

balanssi

Hyvinvointi, Liikunta ja Vapaa-aika, Ruoka

ILMOITUSLIITE

Otsonoitu öljy

- ONGELMAIHON
UUSI PELASTAJA

Paljasjalkakengät
ovat urbaanin
reissaajan valinta

Maailman puhtain vesi

PULPPUAA POHJANMAALLA

ÄIJÄDIEETILLÄ
EI KYTÄTÄ KALOREITA

Idut

-RAAKARAVINTOA
AIDOIMMILLAAN

Punnitse ja Säästä

LUO UUTTA JA PAREMPAA



UUSI TAPA TYÖSKENNELLÄ

Hanki elastinen Gymba aktivointilauta, sen avulla seisot aktiivisesti oikein. Se aktivoi koko kehoa, vahvistaa lihaksia ja vähentää selkäongelmien riskiä. Gymba sopii kaikille, sekä töissä että kotona.

Gymba®

Tilaa ilmainen kokeilu NYT!
www.gymbakokeilu.fi



AVANTIETO OY
Turvallinen ja ergonominen työympäristö

www.avaintieto.fi
myynti- / kaluste- / tarviketoimittaja

MADE IN
FINLAND



TOIMITUKSEN SANAT



HYVINVOINTITRENDI ON KÄYNYT KUUMANA SIITÄ ASTI, kun tavoitteellisesta salitreenistä ja proteiinin popsimisesta tuli pari vuotta sitten jättihitti. Viime aikoina buumi on kuitenkin alkanut saada uusia, sallivampia sävyjä: pelkän ulkokuoren trimmaamisen sijaan nyt tavoitellaan kokonaisvaltaisempaa hyvää oloa. Uusi lempeämpi suuntaus ohjaa omiakin valintojani tänä keväänä ja oli siksi myös tämän

julkaisun innoittaja. Hyvinvointini perusteet rakentuvat kauneudenhoitoon, liikuntaan ja syömiseen liittyviin rutiineihin. Tärkeää minulle on kuitenkin myös vapaus rikkoa näitä rutiineja, jos siltä tuntuu.

Kauneustani huolehdin päivittäin, mutta välillä sallin itselleni myös meikittömät päivät. Louis Widmerin maajohtajan **Arja Kauppisen** neuvoa noudattaen, satsaan tänä keväänä laadukkaaseen aurinkosuojalliseen kasvovoiteeseen ja jätän paksummat pakkelit talvivarastoon. Arjan suosittelemat tuotteet kesäiholle löytyvät julkaisun sivulta 7.

Liikuntaan liittyvissä rutiineissakaan en ole ehdoton. Hektisen päivän jälkeen saliräkkiä parempi valinta on yleensä reippailu Seurasaaressa metsikössä. Luonnon keskellä mielikin lepää, kunhan vaatteet ovat mukavat ja säänkestävät. Tulevia kesäseikkailuja varten aion käydä hakemassa itselleni uudet, metsämaastoon sopivat kengät. Sellaiset bongasin jo Scandinavian Outdoorin Forumin myymälässä, kun kävimme haastattelemassa liikkeen myymäläpäällikköä tämän lehden juttua varten.

Syömisessäkin tulee olla sopivassa suhteessa rutiineja ja rentoutta. Pyrin syömään puhdasta, tavallista ruokaa, joka on mielellään luomua ja lähellä tuotettua. Välillä annan itselleni luvan nauttia myös satunnaiset herkkuverit. Herkku voi kuitenkin olla välillä terveellisempi, kuten pala raakakakkua. Uusi tulokas lautasellani tulevat olemaan idut, jotka sopivat vaikkapa smoothien sekaan. Tämän julkaisun ruokateemassa itujen monipuolisuudesta kertoo lisää Lounasidun **Pirkka Rauvola**.

Julistan uudeksi hyvinvointitrendiksi tasapainon, elämän balanssin. Otetaan siis tänä keväänä rennosti ja nautitaan luonnollisesta kauneudesta, ulkoilusta ja hyvästä ruoasta ilman stressiä.

Toivon, että tämä julkaisu innostaa sinua tekemään juuri sinulle oikeita, hyvän olon valintoja.

Mira Järvelä, Projektipäällikkö

mira.jarvela@presser.fi

Päätöittäjä:
Jasmine Plavsic

Projektipäälliköt:
Mira Järvelä ja Kati Tyllilä

Ulkoasu ja taitto:
Virpi Vihervuori

Kansikuva:
Robert Lindström

Jakelu:
Iltalehti, toukokuu 2016

Julkaisija:
Presser Oy
Kaisaniemenkatu 3 B, 7. krs
00100 Helsinki

www.presser.fi

PRESSER
We share your story.

Lue verkossa
http://businesspresser.fi/balanssi_2016

Seuraa meitä somessa



balanssi 2016

SIS.

