Kykyä maksaa laina takaisin voi turvata monin tavoin. Esimerkiksi lainaturvavakuutuksessa on monta eri tasoa. Niistä parhaiten sopiva valitaan sen mukaan, millaiselta riskiltä haluaa varautua. Lainanmaksun voi turvata vaikkapa tilapäisen työttömyyden, sairauden tai kuoleman varalta. Joskus tilanteeseen sopii parhaiten henkivakuutus, etenkin, kun otetaan tavanomaista isompi laina. →

Kaksi tapaa lyhentää asuntolainaa

Asuntolaina on 150 000 euroa 25 vuoden laina-ajalla. Lyhennystapana annuiteetti eli pankille maksetaan sama summa joka kuukausi.

1. Kiinteää korkoa ei ole määritelty:

Jos todellinen korko on 0,78 prosenttia:

- Maksuerä 545,17 euroa
- Lainan korko 0,7 % ja todellinen vuosikorko 0,78 %
- Luotto ja luottokustannukset yhteensä: **164 800,99 e**

Jos todellinen korko on 2,83 prosenttia:

- Maksuerä 688,13 euroa
- Lainan korko 2,7 % ja todellinen vuosikorko 2,83 %
- Luotto ja luottokustannukset yhteensä: **207 689,01 e**

Todellisen vuosikoron laskennassa on huomioitu lainan avausmaksu 500 e ja tilinhoitomaksu 2,5 e/lasku. Laskelmien pohjana on käytetty 12 kk Euribor-korkoa. Laskelma on suuntaa-antava.

2. Lainalle on otettu 5 vuoden ajalle 2 % kiinteä korko:

Lainalle on otettu viiden vuoden ajalle 2 prosentin kiinteä korko:

- Ensimmäisten 5 vuoden ajan 2 % kiinteällä korolla maksuerä on 635 euroa.
- Lainan korko 2 % ja todellinen vuosikorko 2,11 %
- Kiinteän osuuden jälkeen lainan perusteena on 12 kuukauden Euribor-korko (laskelmaa tehtäessä 0,27) sekä 0,7 prosentin marginaali.
- Luotto ja luottokustannukset yhteensä: **191 984,01 e**

Todellisen vuosikoron laskennassa on huomioitu lainan avausmaksu 500 e ja tilinhoitomaksu 2,5 e/lasku. Laskelma on suuntaa-antava.

YHÄ USEAMPI SÄÄSTÄÄ SAMALLA KUN MAKSAA ASUNTOLAINAA.

nicorette®

Selviätkö viikon savuttomana?

Nicorette® icemint -imeskelytabletti

Viilentävän raikas ja pitkäkestoinen makuelämys.

Valitse oikea vahvuus

4 mg	2 mg
jos poltat yli 20 savuketta päivässä	jos poltat korkeintaan 20 savuketta päivässä

NICOTINETTE® on lääke avuksi vieroitusoireisiin kun lopetat tupakoinnin. Sisältää nikotiinia. Lue pakkausseloste. Ei lasten ulottuville. Kun aloitat hoidon, lopeta tupakointi kokonaan. Jos sinulla on krooninen ihosairaus (koskee vain laastareita), sydän- tai verisuonitauti, olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärisi kanssa. Ei alle 18-vuotiaille. Markkinoija McNeil, a division of Janssen-Cilag Oy FI-NI-2200027 04/2022 © McNeil 2022

MUSH DUO+

KOTIMAINEN RAAKAPAKASTETTU TÄYSRAVINTO KOIRILLE

SYÖKÖ TEIDÄN KOIRA LIHAA?

DUO+ sarjan täysravinnot sisältävät kaikki ravinteet, mitä koirasi tarvitsee - näin ollen DUO+ sopii mainiosti ruokakulhoon myös nappuloiden joukkoon, lisäämään ruoan monipuolisuutta ja tietysti tuomaan myös lisää makua.

Kotimaisissa DUO+ raakapakasteissa ravinteet ovat koiran elimistölle helposti hyödynnettävässä muodossa. Sulata ja tarjoa - helppoa!

LUE LISÄÄ: MUSH.FI

Elina Lappalainen arvelee, että lainankorot ovat nousemassa.

Kuva Timo Heikkala

Elina Lappalainen, Oulu

”Lainanhoitokulut tarkkaan tiedossa”

”ASUN OMAKOTITALOSSA puolisoni ja kolmen koululaisen kanssa. Nyt meillä on tilaa sen verran, ettei tarvitse muuttaa tästä minnekään ainakaan neliöiden puutteen takia.

Meillä on omakotitalon lisäksi toinenkin omistusasunto. Asuimme aiemmin rivitalohuoneistossa, jonka olemme nyt vuokranneet. Hankimme sen puolisoni kanssa, kun olimme parikymppisiä opiskelijoita. Ideana oli saada perheelle koti ja maksaa lainaa vähemmän lasten ollessa pieniä. Omistusasunnon hankkiminen tuntui järkevämmältä kuin vuokralla asuminen. Samankokoisen vuokra-asunnon kulut olisivat olleet isommat kuin omistusasunnossa.

Kummassakin asunnossa on pitkä maksuaika. Toivon mukaan olemme saaneet maksettua lainat pois siihen mennessä, kun lapset ovat aikuisia.

Otimme lokakuussa kumpaankin lainaan korkokaton. Pohdimme korkokaton hankkimista jonkin aikaa. Olen seurannut aktiivisesti maailmanmenoa. Huhtikuussa 2021 korkojen nousu etenkin seuraavan kymmenen vuoden aikana alkoi näyttää yhä todennäköisemmältä. En ole katunut korkokaton hankintaa, enkä katuisi, vaikka korot eivät nousisikaan.

Voin olla väärässä korkojen nousun osalta, mutta päätös on tehty, ja sen mukaan eletään. Meillä on nyt joka tapauksessa tarkkaan tiedossa, paljonko lainakuluihin menee seuraavan 14 vuoden aikana.” ■

Kesä ja odotettu juhlakausi antavat syyn hymyyn.
Hampaiden valkaisu nyt alkaen **150 €**.

Varaa aika maksuttomaan valkaisuarviointiin **oral.fi** tai **010 400 3400**.

ORAL

Aina aikaa sinulle

Tarjous voimassa 30.6.2022 asti. Puhelun hinta matkapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,1717 €/min ja lankapuhelimesta 0,0835 €/puh. + 0,06 €/min.

KEVÄÄN VALKOINEN KRUUNU

Suurin osa päähän painettavista valkolakeista on tänäkin vuonna valmistettu Keski-Suomen Viitasaarella sijaitsevassa tehtaassa kotimaisin voimin. Lakkeja valmistava Fredikson on perustettu vuonna 1887.

teksti **TIIU POHJOLAINEN** kuvat **TUOMAS KOLEHMAINEN**

Ylioppilaslakissa oleva kokardi eli Apollon lyyra on suomalaisen ylioppilaslakin erikoispiirre.

FREDRIKSON

- Vuonna 1887 perustettu hattutehdas.
- Vuonna 2001 yritys siirtyi osaksi silloista M.A.S.I Company -konsernia, joka toimii nykyään nimellä MASI Jeans Oy.
- Viitasaarella sijaitseva ylioppilaslakki- ja ammattilakkitehdas työllistää viisi työntekijää.
- Lakeilla on Suomalaisen Työn Liiton myöntämä Avainlippu-tunnus.

Kuva Kristiina Kontoniemi

Lakintekijät Viitasaarelta eli Heli Pirhonen (vas.), Kaija Paananen, Jaana Turunen, Eija Pietiläinen ja Merja Lamberg.

1887
TOIMINTA KÄYNNISTYY

Anton Fredrikson perusti Jyväskylään kravatti- ja rusettitehtaan vuonna 1887. Menestyksen myötä tukkukauppias laajensi tehtaan tuotannon myös lakkeihin. Sittemmin yritys valmisti hansikkaita ja damaskeja. Fredriksonin hattutehtaalta on toimitettu historian saatossa talvi- ja kesäpäähineitä myös eri armeijoille.

PIENI TEKO

Tiesitkö, että ylioppilaslakin voi ostaa myös vegaanisena?

20 000
VALMISTUJALLE

Viitasaaren tehtaalla valmistuu parikymmentätuhatta lakkia vuodessa. Ylioppilaslakkien ohella valmistetaan ammattilaislakkeja; noin joka kymmenes lakki lasketaan tuoreen merkonomin, lähihoitajan tai vaikkapa datanomin kutreille. Myös kaksoistutkinnon suorittajalle on oma lakkinsa.