HYVINVOINTI

- 4 Anteeksi, mitä sanoit?
- 5 Mammografiassa käynti kannattaa: Joka 8. suomalainen nainen sairastuu rintasyöpään
- 6 Säädetävissä jokaiselle yksilöllisesti
- 6 Toimitus suosittelee: Leelu-yövalo
- 7 Louis Widmerin suosikkituotteet kesäkasvoille
- 8 O-LIVE – ihonhoitosarja vaikeimpiinkin iho-ongelmiin
- 9 Kultaa ihollesi: Hoitavat Silk-mineraalimeikit

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA

- 11 Äijädieetti – Dieetti ilman kituuttamista
- 13 Scandinavian Outdoor – Elämää ulkona
- 15 RunFestissä liikutaan hyvän, huvin ja urheilun vuoksi
- 15 Lajigallup

RUOKA

- 16 Finn Spring pakkaa pulloon maailman puhtainta vettä
- 17 Terveellinen – Mikä ihana tekosyy!
- 18 Toimitus suosittelee
- 19 Laatu- ja terveysmonipuolinen terveystuote
- 20 Kotimainen ruoka tarjoaa todellisen aarreaitan hyvinvoinnistaan huolehtivalle
- 21 Kolatun Juustola on suomalaista juustoa parhaimmillaan
- 22 Luomua lautaselle ja iholle
- 23 Hetki-salaatti on kiireisen laadukas lounasherkku



Anteeksi, mitä sanoit?

teksti: Irma Capiten kuvat: Rami Marjamäki ja Phonak

ERÄÄNÄ PÄIVÄNÄ HEINÄSIRKAT EIVÄT ENÄÄ SIRITÄ JA NAAPURIN ROUVA JÄTTÄÄ ÄSSÄT POIS PUHEESTAAN. VAI ONKO VIKA SITTENKÄÄN SIRKOISSA JA ROUVAN ARTIKULOINNISSA? JOSPA SYYYLINEN ONKIN OMA KUULO.

KUULONALENEMISEEN ON USEITA SYITÄ. Niistä yleisimmät löytyvät perinnöllisyydestä, melu- altistuksesta, sairauksista sekä ikääntymisestä. Sonova Finland Oy:n maajohtaja **Timo Ylihakolalla** on kuuloalasta 30 vuoden kokemus. Kolme vuotta sitten hän oli mukana perustamassa Tampereelle Kaiku kuuloalan erikoisliikkeen. ”Asiakkaita on lapsista lähtien, mutta suurin osa on ikäkuuloisia. Meillä kuulonaleneminen nähdään osana elämän luonnollista kiertokulkua. Kaikki aistimme heikkenevät yksilölliseen tahtiin iän myötä.”

IKÄKUULO ERISTÄÄ – IHAN TURHAAN

Ikänäkö on kaikille tuttu käsite ja optikko- ja silmälasiliikkeitä on joka kadun kulmalla. ”Kuulovaikeuksista ja ikäkuulosta sen sijaan puhutaan vähemmän ja alan liikkeetkin ovat yleensä eristyksissä katukuvasta, esimerkiksi lääkärikeskuksissa. Kaiku-liike sen sijaan sijaitsee keskeisellä paikalla Tullintorin ostoskeskuksessa. Alensimme kynnystä: tänne voi astua kuin mihin tahansa liikkeeseen ja meille saapuukin asiakkaita ympäri Suomea”, kertoo Ylihakola. Kynnyksen alentaminen on tärkeää, jotta kuulovaivoista kärsivä hakisi apua, ja mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. ”Huonokuuloiset erkanevat helposti omiin oloihinsa, jos vaivaa ei hoideta kuntoon. Myös perusjutut kuten puhelinasiointi ja television katselu hankaloituvat ja jopa työssäkäynti saattaa vaarantua. Eikä ongelma koske vain huonokuuloista itseään, vaan myös hänen läheisiään.” Ylihakolan mukaan apua saa helposti ja se on tehokasta. ”Kun kuulokoje auttaa kuulemaan, moni muikin elämän asia korjaantuu. Elämänlaatu paranee.”

”Kuulokoje valitaan ja säädetään yksilöllisiin tarpeisiin sopivaksi. Laitte itsessään on kevyt ja huomaamaton.”



” Kuulon huonontuessa ensimmäisenä jäävät pois korkeat äänet ja tietyt konsonantit kuten ässät.”

PARISSA VIIKOSSA KUULOKOJE KÄYTTÖÖN

Kaiku-liikkeestä saa kaikki alan palvelut. Ajanvaraus on helppo tehdä netissä. ”Meillä audionomi eli kuulontutkija tekee asiakkaalle täydellisen kuulontutkimuksen. Sitten tehdään haastattelu, jossa selviävät yksilölliset tarpeet: yhden elämäntapa vaatii kojeelta erityisominaisuuksia, toinen pärjää yksinkertaisella mallilla. Esimerkiksi musiikista ja teatterista nauttimiseen tarvitaan hieman monipuolisempia laitteita.” Haastattelun jälkeen päästään esisovittamaan kojetta. ”Jokainen korva on yksilöllinen kuin sormenjälki. Skannaamme mallin, josta tehdään koje tai korvakappale. Yleensä koje sovitetaan parin

viikon kuluessa sovitusikäynnillä, jolloin tehdään tarvittavat säädöt.” Kaiku-liikkeen kuulokojeet ja lisälaitteet ovat maailman johtavan sveitsiläisen yrityksen Sonova Oy:n Phonak-tuotteita. ”Meiltä saa peruskojeiden lisäksi langattomia ratkaisuja kaikkein vaativimpiinkin tarpeisiin. Laitteissa on uusinta teknologiaa, mutta käyttäjän ei tarvitse olla insinööri, sillä kojeiden automatiikka on kehittyntä.” ●

▲ Kaiku on ensimmäinen kuuloalan erikoisliike, joka sijaitsee kauppa-keskuksessa kuin mikä tahansa myymälä. Meille on helppo tulla, sanoo Kaiku-liikettä luotsaavan Sonova Finland Oy:n maajohtaja Timo Ylihakola.

MAMMOGRAFIASSA KÄYNTI KANNATTAA: Joka 8. suomalainen nainen sairastuu rintasyöpään

teksti: Laura Sulkava kuva: Vitali Gusatinsky



SUOMEN RADIOLOGIKESKUKSEN TOIMITUSJOHTAJA JA RÖNTGENLÄÄKÄRI JARI JUOLA HARMITTELEE SITÄ, ETTÄ SUOMESSA RINTASYÖVÄN SEULONTOJEN ULKO-PUOLELLE JÄÄ SUURI JOUKKO RISKIRYHMISTÄ.

RISKI SAIRASTUA RINTASYÖPÄÄN KASVAA OLEELLISESTI 40 IKÄVUODEN JÄLKEEN: tilastollisesti yksi henkilö 200:sta sairastuu tässä iässä. Jossain vaiheessa elämänsä sairastuu joka 8. suomalainen nainen, joten kokonaisuutena voidaan puhua merkittävästä riskistä. ”Aina on aihetta tarkistukseen, jos rinnassa tuntuu kyhmy, siinä on vetäymä, pitkittynyttä, nyrkkisääntönä pari viikkoa kestänyttä kipua tai muu oire rintojen alueella. Tunnustelu ei tässä tapauksessa riitä, vaan asia pitää tarkistaa testein”, jo 16 vuotta röntgenlääkärinä toiminut Jari Juola muistuttaa.

Ruotsissa riskiin on suhtauduttu vakavasti ja mammografiaseulonnat aloitetaan jo 40-vuotiailla. Suomessa lakisääteiset seulonnat järjestetään vain 50-70-vuotiaille. Näin ollen riskiryhmistä ulkopuolelle jäävät kaikki 40-50-vuotiaat sekä yli 70-vuotiaat. ”Rintasyövän hoitoennuste on hyvä, hoidot parantavat noin 80 prosenttisesti. Seulonnassa käymisestä on siis näkyvää hyötyä, jotta sairaus voidaan havaita mahdollisimman ajoissa”, Juola kertoo. Mammografian lisäksi tutkimuksessa kannattaa käyttää myös ultraääntä, jolloin tulokset ovat tarkempia. Radiologikeskuksella molemmat kuuluvat tutkimukseen.

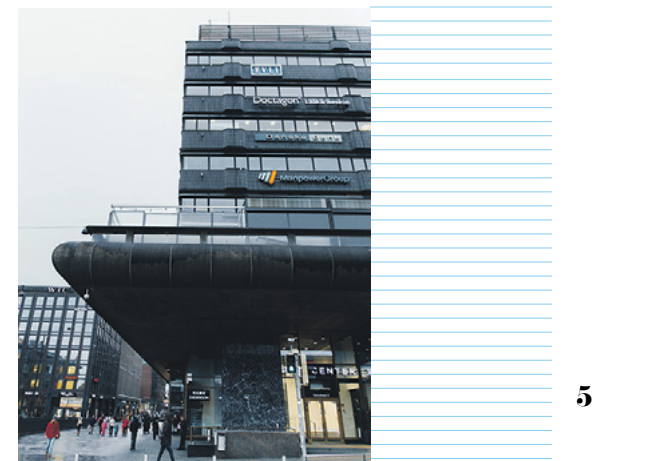
MITEN MAMMOGRAFIAAN PÄÄSEE?

Suositus on, että jokaisen yli 40-vuotiaan naisen kannattaisi käydä vain 5-10 minuuttia aikaa vievässä seulonnassa kahden vuoden välein. Jos lähisukulaisella, kuten äidillä tai isoäidillä, on todettu rintasyöpä, suositellaan käytävän vuoden

” Jokaisen yli 40-vuotiaan naisen kannattaisi käydä vain 5-10 minuuttia aikaa vievässä seulonnassa kahden vuoden välein.”

välein. Nopeasti eteneväkin tauti ehditään tällöin havaita ajoissa. Lakisääteisten seulontojen lisäksi, röntgenalaan erikoistunut Suomen Radiologikeskus tarjoaa palvelun, joka on suunnattu erityisesti seulonnan ikärajan ulkopuolelle jääville naisille. Uusi kutsukäytäntö muistuttaa, kun ajan varaaminen lähestyy. Jos mammografia- tai ultraäänitesteistä löytyy jotain poikkeavaa, lähete tehdään saman tien sairaalaan. Radiologikeskuksella on pisteitä aina Kajaanista Riihimäelle, Kouvolaan ja Kotkaan. Uutukaiset tilat löytyvät nyt myös keskeiseltä paikalta Helsingin keskustasta, päärautatieasemaa vastapäätä, Doctagonin tiloista, missä on käytössä aivan uudet laitteet. Seulontavaunu kiertää myös sopimusten mukaan ympäri Suomen. ●

16 vuotta röntgenlääkärinä toiminut Suomen Radiologikeskuksen toimitusjohtaja Jari Juola kannustaa käymään säännöllisesti rintasyöpäseulonnoissa.



HALUATKO VOITTAA TERVEYSTYNNY?