Fredrikson valmistaa myös täysin vegaanista ylioppilaslakkia. Joskus tarvitaan kadonneen lakin tilalle uusi. Silloin valinta on usein *Wanhalakki*, jonka sametti on elämää nähneen kermanvaaleaa.

90 PROSENTTIA EUROOPASTA

Materiaalit pyritään hankkimaan niin läheltä kuin mahdollista. Lakkien kullatut lyyrat sekä nahkamassasta valmistetut lipat hankitaan Saksasta. 14 karaatin kullan lyyrat tulevat kotimaisen Kultakeskuksen kautta. Lakkeihin käytetään italialaista samettia. Yhteen ylioppilaslakkiin kuluu 12 senttiä samettia. Samettia kuluu vuosittain 50 pakkaa.

12 TYÖVAIHETTA

Sametti ja vuorikangas leikataan MASI Jeansin tehtaalla Virossa. Keski-Suomessa leikatut päällis- ja vuorikappaleet jaotellaan koon mukaan. Tarvitaan 12 eri työvaihetta, ennen kuin sametti on saatu yhdistettyä nahkaiseen tai nahkamassaiseen lippaan, kuminauhaan, vuorikankaaseen, remmiin ja lyyraan – ja lakki on valmis paketoitavaksi.

17 SISÄVUORIPOHJAA

Myös lakin sisus viestii. Eniten myydyssä *Oiva*-ylioppilaslakissa vuori on tutun sinivalkoinen. Saatavilla on eri sisävuoria, jotka kertovat lakin käyttäjän kotiseudusta – niinpä satakuntalaisen lakin vuori on sinikeltainen, kun taas eteläsuomalaisen lakin sisus hehkuu oranssia ja valkoista. ■

Ylioppilaslakkeja myydään Prismassa ja Sokoksessa. Valikoimat vaihtelevat myymäläittäin.

MAINOS | WELLA PROFESSIONALS

Oletko valmis unelmiesi kutreihin?

Lepääkö sinunkin harteillasi pakkasen puremat hiukset, joiden hehku on kaukana parhaista päivistä? Älä suotta murehdi mennyttä kiiltoa, sillä lukiessasi tätä juttua olet jo oikealla tiellä kohti terveitä ja kiiltäviä hiuksia.

Sokoksen Hyvä Olo -kampaamoista saat nyt uuden ratkaisun kiiltäviin kutreihin, sillä Wellan **Shinefinity Glazing** -käsittely herättää hiuksesi eloon ilman kuivattavia lisäaineita, silikonia tai suoraväriä. Istahda Hyvä Olon penkkiin ja ihaile hiustesi luonnollisen näköistä hehkua.

Tämä värikäsittely antaa hiuksillesi läpikuultavan ja pitkäkestoisen sävyn, joka ei muuta tai vaalenna omaa pohjaväriäsi tai vaurioita hiustesi rakennetta ollenkaan. Päinvastoin: saat luonnollisen sävyn, kauniin kiillon ja silkkisen sileät, hyvinvoivat hiukset ilman tyvikasvua.

Tutustu 32 valmiiseen sävyyn yhdessä Hyvä Olo -kampaajasi kanssa ja testaa vaikkapa sydämet sulattavaa Cherry Winea tai säteilevää Honey Lattea – tai luokaa oma räätälöity sävy juuri sinun hiuksillesi.

Glazing tuo luonnollisen hehkun kaikille hiuksille.

Olipa haaveissasi koko hiusten käsittely tai kauniin raidoitettu look, varaa Sokoksen Hyvä Olo -kampaamosta aika Wellan Shinefinity Glazing -käsittelyyn. Säteilevät kampaajamme odottavat kutriesi käsittelyä jo kammat ja siveltimet ojennuksessa.

#PartnersInShine

Hyvä Olo -kampaajien taikoma Shinefinity Glazing on kesyttänyt jo monet kutrit kullan lailla hohtavaan kiiltoon, jota ylläpitävät parhaiten Wellan Color Motion -sarjan tuotteet.

“Glazing oli vastaus kaikkiin tukkatoiveisiini.”

Yksi tuoreimmista tukkajumalista on bloggaajana ja Nonsensepodin hostina tunnettu **Alexa Dagmar**, jonka hiukset näyttävät upealta vielä pitkään hoidon jälkeen.

“Glazing oli vastaus kaikkiin tukkatoiveisiini, sillä haluan hiusteni tuntuvan ja näyttävän aina luonnolliselta ja pehmeältä, eli freesatulta versiolta omasta sävystäni. Hiukseni ovat ihanan kiiltävät ja sileät, vaikka hoidosta on jo hetki! Hiukseni pysyvät myös puhtaana pidempään.

Suosittelen ehdottomasti testaamaan Glazing-käsittelyä kaikille hiuksille! Kukapa ei haluaisi ihanan sileitä ja kiiltäviä hiuksia?”

Instagram: @alexadagmar

MEILTÄ SAAT BONUSTA
s-kanava.fi

OLISIVATKO SILMÄSI ONNELLISEMMAT ILMAN SILMÄLASEJA?

Silmäleikkauksen avulla on mahdollista päästä eroon silmälaseista. Myös ikänäköä voidaan korjata turvallisesti leikkauksen avulla. Silmäaseman kokeneet silmäkirurgit tekevät vuosittain yli 25 000 silmäleikkausta silmäsairaaloissamme.

IKÄNÄÖSTÄ EROON LINSSILEIKKAUKSELLA

Ikänäkö- eli linssileikkaus on nopea ja vaivaton toimenpide, jolla voidaan korjata kauko- ja lähinäköä sekä hajataittoa. Linssileikkaus sopii erityisesti yli 45-vuotiaille moniteholaseja käyttäville. Se maksaa itsensä takaisin muutamassa vuodessa, kun silmälaseja ei enää tarvitse uusia. Toisin kuin perinteinen laserleikkaus, linssileikkaus auttaa ikänäköön, jossa silmän oma linssi ei jaksa tarkentaa lähelle. Toimenpiteen jälkeen silmään ei tule enää kaihimuutoksia.

TOIPUMINEN ON NOPEAA

Itse toimenpide vie vain hetken aikaa. Leikkauksen aikana lääkäri kertoo leikkauksen etenemisestä. Linssileikkauksen jälkeen vapaammasta näkemisestä pääsee nauttimaan heti, ilman pitkää toipilasaikaa. Näkö paranee heti ja kirkastuu lisää seuraavien päivien aikana. Lisäksi leikannut lääkäri on asiakkaan tavoitettavissa, mikäli jokin askarruttaa tai huolestuttaa leikkauksen jälkeen. Leikkauksen jälkitarkastuksessa varmistetaan onnistunut lopputulos ja toipuminen.

HUOLELLINEN POHJATYÖ ALKAA LEIKKAUSKARTOITUKSESTA

Silmäleikkausta pohtivan kannattaa aloittaa maksuttomasta leikkauskartoituksesta. Leikkauskartoituksen aikana keskustellaan Silmäaseman asiantuntijan kanssa näkemiseen ja leikkaukseen liittyvistä asioista sekä kartoitetaan asiakkaan näkemisen toiveet.

VARAA MAKSUTON SILMÄLEIKKAUSKARTOITUS
SILMÄASEMA.FI *tai* 010 190 200 (mpm/pvm)

SILMÄASEMA

S-Etukortilla Bonusta kaikista silmäleikkauksista 500€ arvosta/silmä. Lue lisää silmaasema.fi/bonus.

KESÄN KAUNEIMMAT

Ohuesta langasta neulotut sukat sopivat ihanasti kesätennareihin. Yhteishyvän uutuussarjassa tehdään sukkia maakunta-teemalla. Ensimmäisiin sukkiin on haettu inspiraatiota Uudenmaan symboleista: siilistä ja valkovuokoista.

sukat **MINTTU WIKBERG** kuvat **TUOMAS KOLEHMAINEN**

Tiiviisti Uudellamaalla

Suomenlahden rannikolla sijaitsevan Uudenmaan maakunnan pinta-ala on noin 3 prosenttia Suomen pinta-alasta. Maakunnassa asuu 30 % suomalaisista. Alueen osuuskauppa HOK-Elanto on Suomen suurin osuuskauppa, ja sillä on noin 340 toimipaikkaa.