Arvomme joka kuukausi 2 kpl terveystyynyä kaikkien Facebook-tykkääjien kesken. Liity sinäkin osoitteessa

www.facebook.fi/terveystyyny.

SÄÄDETTÄVISSÄ jokaiselle yksilöllisesti

DUGEM-TERVEYSTYNNY ON KOTIMAINEN, kaikkiin nukkuma-asentoihin soveltuva säädettävä tyyny. Patentoidun kennorakenteen ansiosta jokainen nukkuja voi säätää tyynyn omaan nukkuma-asentoonsa sopivaksi. Nukut sitten kyljelläsi, selälläsi tai vatsallasi, Dugem-terveystyyny sopii sinulle aina.

MATERIAALIT, JOTKA KESTÄVÄT PITKÄÄN Toisin kuin useat tyynyt, Dugem-terveystyynyn pintamateriaali ei läpäise kosteutta tai pölyä. Tä-

män ansiosta tyynyn täyte pysyy puhtaana ja sopii myös allergikoille. Terveystyynyn sisus on erikoiskantavaa pallokuitua, joka ei menetä muotoaan. Terveystyyny on konepestävä ja sen keskimääräinen käyttöikä on jopa 5-7 vuotta.

VÄHENTÄÄ NISKA- JA HARTIAKIPUJA

Terveystyyny tukee päätä ja kaularankaa anatomisesti oikein ja vähentää tämän ansiosta niska- ja hartiakipuja. •

MISTÄ TERVEYSTYNNY VOI OSTAA?

Verkkokaupasta www.terveystyyny.fi.

Lukijoille tarjoushinta 79,00 €

kampanjakoodilla "balanssi".

Normaali myyntihinta 89,00 €.

Koodi voimassa perjantaista lauantaihin 6.5-21.5.

Dugem

TOIMITUS SUOSITTELEE:

LeeLuu-yövalo

teksti: Jasmine Plavsic kuvat: LeeLuu

TOIMITUKSESSAMME SAIMME SÖPÖYSÖVERIT KUN BONGASIMME LEELUUN KOSKETUKSEN TUNNISTAVAN VALOLELUN. Neljän nuoren naisen perustama älytekstiileihin erikoistuneen yrityksen ensimmäinen tuote on pehmeäläimen muodon saanut taianomainen pehmeä yövalo lapsille. Kysyimme lisää **Heini Salovuorelta**, joka kuuluu LeeLuu Labsin perustajiin.

MISTÄ LEELUU-YÖVALON IDEA SYNTYI?

LeeLuu-yövalon kohdalla annoimme lasten suunnitella valon, jonka vieressä he haluaisivat nukkua joka yö. Suunnittelijat olivat läsnä perheissä ja antoivat perheiden kertoa, mikä tekee nukkumisesta vaikeaa ja mikä tähän voisi auttaa. Kehitimme tekstiilianturin, joka tunnistaa käden silittävän liikkeen. Yövalon kirkkautta säätäessä lapsi myös liikkeellään rauhoittaa valaisevaa unikaveriaan.

Kehitämme teknologiaa käyttäjien tarpeista käsin sen sijaan, että hyödyntäisimme valmista teknologiaa uusiin tuotteisiin.



LeeLuu Labsin perustajat: Hanna Markgren, Lisa Gerkens, Heini Salovuori, Emmi Pouta

MILLAINEN VASTAANOTTO TUOTTEELLA ON OLLUT?

Vastaanotto on ollut todella innostunut. Olemme vasta tehneet muutamia prototyyppejä, mutta ensimmäisestä erästä on myyty nyt jo yli 80 %. Osa tilauksista on tullut myös Suomen ulkopuolelta. Ennakkomyyntiin toteutamme Indiegogo-alustalla.

MISTÄ TUOTTEITA VOI OSTAA?

Tuotteet ovat ennakkomyyntissä osoitteessa: www.leeluu.fi/crowdfunding. Yhden yövalon hinta on noin 79,00€. Tuotteiden toimitusajan kohta on joulukuussa 2016. •

LUKIJAKILPAILU:

Arvomme lukijoiden kesken 3 erilaista LeeLuu-yövaloa (siili, pöllö ja kissa). Osallistu lähettämällä yhteystietosi ja toivomasi LeeLuu-malli osoitteeseen tuotanto@presser.fi.

Jos et halua LeeLuu Labsin saavan yhteystietojasi, mainitse siitä erikseen viestissä. Tietoja ei luovuteta muille osapuolille.

Arvonta suoritetaan 31.5.2016. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti ja nimi julkistetaan Presserin verkkosivuilla.



Louis Widmerin SUOSIKITUOTTEET KESÄKASVOILLE



"Iho elää vuodenaikojen mukana", muistuttaa Louis Widmerin maa-johtaja Arja Kauppinen. "Tarkkaille ihoasi. Se voi olla keväällä ja kesällä selvästi erilainen kuin talvella. Älä käytä talveen sopivaa paksum voidetta kesäiholle."



1

EYE CONTOUR CREAM

-silmänympärysvoidetta hoitaa jopa arpia

Tuotteen salaisuus on kahdessa tärkeimmässä vaikuttavassa aineessa, biostimuliineissa (yhdeksän aminohapon seos) ja A-vitamiinissa. Yhdistelmä on niin uudistava, että voidetta voi käyttää jopa arpien hoitoon. Atoopikotkin ovat saaneet voiteesta avun kuivalle silmäluomien iholle, ilman turvotusta. **32,65 e / 30 ml.**



2

EXTRAIT LIPOSOMAL

-tehoseerumi uppoaa syvälle ihoon

Ryppyjä silottava ja kiinteyttävä tehoseerumi imeytyy liposomiensa ansiosta tavallista seerumia syvemmälle ihoon. Seerumin käyttö kannattaa aloittaa kolmekymppisenä, kun iho alkaa ikääntyä. Laita pullo jääkaappiin päiväksi ja levitä painallus viileää seerumia kasvoille hellepäivän jälkeen. **45,70 e / 30 ml.**

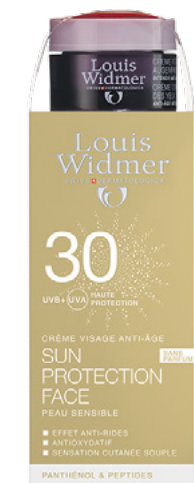


3

PRO-ACTIVE CREAM LIGHT

-yövoiteen juu on fragmentoitu hyaluronihappo

Louis Widmerin uusiin kevyt, silti tehokas yövoide sisältää fragmentoitua hyaluronihappoa ja pääsee näiden pienien molekyylien ansiosta soluväleihin saakka. Voide aktivoi ihon omaa kollageenituotantoa. Se sopii normaalille iholle ja sekaiholle, kesäaikaan jopa kuivalle iholle. **30,45 e / 50 ml.**



4

SUN PROTECTION FACE 30

-kasvojen aurinkovoide on samalla päivävoide

Korkean UVA- ja UVB-suojan sisältävässä voiteessa on ihojuonteita madaltavaa Matrixyl 3000 -tehoainetta. **25,20 e / 50 ml.** Kevään kampanjapakkauskassa kaupan päälle Eye Contour Cream -silmänympärysvoidetta 10 ml. Jos ihosi rasvoittuu herkästi, valitse kevyempi vaihtoehto Moisture Emulsion Hydro-Active UV 30, **31,50 e / 50 ml.**

Hinnat ovat suositteluhintoja.

Romanttinen loma Haikossa

Yhteistä aikaa herkuttelijoille

UUDISTETTU Haikon Kylpylä!

"Makujen matkassa" -illan kruunaa upea 5-ruokalajin juhla illallinen kartanomiljöössä.

- yöpymiseen sisältyy runsas Kartanon aamiaisbuffet
- Sisään pääsy kylpylään ja kuntosalille

Kylpylähotellin Superior 2hh **160 €**/hlö/2hh

Hotelli + menu **160 €**/hlö

HIFU – ultraäänikasvojenkohotus

Haikon uutuushoidot – kauneutta ilman kirurgiaa

yhden alueen hoito

- esim. silmänympäry tai leuka **400 €**
- Kasvot **1400 €**

Haikon Anti-age Clinic – tehokkaat hoidot

Cryolipo-hoito

Sopii mm. vartalon muokkaukseen ja selluliitin vähentämiseen. Jo yhdellä hoitokerralla jopa senttejä pois!

Hoidot alk. **395 €**

Hoitovaratukset:

0600 130 90 (+0,81 €/min)



teksti: Daniela Holm ja Ida Jokikunnas kuvat: Kim Ekman, Suomen Otsoniterapia ja Ida Jokikunnas

O-LIVE®

ihonhoitosarja vaikeimpiinkin iho-ongelmiin

OTSONIKERROS ON LUONNON OMA VÄLINE JA KEINO PUHDISTAA ILMAA. Siitä muunnetut happimolekyylit yhdistettynä luonnon öljyihin tekevät ihmeitä iholle. Suomen Otsoniterapia on 10 vuoden ajan valmistanut otsonoituja öljyjä sairaanhoitoon sekä ihonhoitoon.

"O-LIVE-sarjan tuotteet ovat ainutlaatuisia terveysvaikutuksiltaan – ne hoitavat, kosteuttavat, puhdistavat ja uudistavat ihoa. Niistä löytyy apu ruusufinnin ja aknen kaltaisiin vaivoihin. Normaali iho hyötyy otsonoitujen öljytuotteiden tehosta antioksidanttien ja solujen kasvuna", selittää toimitusjohtaja Pekka Mäkelä.

TERVE IHO – NUOREKKAAMPI IHO

Otsonoitujen öljyjen tehosta kertoo se, että tutkimuksissa ne ovat tappaneet tehokkaasti sellaisiakin bakteereja, jotka ovat kehittyneet vastustuskykyisiksi antibiooteille. O-LIVE tuotteet paitsi desinfiävät, myös vapauttavat happea iholle. Iho paranee ja uudistuu nopeammin – tuloksena nuorentunut iho.

"Sarjasta löytyy tuotteet päästä varpaasiin. Ihoöljyistä otsonoidusta oliiviöljystä löytyy eri vahvuuksia, joista valitaan vahvuus iho-ongelman vakavuuden mukaan. Päivittäiseen normaali-ihon kauneushoitoon sopii mainiosti OxyCream ja yöksi vaikuttamaan voi laittaa normaalivahvuisen O-LIVE öljyn.

www.suomenotsoniterapia.fi

O-LIVE tuotesarja sisältää 13 eri tuotetta, joita voi tilata Suomen Otsoniterapian verkkokaupasta sekä ostaa Ruohonjuuri- ja Life-keijuista.