Compeed
HUULIHERPESLAASTARI
HELPPO KIINNITTÄÄ
Uudistunut asetin
HUULIHERPESLAASTARI
NOPEA PARANEMINEN
HUOMAAMATON
UUTUUS
Prismoissa ja
S-Marketeissa
Compeed
KEEPS YOU ON TRACK
VÄLITÖN KIVUNLIEVITYS
JALKARAKOISTA
RAKKOLAASTARI
PYSYY KUIN LAASTARIT
compeed.fi

Kuka saa sukat?
Ehdota Uusimaa-sukille saajaa: yhteishyva.fi/sukkamaa
Malliparin koko on 38-39.

Uusimaa

KOKO 38-39

Langanmenekki Novita Venla
(010) luonnonvalkoinen 15 g
(372) pujo 55 g
(505) omenankukka 15 g
Sukkapuikot 2,5 mm tai käsialan mukaan
34 s ja 38 krs / 10 cm x 10 cm kirjoneuletta 2,5 mm puikoilla.

Varsi

Luo vihreällä 64 s sukkapuikoille ja jaa silmukat neljälle puikolle tasaisesti, 16 s jokaiselle. Kerroksen vaihtumiskohta on aina I ja IV puikon välissä. Neulo sitten kierrettyä joustinneuletta suljettuna neuleena *1 n, 1 s kiertäen eli takareunasta o*, toista *–* kunnes työn korkeus on 3 cm.

Neulo vielä yksi kerros sileää suljettua neuletta resorin värillä.

Aloita kirjoneule 1 kaaviosta 1. krs:lta. Neulo kaavion kerrokset 1- 40. Neulo vielä 1 krs sileää pohjavärillä ja kavenna samalla kerroksen alusta 1 s [= 63 s]. Siirrä I puikolle 1 s puikolta II, jotta silmukat jakautuvat seuraavasti: I puikko 16 s, II puikko 15 s, III puikko 16 s, IV puikko 16 s.

Kantalappu

Aloita sitten kantalappu neulomalla vihreällä I puikon s:t IV puikolle [= 32 s]. Jätä muut s:t odottamaan. Käännä työ ja aloita vahvennettu neule:

1. krs: (työn nurja puoli) nosta 1. s neulomatta, lanka jää työn nurjalle puolelle ja neulo muut s:t nurin. Käännä työ.

2. krs: (työn oikea puoli) *nosta 1 s neulomatta, lanka jää nurjalle puolelle, neulo 1 s oikein*, toista *–* kerros loppuun. Käännä työ.

Toista kerrokset 1–2 yhteensä 16 kertaa [= 32 krs].

Kantapohja

Neulo vielä nurjan puolen kerros ja aloita oikealla kerroksella kantapohjan kavennukset, jatka samaa vahvennettua neuletta kuin aiemmin. Neulo kantalapussa oikean puolen kerrosta, kunnes jäljellä on 11 s. Tee ylivetokavennus (nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 1 s oikein ja vedä nostettu s neulotun yli) ja käännä työ. Nosta 1. s neulomatta, neulo 10 n ja neulo 2 seuraavaa s:aa nurin yhteen, käännä työ. Nosta 1. s neulomatta, neulo kunnes on jäljellä 10 s, tee ylivetokavennus. Jatka edelleen samalla tavalla siten, että sivusilmukat vähenevät koko ajan ja keskiryhmässä on 12 s. Kun sivusilmukat loppuvat, jaa kantalapun s:t kahdelle puikolle. Neulo ensimmäiset 6 s oikein. Kerroksen vaihtumiskohta on nyt tässä.

Poimi vapaalle puikolle kantalapun vasemmasta reunasta 17 s

+ 1 s kantalapun ja II puikon välistä. Neulo kantalapun 6 s oikein ja poimitut s:t kiertäen eli takareunasta oikein. Neulo II ja III puikon s:t oikein. Poimi kantalapun oikeasta reunasta 16 s + 1 s III puikon ja kantalapun välistä. Neulo poimitut s:t kiertäen oikein ja kantalapun 6 s oikein [=78 s]. Tarkista, että silmukat jakaantuvat seuraavasti: I puikolla 24 s, II puikolla 15 s, III puikolla 16 s, IV puikolla 23 s.

Kiilakavennukset

Aloita kirjoneule 2 kaaviosta ja tee samalla kiilakavennukset: neulo I puikon lopussa 2 viimeistä s:aa oikein yhteen ja tee IV puikon alussa ylivetokavennus. Neulo 1 välikerros ja toista kavennukset. Tee kavennukset jatkossa joka 2. kerros kaavion mukaan, kunnes työssä on 64 s, I puikolla 17 s, II puikolla 15 s, III puikolla 16 s, IV puikolla 16 s.

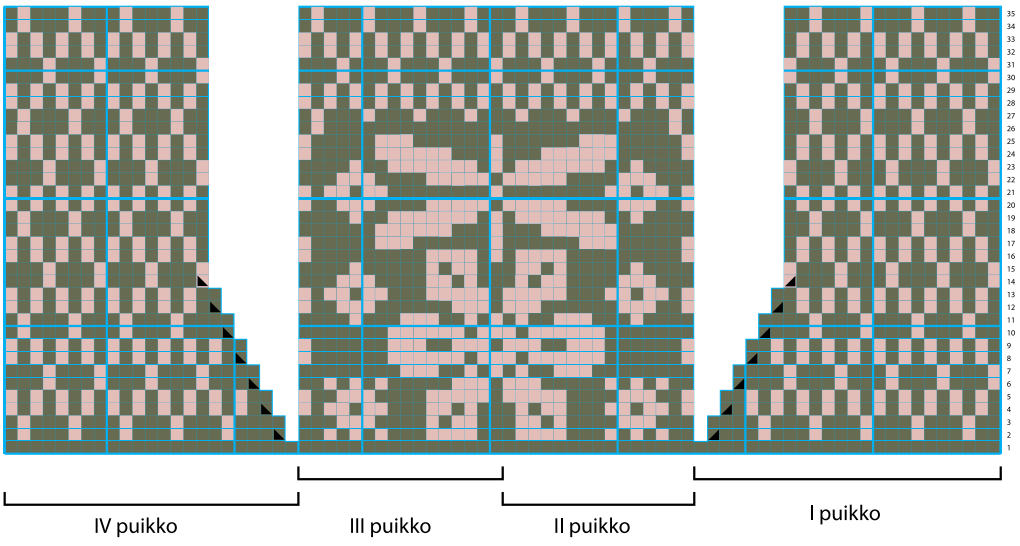
Terä ja kärkikavennukset

Jatka kirjoneuletta kaavio loppuun. Jatka sen jälkeen sileää neuletta pohjavärillä, ja kavenna samalla I puikolta ja IV puikolta molemmilta 1 s [= 62 s]. Kun pohjan pituus on 19 cm tai pikkuvarvas peittyy, aloita kärkikavennukset nauhakavennuksina: Neulo I ja III puikon lopussa 2 o yhteen, 1 o ja neulo II sekä IV puikon alussa 1 o ja tee ylivetokavennus. Tee kavennukset kuten edellä joka 2. krs, kunnes työssä on jäljellä 42 s. Tee sen jälkeen kavennukset joka kerroksella. Kun työssä on jäljellä 10 s, katkaise lanka, vedä se silmukoiden läpi ja päättele hyvin.

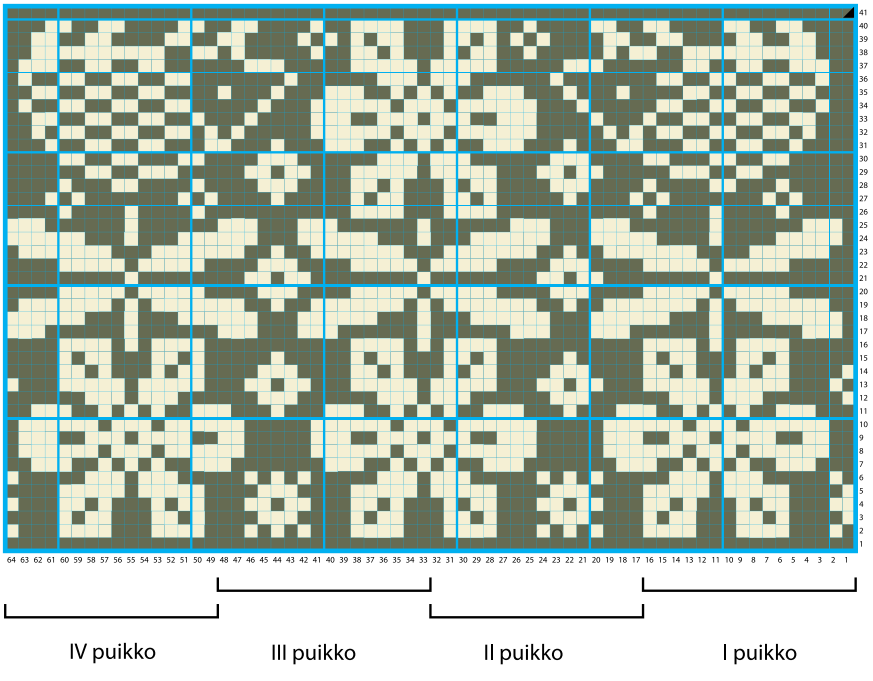
Viimeistely

Päättele langanpäät ja höyrytä sukat kevyesti.