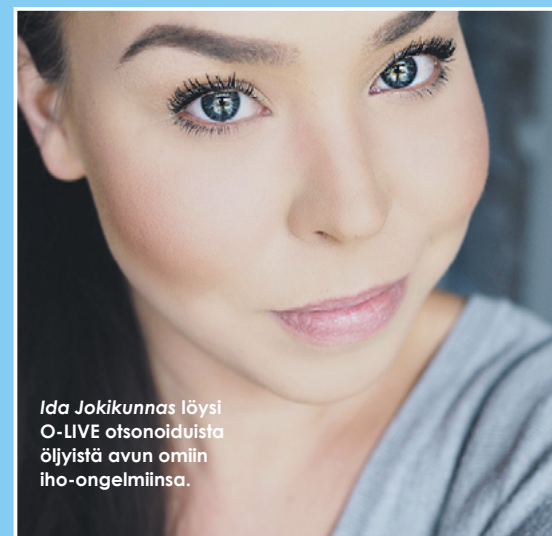


KUVITTELE IHON-HOITOSARJA, JOKA YHDISTÄÄ AKTIIVISEN HAPEN JA LUONNON-MUKAISEN KASVI-ÖLJYN. LOPPUTULOS ON BAKTEERIEN VIHOLLINEN JA ANTI-OKSIDANTTIEN YSTÄVÄ.

"Minulla puhkesi pari vuotta sitten POD eli suun- ympärysihohtuma, johon kokeilin monenlaisia hoitokeinoja ja tuotteita. Välillä vaihdoin kokonaan luonnonkosmetiikkaan ja ruokavaliotakin säädin sopivaksi. Minulle kuitenkin vinkattiin vielä O-LIVE otsonoiduista öljyistä. Itse aloitin testailun nimen- omaan suunympärysihohtuman hoitoon, mutta ilokseni tuotteista oli apua muihinkin iho-ongelmiin.

POD alkoi parantua, eikä enää uusiutunut. Toki ihohtuma oli ollut melko oireeton myös muiden muutosten seurauksena. Olen kärsinyt myös aikuis- iän aknesta, couperosasta ja yleensäkin erittäin hankalasta ihosta. Näihin muihinkin iho-ongelmiin O-LIVE otsonoitu öljy auttoi vauhdikkaasti. En ole pitkään aikaan löytänyt mitään täysin uutta iho- hoitomuotoa, mistä olisin näin innoissani!"

Ida Jokikunnas
Meikkitaiteilija, stylisti
sekä muoti- ja kauneustoimittaja



Ida Jokikunnas löysi O-LIVE otsonoiduista öljyistä avun omiin iho-ongelmiinsa.

Kultaa ihollesi - hoitavat Silk – mineraalimeikit

teksti: Mira Järvelä kuvat: La Nina

SILK OIL OF MOROCCO ON MAAILMAN ENSIMMÄINEN MINERAALIMEIKKISARJA, joka hyödyntää kallisarvoista, hoitavaa arganöljyä. "Sertifioitu, orgaaninen arganöljy saadaan kylmäpuristamalla, jolloin öljyn hoitavat ominaisuudet säilytetään parhaiten", kertoo kosmetiikkasarjan maahantuoja **Nina Riikonen.**

Niin kuluttajien kuin ammatti- laistenkin käyttöön soveltuvassa Silk Oil of Morocco – meikeissä on kattava tuote- ja sävyvalikoima. Meikkisarjassa

Vuonna 2010 perustettu kosmetiikkasarja Silk Oil of Morocco sisältää ihonhoito- tuotteita, mineraalimeikkejä sekä ammattimaisia hiustenhoitotuotteita. Australiassa valmistettuja Silk Oil of Morocco -tuotteita myydään yli 30 maassa ympäri maailmaa.



ihastuttaa myös tyylikäs pakkausdesign, joka tuo luksusta arjen kauneushoitorutiineihin.

Silk-mineraalimeikit levittyvät pehmeästi ja niillä saadaan erittäin luonnollinen ja heleän lä- pikuultava lopputulos, joka myös tuntuu kevyeltä iholle. Tuotteista löytyy luonnollinen UV-suoja ja puhtaat mineraalituotteet soveltuvat hyvin myös herkkäihoisemmille.

"Mineraalimeikkivoiteissa yhdistyy sekä hoitavuus, että peittävyys: tuotteilla on helppo häivyttää ihovirheitä paikallisesti lisäämällä väriä vain kasvojen halutuille alueille", ohjeistaa Nina. Selektiivisen Silk-mineraalimeikkisarjan suosi- tuimmiksi tuotteiksi Nina nimeää kuituripsivärin, kuitukulmavärit, argan-meikkipuuterin sekä argan-huulilakan ja -huulipunat.

Tuotteiden raaka-aineet ovat täysin luonnolli- sia, ne sisältävät arganöljyn lisäksi muun muassa makadamiapähkinäöljyä, sertifioitua orgaanis- ta karitevoita, sertifioitua orgaanista vihreää teeuutetta, kakadu-luumun uutetta sekä eteeristä rosalinaöljyä. Tuotteet eivät sisällä synteettisiä täyte- tai väriaineita, alkoholia, talkkia, sulfaatteja tai parabeneja, eikä niitä ole testattu eläimillä.