2. KAAVIO



1. KAAVIO



VINKKI 1. Helpompi versio sukasta on neuloa terä yksivärisenä. Tällöin voit jättää varren viimeisen kerroksen kavennuksen pois, pohjan kavennuksen pois ja tehdä terän 64 s:lla.

VINKKI 2. Saat noin 44 kokoiset sukat, jos teet samalla silmukkaluvulla sukan Nalle-langasta. Aloita terän kavennukset kun pohjan pituus on noin 23,5 cm tai pikkuvarvas peittyy.

VINKKI 3. Sukat koossa 22 saat, jos luot Nalle-langalla 40 s ja teet kaaviosta esim. siilin ja kukan. Kantapään silmukoiksi tulee 20, kantapohjan kavennuksen silmukat 6 - 8 - 6 ja aloita kärjen kavennukset, kun pohjan pituus on 12 cm tai pikkuvarvas peittyy.

LANKOJA MYYNNISSÄ Prismassa. Värit vaihtelevat sesongeittain ja myymälöittäin. ■

- neulo 2 s oikein yhteen
- nosta 1 s oikein neulomatta, neulo 1 o ja vedä nostettu s neulotun yli

JAA SUKKAKUVASI INSTAGRAMISSA #SUKKAMAA #YHTEISHYVÄ

SHEBA® on jälleenrakentanut maailman suurimpia entistettyjä koralliriuttoja

SHEBAN® emoyhtiö Mars, Incorporated on työskennellyt koralliriuttojen restauroinnin parissa viimeiset 13 vuotta investoiden yli 10 miljoonaa dollaria tutkimukseen, rakentamiseen ja yhteisöjen sitouttamiseen. Korallin sirpaleita on istutettu jo yli 285 000 ja riuttatähtiä asennettu 19 000, kaikki paikallisesti hankituista materiaaleista.

Ilmastonmuutos, ylikalastus, tuhoisat kalastuskäytännöt ja merien saastuttaminen ovat heikentäneet valtamerien hyvinvointia merkittävästi. Tutkijat arvioivat, että jos emme tee mitään, 90 % maailman trooppisista riutoista katoaa vuoteen 2043 mennessä.

Koralliriutat ovat valtamerten monipuolisimpia ekosysteemejä. Kestävä kalastus on riippuvaista merten luonnonvaroista, ja se voidaan saavuttaa vain suojelemalla näitä luonnon uskomattomia rikkauksia.

SHEBA® edistää emoyhtiönsä Marsin vuosien työtä entisöintialoitteiden parissa, joista yksi on Hope Reef, maailman suurimpien kunnostettujen koralliriuttojen alku, joka sijaitsee Sulawesin rannikolla Indonesiassa, Spermonden saaristossa.

Tietoja Hope Reef -projektista

SHEBA® Hope Reefin rakentaminen aloitettiin vuonna 2019. SHEBA® Hope Reef -projektissa käytetään pinnoitettuja Reef Star -rakenneosia (riuttatähtiä). Riuttatähdet ovat tähden muotoisia teräsrakenteita, joita paikalliset yhteisöt valmistavat käsityönä ja jotka yhdistyvät veden alla luoden vahvan, varmistetun verkon merenpohjaan, jossa korallit ennen kasvoivat. Verkko tarjoaa vakaan pohjan korallin sirpaleille, jotta ne voivat kasvaa nopeasti uudelleen. Neljä sukeltajaa pystyy rakentamaan hehtaarin riuttaa uudelleen 20 päivässä.

Tulokset ovat olleet dramaattisia: Vain kolmessa vuodessa korallipeite on kasvanut 5 prosentista 55 prosenttiin ja toipuneille riutoille on ilmaantunut paljon kaloja ja biomassaa. Myös muut koralliriutan ravintoketjuun kuuluvat lajit, kuten hait ja kilpikonnat, ovat palaamassa. Vuoden 2029 loppuun mennessä SHEBA® aikoo entistää koralliriuttoja yli 185 000 neliömetrin alueelta ympäri maailmaa.

Työtä paikallisten yhteisöjen kanssa

Viimeisten 13 vuoden aikana Mars on tehnyt tiivistä yhteistyötä Bontasuan ja Badin saariyhteisöjen kanssa. SHEBA® Hope Reef on myönteinen esimerkki yhteistyössä paikallisten saariyhteisöjen kanssa tehdystä entistystyöstä, jossa yhteisöt ovat saaneet lisätuloja riuttatähtien tuotannosta ja asennuksesta. Hope Reef -riutan rakentamiseen liittyy myös tärkeiden yhteistyötahojen, kuten Indonesian kansallispuistoista vastaavien viranomaisten, koulutusta. Näin voidaan lisätä kansallista kapasiteettia entistystyöhön. Lisäksi on perustettu kokonaisvaltainen saarilähettiläsohjelma.

Sinäkin voit auttaa kasvattamaan korallia

SHEBA® toivoo inspiroivansa muitakin liittymään hankkeeseen, jossa riuttoja ennallistetaan suuressa, ekologisesti merkityksellisessä mittakaavassa. Ainutlaatuisen YouTube-kanavan, jokaisen näyttökerran tuottamat mainostulot sijoitetaan koralliriutan uudistamiseen. SHEBA® Channel That Grows Coral -YouTube-kanavan mainostuotot sijoitetaan koralliriutan uudistamiseen kampanjakumppani The Nature Conservancyn avulla. Tämä on ensimmäinen kerta, kun YouTube-kanavan tuotto ohjataan kokonaisuudessaan kestävän kehityksen tukemiseen.

Seuraa YouTube-kanavaamme skannaamalla QR-koodi ja auta kasvattamaan koralleja!

©Mars 2022

”ÄLÄ UNOHDA MINUA UIMAKASSIIN”

Uimapuku pysyy napakkana ja värit heleinä, kun huuhtelet sen heti käytön jälkeen. Poimi vinkit uikkarin huoltoon.

teksti **NINA RIIHIMAA** kuva **PÄIVI RISTELL**

Uimapuku kuvausrekvisiittaa / Sokos. Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.

1 Huuhtaise uimapuku nopeasti uimisen tai auringonoton jälkeen. Älä kierrä kuivaksi vaan taputtele liiat vedet pois. Kotona tai lomahotellissa on sitten pesun aika. Pelkkä vedellä huuhtelu ei poista hikeä, altaiden kemikaaleja, meriveden suolaa tai aurinkorasvaa. Pesu joka käyttökerran jälkeen pitää uima-asun napakkana, ja sen käyttöaika pitenee.

2 Käytä uimapuvun käsinpesuun tavallista nestemäistä pyykinpesuainetta tai hienopesuainetta. Sopiva veden lämpötila kerrotaan ohjelapussa. Useimmiten se on 30 astetta eli reilusti kädenlämpöistä viileämpää. Huuhtele lopuksi. Kuivata ilmavasti pyykkitelineessä tai -narulla. Vältä lämpöä ja auringonvaloa. Ne haurastuttavat materiaaleja ja haalistavat värejä.

3 Jos haluat käyttää pesukonetta, valitse 30:n asteen hienopesuohjelma. Usko kuitenkin pesulapun ohjeita: kaikkien uimapukujen materiaali ei kestä pesukonetta, ei edes sitä hellintä pesuohjelmaa. Kaarituellisille uimapuvuille ei suositella konepesua.

4 Tahroihin voit kokeilla tahranpoistoainetta tai jauhemaisesta pyykinpesuaineesta ja vedestä hierottua tahnaa. Anna vaikuttaa noin vartti, ja pese sitten normaalisti.

5 Jos uimapuku unohtui kassiin, poistat ummehtuneen hajun pyykkietikalla tai väkiviinaetikalla. Vadilliseen vettä tarvitset noin kaksi ruokalusikallista etikkaa. Erillistä vedellä huuhtelua ei tarvita. Tymäkkä haju haihtuu uimapuvun kuivuessa.