Silk Oil of Morocco mineraalimeikkejä saa Suomesta kauneushoitoloista, kampaamoista ja aptekeista. Sarjan tuotteet löytyvät myös maahantuoja La Nina Oy:n online-shopista, osoitteesta www.silkfinland.fi.



Silk Oil of Morocco
on Miss Suomi 2016
yhteistyökumppani

VOIMAA KESÄÄN KUNTOSALISTA

Miellyttävä treeni-ympäristö.
Avoinna 05-24. Ei sitoutumisaikaa.



Katso paras kesätreenitarjous
evofitness.fi/kesa

Esplanadi, Herttoniemi, Joensuu,
Kirkkonummi, Kuopio, Leppävaara,
Suomenoja, Tammisto

evo
vaativaan makuun

PUR

Uusi verkkokauppa nyt auki!

www.pur-kauppa.fi

Runsaasti vaihtuvia
avajaistarjouksia 15.5. asti

Uuden ajan kauppa ja verkkomedia
luonnonmukaiseen elämäntyyliin ja
kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin –
tervetulua tutustumaan!



10 NAISTEN KYMPPI

28.-29.5. KANSALAISTORILLA



Tule nauttimaan uudistuneesta hyvinvointi- ja liikuntatapahtumasta. Koko viikonloppu täynnä upeaa ohjelmaa! Katso ohjelma ja ilmoittaudu www.naistenkymppi.fi



IloMetri Oy, Annankatu 8, 00120 Helsinki • puh. 010 292 7170 • info@naistenkymppi.fi

TARVITSETKO **APUA?**

JOS OLET HUOLESTUNUT OMASTA TAI LÄHEISESI

OSOITE ON **LAPUA**

PÄIHITEIDEN KÄYTÖSTÄ, ÄLÄ EPÄRÖI OTTAA YHTEYTTÄ MEIHIN.

ALKOHOLISMI EI OLE SEURAUSTA JUOMISESTA. JUOMINEN ON SEURAUSTA ALKOHOLISMI SAIRAUDESTA.

Alkoholi on mieleen ja tunteisiin vaikuttava kemiallinen aine. Alkoholismissa on kyse keskushermostoperäisestä kemiallisesta riippuvuudesta, joka hallitsee uhriaan sekä fyysisesti että psyykkisesti.

TERMI ALKOHOLISMI EI KUITENKAAN RIITÄ KERTOMAAN KOKO TOTUUTTA.

Koko ajan lisääntyy keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden käyttö alkoholin rinnalla, eli sekakäyttäjien määrä suhteessa puhtaisiin alkoholisteihin kasvaa. Siksi emme puhu vain alkoholismista vaan päihderiippuvuudesta.

Päihdettä ei voi vaihtaa toiseen, sillä päihderiippuvaiselle yksikin milligramma pääasiallisesti keskushermostoon vaikuttavaa lääkettä on huumetta ja johtaa väistämättä peruspäihteeseen eli alkoholiin tai huumeisiin.



PÄIVYSTYS 0400 815 307

Päihteiden käyttäjistä noin 10% sairastuu päihderiippuvuuteen.

TOIPUAKSEEN PÄIHDE RIIPPUVAINEN TARVITSEE HOITOA.

Toipumisen ainoa vaihtoehto on täysin päihteetön elämä.



HOITO, JOKA OIKEASTI PARANTAA ALKOHOLISMISTA

Yli 90% HOITOTULOS

MINNESOTA-HOITO OY

Vasunmäentie 883, 62100 Lapua

Puh. 06 433 0600 • Päivystys 0400 815 307

AINOANA SUOMESSA • MENESTYKSELLISTÄ HOITOA VUODESTA 1993

info@minnesota-hoito.fi

www.minnesota-hoito.fi

www.facebook.com/Minnesota-Hoito

”

10 viikon dieetin tavoite on, että uudet ruokailutottumukset jäävät pysyväksi osaksi elämää.



Etukoodilla ”BALANSSI” 25% alennus 10 viikon Äijädieetti-painonhallintaohjelmasta. Normaalihinta 89,00 €.

Koodi voimassa 6.5-4.6.

ÄIJÄDIEETTI – DIEETTI ILMAN KITUUTTAMISTA

KOKONAAN NETISSÄ TOIMIVAN ÄIJÄDIEETTI-PALVELUN IDEA ON, ETTÄ SEN AVULLA VOI HOIKISTUA PELKÄLLÄ RUOKAVALION MUUTOKSELLA. LIKUNTAA VOI HALUTESSAAN YHDISTÄÄ PAINON PUDOTUKSEN TUEKSI.

Teksti ja kuvat: Method Makia

ÄIJÄDIEETTI ON ERITYISESTI MIEHILLE KEHITETTY suoraviivainen painonhallintamenetelmä, jossa ei tarvitse laskea kaloreita tai punnita annoksia. Dieetin aikana saa syödä itselle mieleistä, laadukasta ruokaa. Hoikistumisen tulokset näkyvät nopeasti, mutta 10 viikon dieetin tavoite on, että uudet ruokailutottumukset jäävät pysyväksi osaksi elämää. Dieetin ensimmäisinä päivinä elimistö ajetaan ruokavalion muutoksella tilaan, jossa keho alkaa käyttää energiakseen rasvoja ja sitä kautta vararavintoa. Kun niin sanottuun ketoosi-tilaan on päästy, rasvanpolto on jatkuvaa ja hoikistuminen tapahtuu nopeammin kuin esimerkiksi paastomallalla. Ruokavalioremontin ohessa myös energia- ja testosteronitasot lähtevät nousuun. Dieetin aikana pidetään huoli, että energiaa saadaan ravinnosta sopivasti ja se on laadultaan oikeanlaista, eli niin sanottua Äijä-ruokaa.