Vinkit antoi kotitalousasiantuntija Niina Silander, Marttaliitto

PIENI TEKO
Jos vaatetta huoltaa hyvin, se kestää pidempään.

MYYJÄN VINKKI: ”Tarvitsetpa uimapukua sitten vesijuoksuun tai auringonottoon, ammattitaitoinen myyjä osaa auttaa valinnassa. Trenditietoinen kaipaa ehkä sesongin uusinta mallia ja väriä. Kunto-uimari arvostaa uimapuvun sporttisia ominaisuuksia. Altaiden puhdistusaineita kestää parhaiten kloorisuojattu uimapuku. Hyvin valittu uimapuku korostaa sitä, mitä halutaan korostaa ja peittää sen, mitä halutaan peittää.”

Hankintapäällikkö Ann-Mari Dubb, SOK Tavaratalo- ja erikoisliikekaupan ketjuohjaus

Mohamad Faraj on huolissaan suomalaisten yksinäisyydestä. Hänen omat juurensa ovat Libanonissa, missä elämä on hyvin yhteisöllistä.

Ketään ei saa jättää yksin

Lastensairaalassa perhekaverina toimiva *Mohamad Faraj* on viettänyt pienten potilaiden ja heidän perheidensä luona monia iltoja, viikonloppuja ja lomaviikkoja. Hän saa iloa siitä, että voi tehdä jotakin hyvää toisille ihmisille.

teksti **EMMI TUOMISTO** kuvat **PIIA ARNOULD**

Kuvittele, miltä tuntuisi, jos pieni lapsesi olisi vakavasti sairastunut. Kuvittele, että olisitte toisella paikkakunnalla tai jopa kokonaan vieraassa maassa ilman tukiverkostoa. Miltä tuntuisi, jos lapsesi sairastaessa sinulla ei olisi yhteistä kieltä kenenkään kanssa? Huolen ja hädän määrä olisi valtava.

Kuvittele sitten, että sairaalassa sinua olisikin vastassa ystävä. Miten ison muutoksen ystävällisten kasvojen näkeminen voikaan saada aikaan?

”Vanhempien silmissä näen usein hätää ja tuskaa. Tuntuu hyvältä, kun voin kävellä heitä vastaan ja kysyä, kuinka voin auttaa”, kertoo HelsinkiMission perhekaverina toimiva **Mohamad Faraj**.

Perhekaverina hänen tehtävänsä on tukea perheitä, joiden lapsi on sairaalassa.

FARAJ ON TOIMINUT perhekaverina yli kahden vuoden ajan. Hän oli tuolloin hetkellisesti työttömänä ja etsi netistä itselleen jotain tekemistä. Perhekaveritoiminta vaikutti heti hyvältä.

HelsinkiMission kouluttamat vapaaehtoiset perhekaverit toimivat Helsingissä Uudessa lastensairaalassa, jonne tuodaan lapsipotilaita kaikkialta Suomesta. Monilla perheillä ei ole läheisiä paikkakunnalla, ja perhekaveri voi antaa vanhemmille hetken hengähdystauon lasten hoidosta tai istua kuuntelevana korvana vieressä. Perhekaveri voi pitää seuraa lapselle sairaalassa, tai jos lapsen kunto sallii, viedä tämän vaikka hetkeksi leikkipuistoon. Perheet tarvitsevat erilaista tukea.

Perhekaverit kohtaavat ihmisiä suomeksi, mutta myös englannin ja esimerkiksi arabian kielen osaamiselle on kysyntää.

”Voin puhua myös toisten vapaaehtoisten kanssa. Meillä on tosi mukava porukka.”

”Maahanmuuttajat eivät usein osaa suomea. Lisäksi heille täytyy selittää suomalaista terveydenhuollon systeemiä. Täällä asiat menevät aina viralisen kaavan mukaan. Ihmiset kyllä suhtautuvat käytäntöihin positiivisesti, vaikka olisivat tottuneet erilaiseen systeemiin”, Faraj sanoo.

VIIMEISEN VUODEN aikana Faraj on tukenut erityisen paljon Lappeenrannassa asuvaa syyrialaista isää ja tämän pientä tytärtä, joka on ollut syntymästään asti vakavasti sairas. Perhe tuli Suomeen vuosi sitten pakolaisleirin kautta tytön sairauden perusteella. Perheen isä puhuu vain arabiaa, eivätkä suomalainen yhteiskunta tai terveydenhuolto ole hänelle tuttuja.

”Sairaalan tulkki tulkkaa viralliset hoitoon liittyvät asiat. Sellaista vastuuta ei vapaaehtoinen voi →

A.Vogel

Kuluttajatutkimus
TRUSTED BRAND
LUOTETTUIN MERKKI
2022
Valitut Palat - Reader's Digest
SUOMEN LUOTETUIN LUONTAISTUOTEMERKKI

Raikas janojuoma rauhoittaa vatsan

”Molkosan on ainoa vatsan hyvinvointiin tarkoitettu tuote, jota käytän. Muutama lasi vedellä laimennettua Molkosan Fruit- juomaa tarvittaessa pitää vatsani kunnossa. Se on muuten mitä mainioin saunajuoma!”

Olga Temonen

Molkosan® heratiiviste tasapainottaa vatsan, ja tyytyväinen vatsa koko kehon ja mielen. Kokeile viikon ajan ja palauta kehosi luonnollinen tasapaino. Molkosan on laktoositon ja kaloriton.

Lue lisää: **molkosan.fi**

YKSINÄISYYTTÄ VASTAAN

- HelsinkiMissio on sitoutumaton, valtakunnallinen järjestö, jonka tavoitteena on erityisesti yksinäisyyden vähentäminen.
- HelsinkiMission ammattilaiset ja vapaaehtoiset auttavat niin senioreja, nuoria kuin lapsiperheitäkin. Osa kohtaamisista järjestetään etäyhteyksin.
- Uudessa lastensairaalassa HelsinkiMission vapaaehtoiset perhekaverit auttavat ja tukevat perheitä monin tavoin.
- Prisma tekee yhteistyötä HelsinkiMission kanssa yksinäisyyden torjumiseksi. Kaverisukka-kampanjalla tuodaan yksinäisyyttä näkyville.

Mohamad Faraj kohtaa Lastensairaalassa sekä potilaita että heidän perheitään. Tässä juttukaverina Mansa Teher.

kantaa. Tulkki ei kuitenkaan ole sairaalassa aina paikalla. Minä tulen tarvittaessa. Olen läsnä, juttelen ja kerron mitä tapahtuu, jos tyttöä viedään vaikka röntgeniin”, Faraj selittää.

FARAJ ITSE ON KOTOISIN Libanonista. Hän on muuttanut Suomeen jo vuonna 1990. Faraj kertoo ajattelevansa ja toimivansa nykyään kuin suomalaiset, mutta kotimaan kulttuurista kumpuaa vahva ajatus siitä, ettei ketään jätetä yksin. Ei varsinkaan sairauden hetkellä. Faraj ajattelee, että hyvinvointi kuuluu kaikille. Missä hän ikinä voi auttaa apua tarvitsevaa, sen hän tekee.

”Tuntuu aina pahalta nähdä lapsi vakavasti sairaana. Mutta olen tottunut kovaan elämään. Tulen maasta, jossa on paljon levottomuuksia. 61-vuotiaana olen kokenut paljon”, Faraj sanoo.

Vaikka perhekaverin työ on välillä raskasta, Faraj suosittelee vapaaehtoistyötä oikeastaan kaikille: nuorille ja vanhoille, kantasuomalaisille ja maahanmuuttajille. Työtä voi tehdä joustavasti omien aikataulujen mukaan, ja HelsinkiMissiolta saa opastusta ja tukea.

”Olen läsnä, juttelen ja kerron, mitä tapahtuu.”

”Käsittelen vaikeita tunteita itsekseni ja vaimoni kanssa. Voin puhua myös toisten vapaaehtoisten kanssa. Meillä on tosi mukava porukka”, Faraj kertoo.

FARAJILLA ON PÄIVÄTYÖ ruokaravintolassa, mutta hän on viettänyt lastensairaalassa lukuisia iltoja, viikonloppuja ja lomaviikkoja. Syyrialaista perhettä hän on tukenut myös puhelimitse ja auttanut etäyhteydellä esimerkiksi apteekkireissuilla.

Soitamme yhdessä syyrialaisisä **Al Hajji Hamoud Ahmad Assille.**

Hän toteaa, ettei voisi edes kuvitella, miten perhe olisi selvinnyt ilman Mohamad Farajin apua.

”Apua, jota olen Mohamadilta saanut, en olisi saanut mistään muualta. Lääkäreiden ja hoitajien ansiosta tyttö voi nyt paremmin. Mutta Mohamad on auttanut käytännön asioissa, kuten potilashotelliin kirjautumisessa. Hän on tullut aina tarvittaessa paikalle, vaikkei olisi ollut edes vuorossa”, Al Hajji kertoo vuolaasti kiitellen.

”Tuntuu hassulta suomentaa hänen kiitoksiaan”, Faraj sanoo puhelun jälkeen hämillään.

Hänen mielestään paras palkinto työstä on lastensairaalasta lähtevien vanhempien kiitos. Moni sanoo, että haluaa itsekin jatkossa olla auttamassa toisia.

”Olen tyytyväinen, kun voin tehdä jotakin hyvää toisille, ei vain itselle”, Faraj sanoo. ■

PRISMA
HYVÄ MUTTA HALPA.

Etuja sinulle, asiakasomistaja

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2022.

Aurinkosuojasarja kaikille ihotyypeille – erityisesti herkälle iholle

–20 % Ultrasun-tuotteet

ultrasun Professional Protection

Face-aurinkosuojavoide kasvoille SK 30 50 ml
Aurinkosuoja (suojakerroin 30) ja päivävoide yhdessä tuotteessa. Kasvoille, dekolteelle ja käsille.
19,20 (24,–)
384,–/l (480,–/l)

ultrasun Professional Protection

Sports Gel -aurinkosuojageeli SK 50 200 ml
Aktiivisen urheilijan aurinkosuojageeli, joka ei jätä ihoa tahmeaksi. Suojakerroin 50.
27,20 (34,–)
136,–/l (170,–/l)

–20 % Lancaster-tuotteet

LANCASTER

Sun Beauty Face Cream -aurinkosuojavoide SK 50 50 ml
Korkean suojan sisältävä aurinkosuojavoide kasvoille.
30,30 (37,90)
606,–/l (758,–/l)

LANCASTER

Sun Beauty Body Milk -aurinkosuojavoide SK 50 175 ml
Korkean suojan sisältävä aurinkosuojavoide vartalolle päivittäiseen käyttöön.
36,70 (45,90)
209,71/l (262,29/l)

–20 % BM CosmeCeuticals -tuotteet

BM

Cleanser With Sucrose -puhdistusvoide 100 ml
Hoitava ja monitoiminen puhdistusvoide kaikille ihotyypeille.
15,90 (19,90)
159,–/l (199,–/l)

Vegaaniset ja sertifioidut luonnonkosmetiikkatuotteet koko perheelle

–20 % Centifolia-tuotteet, esim.

Uutuus

CENTIFOLIA

Misellivesi 500 ml
Kosteuttava ja rauhoittava misellivesi ihon- ja meikinpuhdistukseen.
9,50 (11,90)
19,–/l (23,80/l)

CENTIFOLIA

Neutral Cleansing Oil -puhdistusöljy 195 ml
Hajusteaineeton puhdistusöljy vartalolle. Sopii kaikenikäisille.
13,50 (16,90)
69,23/l (86,67/l)

Aurinkotuotteiden klassikko – tehokas ja hoitava suoja sekä kaunis päivetys

–20 % Piz Buin -tuotteet

PIZ BUIN

Tan & Protect -aurinkosuojavoide SK 30 150 ml
Ihon luonnollista ruskettumisprosessia tehostava aurinkosuojavoide.
18,30 (22,90)
122,–/l (152,67/l)

PIZ BUIN

Moisturising Sun Lotion -aurinkosuojavoide SK 50+ 200 ml
Tehokkaasti kosteuttava aurinkosuojavoide, jossa on erittäin korkea suojakerroin 50+.
19,10 (23,90)
95,50/l (119,50/l)

BM

Gel 28 -tehoseerumi 30 ml
Anti-age-tehoseerumi ryppyihin ja juonteisiin. Sopii myös silmänympärysiholle.
40,– (50,–)

Etuja sinulle, asiakasomistaja

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2022.

Biomed Vahva Kurkumiini 60 kaps.
Vahva ja hyvin imeytyvä BCM-95®-kurkumiiniuute. Luonnollinen ja lisäaineeton.
28,70 (35,90)
0,48/kaps. (0,60/kaps.)

Biomed Silicum Tonic 2 x 250 ml
Piigeeli vatsan ja suoliston hyvinvointiin sekä iholle, hiuksille ja kynsille.
12,60 (15,80)
25,20/l (31,60/l)

Harmonia curaMIN 90 kaps.
Auttaa suojaamaan niveliä ja tukee normaalia nivelterveyttä kahden dokumentoidun uutteen, boswellian ja kurkumiinin yhteisvaikutuksella.
39,10 (48,90)
0,43/kaps. (0,54/kaps.)

Pharma Nord Bio-Karoten + E 150 kaps.
Sisältää beetakaroteenia, A-vitamiinin esiastetta, joka edistää ihon pysymistä normaalina, sekä E-vitamiinia, joka edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä.
10,30 (12,90)
0,07/kaps. (0,09/kaps.)

Carmolis-yrttitipat 80 ml
Ruuansulatukselle ja helpottamaan tukkoista oloa.
9,35 (11,70)
116,88/l (146,25/l)

Omega7 150 kaps.
Limakalvojen hyvinvointiin koko kehossa.
45,25 (56,60)
0,30/kaps. (0,38/kaps.)

Harmonia niDRA 90 kaps.
Kun uni on ongelmasi. Sis. sahramia ja ashwagandhaa helpottamaan nukahtamista. Ostaessasi niDRA-tuotteen saat unimaskin.
28,70 (35,90)
0,32/kaps. (0,40/kaps.)

Bioteekin Super-sarja –20 %, esim. Bioteekin Super Biotiini 90 tabl.
Biotiini Ihon ja hiusten hyvinvoinnille.
9,20 (11,50)
0,10/tabl. (0,13/tabl.)

–25%
Wella Eimi -tuotteet, esim.

EIMI Sugar Lift -rakennesuihke 150 ml
Sokeriuutetta sisältävä rakennesuihke.

EIMI Extra Volume -muotovaahto 300 ml
Vahva tuuheuttava muotovaahto.

EIMI Mistify Me Strong -hiuskiinne 300 ml
Vahva hienojakoinen hiuskiinne, joka sisältää lämpösuojan.

18,60/kpl (24,90) 62–124,–/l (83–166,–/l)

Väriä lukitsevat Invigo Color Brilliance Fine -tuotteet hennoille hiuksille tai tehokkaasti kosteuttavat ja ravitsevat Nutri Enrich -tuotteet kuiville hiuksille.

Shampoo 250 ml
12,30/kpl (16,50) 49,20/l (66,–/l)

Hoitoaine 200 ml
14,60/kpl (19,50) 73,–/l (97,50/l)

Invigo Sun -shampoo 250 ml
Kosteuttava raikas shampoo hiuksille ja koko vartalolle.
13,10 (17,50) 52,40/l (70,–/l)

Invigo Sun -UV-suojasuihke 150 ml
UV-suojasuihke hiuksille.
15,30 (20,50) 102,–/l (136,67/l)

SOKOS emotion
KAIKKI KAUNEUDESTA

Etuja sinulle, asiakasomistaja

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2022.

LANCÔME

Idôle-tuoksulinja etuhintaan, esim.

Idôle EdP 25 ml

Idôle Aura EdP 25 ml

42,50/kpl (53,–)

Idôle Intense EdP 25 ml

47,– (59,–)

BOSS

Erä 100 ml -Boss-tuoksuja 50 ml -hinnalla, esim.

Bottled EdT 100 ml

76,50 (100,50) 765,–/l (1 005,–/l)

Erä Boss-deostickejä huippuhintaan, esim.

The Scent Deo Stick 75 ml

19,90 (32,90) 265,33/l (438,67/l)

ESCADA

Erä 100 ml -Escada-tuoksuja 50 ml -hinnalla, esim.

Cherry in Japan EdT 100 ml

Summer Festival EdT 100 ml

66,90/kpl (85,90) 669,–/l (859,–/l)

Uutuus

JIMMY CHOO

Jimmy Choo -tuoksut etuhintaan, esim.

Blossom EdP 40 ml

Man Aqva EdT 30 ml

39,–/kpl (49,–)

Oscar de la Renta

Bella-tuoksulinja etuhintaan, esim.

Bella Blanca EdP 30 ml

Bella Rosa EdP 30 ml

39,90/kpl (49,90)

–20 %
Benefiance-linja

SHISEIDO
GINZA TOKYO

Benefiance Wrinkle Smoothing Eye Cream 15 ml

Intensiivinen silmänympäryshoito, joka vähentää silmänympärysalueen ryppyjä.

67,20 (84,–)

Benefiance Wrinkle Smoothing Cream 50 ml

Älykäs vahingoittuneen ihon korjaaja. Juonteita ennakkoon hoitava päivävoide.

78,40 (98,–) 1 568,–/l (1 960,–/l)

CLINIQUE

SPF 30 Mineral Sunscreen Lotion For Body 125 ml
Täysin mineraalipohjainen aurinkosuoja vartalolle. Aurinkosuojakerroin 30.
27,90 (34,90) 223,20/l (279,20/l)

SPF 35 Targeted Protection Stick 6 g
Aurinkosuojapuikko suojaamaan erittäin herkkiä ihoalueita. Aurinkosuojakerroin 35.

SPF 50 Mineral Sunscreen Fluid For Face 30 ml
Erittäin kevyt, täysin mineraalipohjainen aurinkosuoja. Suojakerroin 50. Saatavana myös suojakertoimella 30.
23,20/kpl (29,–)

After Sun Rescue Balm with Aloe 150 ml
Kosteuttava, rauhoittavaa aloe veraa sisältävä balsami auringonoton jälkeen.
27,60 (34,50) 184,–/l (230,–/l)

Sun Protection Powder SPF 30 9,5 g
Kevyt mineraalipitoinen meikkipuuteri, joka suojaa ihoa UVA- ja UVB-säteilyltä.
28,80 (36,–)

–20%
Biotherm-aurinkotuotteet

Uutuus

BIOTHERM

Waterlover-aurinkosuojavoide kasvoille SK 50 50 ml
Anti-age-aurinkosuojavoide kasvoille.
22,30 (27,90) 446,–/l (558,–/l)

Waterlover Hydrating Sun Milk -aurinkosuojavoide SK 50 200 ml
Nopeasti imeytyvä, kosteuttava aurinkovoide. Sopii koko vartalolle ja kasvoille.
23,90 (29,90) 119,50/l (149,50/l)

Waterlover Sun Milk -aurinkosuojavoide SK 50 200 ml
Arvostetun Joutsenmerkin saanut vesistöystävälllinen aurinkosuojavoide vartalolle ja kasvoille.
29,50 (36,90) 147,50/l (184,50/l)

Joe Blasco

Valoväri
Valovärellä häivytät juonteet, tummat silmänaluset ja korostat kasvoja.
29,90 (38,50)

BB Cream 5in1 -voide 30 ml
Kevyesti sävyttävä päivävoide tasoittaa ja suojaa ihoa UVA/UVB-säteiltä. Aurinkosuojakerroin 15.
34,90 (42,90)

Puristepuuteri
Hienojakoinen puuteri meikin kiinnittämiseen ja korjailuun päivän mittaan.
46,90 (56,90)

Instant Youth Activator -kasvoseerumi 50 ml
Seerumi kiinteyttää ja heleyttää ihoa sekä madaltaa ja silottaa myös juonteita.
46,90 (57,90) 938,–/l (1 158,–/l)

by Raili

Beauty Essentials Self Tan Water -itseruskettava hoitoneste 100 ml
Luonnollisen kaunis rusketus kasvoille helposti ja nopeasti.
19,– (24,–) 190,–/l (240,–/l)

Pro Glow Perfecting Brightener -korostusvoide 15 ml
Auringon lämpöä ja hehkua tuova voidemainen heleyttäjä kasvoille.
23,– (29,–)

Pro Glow Perfecting Foundation -meikkivoide 30 ml
Aikuiselle iholle kehitetty kevyt meikkivoide antaa luonnollisen lopputuloksen.
33,50 (42,–)

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

Etuja sinulle, asiakasomistaja

Vihreä hinta vain S-Etukortilla. Voimassa 1.–30.6.2022. Hyödyntääksesi S-Edut verkkokaupassa rekisteröidy verkkokaupan käyttäjäksi tai kirjaudu sisään verkkokauppatunnuksillasi.

–25 % VALO-ihonhoitotuotteet, esim.

VALO Kirkastava hyaluronitiiviste 30 ml
Maksimaalista kosteutus- ja kirkastustehoa tiivistettynä.
22,40 (29,90)

VALO Heleyttävä päivävoide SK 15 50 ml
Kosteuttaa, heleyttää ja suojaa auringon haittavaikutuksilta.
20,10 (26,90) 402,–/l (538,–/l)

VALO Kirkastava päivävoide mineraali SK 30 50 ml
Kirkastaa ja suojaa ihoa auringon haittavaikutuksilta.
20,10 (26,90) 402,–/l (538,–/l)

VALO Itseruskettavat pisarat 30 ml
Hehkuva päivetys asteittain ruskettavilla pisaroilla.
20,10 (26,90)

Uutuudet

KIRKAS Kirkastava puhdistusvaahto 150 ml
PUHDAS Syväpuhdistava puhdistusvaahto 150 ml
HELLÄ Kosteuttava puhdistusvaahto 150 ml
7,90/kpl (10,90) 52,67/l (72,67/l)

Nordic Berry Volume Mascara 8 ml
Nordic Berry Curl Mascara 8 ml
Myös vedenkestävä.
11,10/kpl (14,90)

Natural Glow Heleyttävä meikkivoide 30 ml
Aurinkosuojakerroin 20.
14,90 (19,90)

–25 % Nordic Berry -maskarat ja Natural Glow -meikkivoiteet

SOKOS emotion KAIKKI KAUNEUDESTA

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

Lisää etuja osoitteessa: yhteishyva.fi/edut

MATKALLE

Päivä Tallinnassa & Buffet -risteily
S-Etu 3 e

S-Etukortilla reilusti aikaa Tallinnassa ja illallinen Buffet Eckerössä ruokajuomineen edulliseen yhteishintaan alk. 39 e/hlö (norm. alk. 42 e).
Eckerö Line, m/s Finlandia.
Lisätiedot: *eckeroline.fi.*

MUSIIKKI JA TEATTERI

Jumalainen näytelmä Espoossa
S-Etu 5 e

S-Etukortilla liput Jumalainen näytelmä -esitykseen 32 e (norm. 37 e) ke 14.9. klo 19 ja la 17.9. klo 14.
Espoon Kaupunginteatteri, Revontulihalli, Revontulentie 8, Tapiola.
Liput ja lisätiedot:
Espoon Kaupunginteatteri puh. (09) 4393 388 (ti–pe klo 11–17), espoonteatteri.fi, lippu.fi.

PERHEILLE JA LAPSILLE

Helsinki International Horse Show
S-Etu 30 e

S-Etukortilla kokopäivälippu Helsinki Horse Show'n perjantaille 21.10. sisältäen Tähtien aamunäytöksen ja Kansainvälisen avajaisnäytöksen 69 e (norm. 99 e).
Etu voimassa 1.–15.6.
Helsingin Jäähalli, Nordenskiöldinkatu 11–13, Helsinki.
Liput ja lisätiedot: *Ticketmaster, puh. 0600 10 800 (2 e/min+pvm), ticketmaster.fi, helsinkihorseshow.fi.*

MUUT EDUT

Pizzaristeilyt Helsingin Kauppatorilta
S-Etu 4 e

S-Etukortilla kesän herkullisimmat Pizzaristeilyt Helsingin Kauppatorilta aikuiset 34 e (norm. 38 e), lapset 6–15-v. 22,50 e (norm. 26,50 e).
Helsingin Kauppatori, keltaiset liput.
Liput ja lisätiedot:
stromma.com. Alennushintaiset koodilla S-ETUP. Liput voi käyttää touko-syyskuussa 2022.

C1-kurssi Autokoulu Lilliputissa
S-Etu 50 e

S-Etukortilla C1-kevytkuorma-autokurssi Autokoulu Lilliputista 399 e (norm. 449 e).
Ei sisällä viranomaiskuluja (191 e).
Autokoulu Lilliputti, Siilitie 4, Helsinki.
Lisätiedot: *Puh. 045 112 1900, info@lilliputti.com.*

HOK-Elannon kursseja
S-Etu 10–50 e

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: tsl-helsinki.fi, puh. 044 065 6178 (ma–to klo 10–12 & 13–15) ja toimisto@tsl-helsinki.fi. Kurssien yhteydessä on S-Etukorttihinta sekä suluissa normaali hinta. Kurssit eivät kerrytä Bonusta. Lisää kursseja sekä peruutusehdot tsl-helsinki.fi.

KIELET
Italian alkeiskurssi
(14 x 2 ot) 182 e (norm. 218 e) 7.9.–14.12. klo 16.45–18.15.
Espanjan kertauskurssi
(12 X 2 ot) 164 e (norm. 196 e) 5.9.–28.11. klo 18.15–19.45.

LIIKUNTA
Yinjooga *(12 x 2 ot) 216 e (norm. 260 e) 7.9.–30.11. klo 17.30–19.*
Seniorikehonhuolto *(12 x 1,66 ot) 174 e (norm. 208 e) 5.9.–28.11. klo 13.30–14.45.*

TANSSI
Terapeuttinen itämainen tanssi *(15 x 2 ot) 255 e (norm. 306 e) 23.8–29.11. klo 9.30–11.*
Itämainen vatsatanssi
(15 x 2 ot) 255 e (306 e) 25.8.–1.12. klo 9.30–11.

TIETO JA TAITO
Videoeditoinnin perusteet
(3 x 4 ot) 108 e (norm. 130 e) 22.8.–5.9. klo 17.30–20.30.
Ukulele - taso 1 *(7 x 1,33 ot) 89 e (norm.108 e) 29.8.–10.10. klo 16.30–17.30.*

Operaatio Mincemeat on tositapahtumiin pohjautuva elokuva korkean riskin operaatiosta, joka muutti toisen maailmansodan suunnan.

FINNKINON KUUKAUDEN ELOKUVA

Operaatio Mincemeat
S-Etu 15 %

S-Etukortilla Kuukauden elokuvan yksittäislipuista –15 % alennus. Edun saa teattereiden lippukassoilta S-Etukorttia näyttämällä tai verkkokaupasta koodilla kesäkuu22.
Max 4 lippua / S-Etukortti. Etu on voimasssa 3.–30.6.
Liput ja lisätiedot: *finnkino.fi.*

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

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

VASTAA 15.6.2022 MENNESSÄ osoitteessa *yhteishyva.fi/osallistu* tai postitse: Yhteishyvän toimitus, Lukijakilpailu, PL 1, 00088 Helsinki.

EDELLISEN lukijakilpailun voittajaan on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

Nicotinell

gsk

Haasta itsesi Eroon tupakasta

Pysy 28 päivää savuttomana.
Viisinkertaista mahdollisuutesi onnistua*

Nicotinell-nikotiinikorvaushoitovalmisteet avuksi tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviin vieroitusoireisiin. Sisältää nikotiinia. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ja noudata annosteluohjeita. Ei alle 18-vuotiaille eikä tupakoimattomille. Ei lasten ulottuville eikä näkyville. Älä tupakoi samanaikaisesti, kun käytät Nicotinellia. Älä käytä Nicotinellia, jos olet yliherkkä jollekin valmisteiden sisältämistä aineista tai et tupakoi. Haittavaikutuksena voi esiintyä huimausta, päänsärkyä, ruuansulatuskanavan ja nielun alueen oireita, yskää, unettomuutta, purukumia käytettäessä purentalihaksen kipua, laastaria käytettäessä myös ihoärsytystä. Jos sinulla on sydän- tai verenkiertoelimistön sairaus, diabetes, jokin muu sairaus tai olet raskaana tai imetät, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Itsehoitolääke. Valmisteyhteenvetojen lyhennelmä 23.11.2020. Perustuu 04/2020 – 08/2020 päivättyihin valmisteyhteenvetoihin. Lisätiedot: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Finland Oy, puh: 0800 77 40 80, s-posti: scanda.consumer-relations@gsk.com. Tavaramerkit ovat GSK-konsernin omistamia tai sille lisensoituja. ©2021 GSK tai lisenssinhaltija. 04/2021, PM-FI-NICOT-21-00037

*Asruf, Iliaz & Houtenbos, Laura. (2018). Stoptober: an effective way for smokers to quit for 28 days, with five times more chance to stop permanently. Tobacco Induced Diseases. 16. 10.18332/tid/84246.

RISTIKKO

												---- 51		KAM-MOTTA-VUUS	ÄKLÖTTÄÄ			
									TASAI-SUUS				1				
									WESTER-LUND RAILO						VAATE	
									HERMO-SOLU							
									YH-TEEN-SOPI-MISTA							
														EI VIELÄ PUH-JENNUT		
MINÄ		TÄL-LÄKIN KERTAA	JEAN-PAUL	SUURI JÄRVI			KIELI		KÄEN ÄÄNTÄ							
											80 % LIKI VE-NÄJÄÄ			2		
RAS-VAA		6					TUO-REIN		7				KALA			
PERAN-KOSKI					KARKAA-MISET KUUMAA					KANGAS						
							KYSYVÄ SANA ANNOS					ETEINEN SUKUA KI-RAHVILLE				
		MAUS-TAMIS-TA							ROBIN					ROBIN		
TEKEE KIVÄÄ-REJÄ								NAUTINNOITTA TYVIOSA								3
TOISTELLA			PILKAT PETO-ELÄIMIÄ					PIRKAN-MAALLA KUSKI					NIEMI STANS-FIELD			
						HUONE KON-JUNKTIO	8				MIKILLE TUTTU UOTILA					
PERIN					AHVO					KUULUU EGYP-TILLE						
MUREK-KEITA			5				NÄYT-TÄVÄ					ELI				
										KAN-SALLIS-LAULU						
KAVERI							AINIAAN			4						

Jyrki Takala, kuva Getty Images

Edellisen ristikon ratkaisu: SAARISTO

Ristikon voittajiin on oltu henkilökohtaisesti yhteydessä.

1	2	3	4	5	6	7	8

VASTAA 15.6.2022 mennessä osoitteesta www.yhteishyva.fi/osallistu löytyvällä lomakkeella tai postitse lähettämällä numeroiduista ruuduista muodostuva avainsana osoitteeseen Yhteishyvän toimitus, "Ristikko", PL 1, 00088 Helsinki. Liitä mukaan nimesi ja osoitteesi. Oikein vastanneiden kesken arvomme kolme S-ryhmän 50 euron lahjakorttia. Arvontaan osallistuvat Yhteishyvän ja HOK-Elannon Yhteishyvän vastaajat.

MAUKASTA RIISIÄ KAHDESSA MINUUTISSA

MEKSIKOLAINEN KANAPITA

Annoskoko: 2. Valmistusaika: 25 min

- 1 rkl auringonkukkaöljyä
- 2 broilerin rintafilettä
- ½ tl paprikajauhetta
- ½ tl kuivattua oreganoa
- ½ tl jauhettua kuminaa
- ¼ tl sipulijauhetta
- ¼ tl valkosipulijauhetta
- 2 tomaattia
- 1 pieni punasipuli, hienonnettuna
- pieni kourallinen korianteria
- 1 avokado
- 2 tortillalettua
- 1 pussi Ben's Original™ Riisi Meksikolaiseen Tapaan

Aseta kanan rintafileet kahden voipaperin väliin ja kauli litteiksi. Tämän jälkeen kuorruta öljyllä ja lisää mausteet.

Lämmitä paistinpannu keskilämmöllä ja paista kanafileitä 10-12 min kunnes ovat kypsiä ja kullanruskeaita, käännä puoles-savälissä.

Yhdistä tomaatit, sipuli ja korianteri mausteisiin. Leikkaa tai viipaloi kana toivotun kokoisiksi paloiksi ja aseta pitan sisään vuoroin salaattia, kanaa ja avokadoa. Riisin voi keittää ja lisätä pitaan tai tarjoilla erikseen.

3.6.

Kesäkuun 3. päivä on toiston päivä. Toiston päivä. Toiston päivä. Silloin voi toistaa mieleisiään asioita niin paljon kuin haluaa. Kuunnella lempparibiisiä, lukea yhtä ja samaa runoa tai syödä suosikkiruokaa. Päivää voi juhlia myös valmistamalla tulevien päivien ruoat meal prepping -henkeen eli sarjakokkaamalla.

S-ryhmän ruokakaupoissa myytiin viimeisen 12 kuukauden aikana yli 2,3 miljoonaa ruukkua tuorebasilikaa.

Lähde: S-ryhmän asiakasomistaja- ja asiakasrekisteri

Kuva Reetta Pasanen, kuvausjärjestelyt Sanna Kekäläinen.

HOK-ELANTO
SINULLA ON
JUUREKSET SYVÄLLÄ
TÄSSÄ MAASSA.
Osuuskaupan omistajana ansiotasi on, että
lähes 80 % myymästämme ruoasta on kotimaista.
S olet sinä.