16 KILOA POIS PELKÄLLÄ RUOKAVALIOMUUTOKSELLA Peilikuvaansa tylsistynyt lahtelainen Teemu

Kari päätti vuoden alussa lähteä tavoittelemaan kiinteämpää ja elinvoimaisempaa kehoa. Verkossa toimivan treenipalvelun Method Makian Äijädieetti-menetelmän ansiosta 24-vuotias Teemua katsoo peilistä nyt uusi mies.

185-senttisen miehen lähtöpaino oli vuoden alussa noin 114 kiloa. Kahdeksan viikkoa myöhemmin tyytyväinen Kari kertoo painonsa olevan jo 98–99 kilon tuntumassa. Painoa on tippunut dieetin aikana lähes 16 kiloa, mikä tarkoittaa noin kahta kiloa viikossa. Tulos on huima, sillä Karin kilot sulivat pelkällä ruokavaliomuutoksella, ilman erillistä liikuntaohjelmaa.

MITÄ ÄIJÄRUOKA SITTEN ON?

Äijädieetti-ohjelman aikana hyödynnettävissä on helppokäyttöinen ateriapankki, josta löytyy maukaita ja vähähiilihydraattisia ateriakokonaisuuksia koko jakson ajalle.

Kaikki ateriat perustuvat puhtaaseen ruokaan ja ne sisältävät paljon lihaa, kanaa, kalaa, sekä reippaasti kasviksia ja hyviä rasvoja.

Myös Teemu Kari koki palvelun käytön helppoksi. ”Teoriaosuudet olivat selkeitä, kuten myös omaan ruokavalioon sopivat reseptit. Dieetin ensimmäisen viikon ajan tein niin, että tietokoneen avattuani valitsin ohjelmasta haluamani ateriat, tarkistin ruokakaappieni sisällön ja menin sen jälkeen kauppaan ostamaan kerralla koko viikon ruoat”, kertoo Kari.

TREENIOHJELMALLA LISÄÄ LIHASTA JA LIKKUVUUTTA

Vaikka Äijädieetin tehokkuuden perustana on pelkkä ruokavalion muutos, siihen voi halutessaan yhdistää myös Method Makia-treenipalvelun. Palvelu tarjoaa ruokavalion tueksi täysin yksilölliset, kotona tehtävät harjoitusohjelmat. Method Makia-harjoittelu tuo lisävauhtia elämäntapamuutokseen ja sen avulla esimerkiksi niska-, hartia- ja selkäkiput helpottavat yleensä jo muutamassa viikossa. •

www.ajadieetti.com
www.methodmakia.com



Kuvissa 46-vuotias Äijädieetin testikäyttäjä, joka yhdisti dieettiin myös Method Makia-treenipalvelun. Neljän kuukauden jälkeen keho on saanut täysin uudet, virtaviisaimmat linjat.

Jack
Wolfskin

AT HOME OUTDOORS

TURBULENCE SOFTSHELL TAKKI

Suunniteltu vaativaan ulkoiluun. Takki sinulle, joka haluat täyden liikkuvuuden ja käyttömukavuuden. Valmistettu erittäin joustavasta ja hengittävästä FLEX SHIELD materiaalista.



MIESTEN



NAISTEN

FLEXSHIELD
SOFTSHELL

Nyt saatavilla lähimmästä
liikkeestäsi tai
www.scandinavianoutdoor.fi



Rise above your limits



fēnix® 3 on tinkimätön GPS-urheilukello kaikkiin multisportlajeihin. GPS/GLONASS -paikannus uuden EXO™ -teräsantennin avulla, Chroma -värinäyttö ja kehittynyt anturitekhnologia. Akunkesto jopa 50 tuntia. Paljon erilaisia multisport-toimintoja, mm. juoksudynamiikka, VO₂ max -arvio, uintitiedot, uudet maastojuoksuominaisuudet sekä kattavat navigointitoiminnot.

Sporttinen kestävä muotoilu vaativiin urheilusuorituksiin, sekä päivittäiseen käyttöön. fēnix® on myös älykello. Se tukee LiveTrack- ja Smart Notifications -toimintoja.

Connect IQ™ App:n avulla voi muokata näyttöjä, widgeteja sekä soittaa.

fenix3.garmin.com

©2015 Garmin Ltd. or its subsidiaries.

GARMIN®

fēnix® 3

balanssi LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA

Scandinavian Outdoor -ketjun valikoimasta löytyvät varusteet niin aloittelijalle kuin kokeneemmallekin liikkujalle. Omiin tarpeisiin sopivat tuotteet löytyvät osaavien myyjien avustuksella, joista hyvä esimerkki on Helsingin Forumin liikkeen myymäläpäällikkö Juha Kröger.

RETKEILIJÄN KOLME PAKOLLISTA HANKINTAA KESÄLLE:

- Merinovillabokserit – Mons Royale Boxers
- Craghoppersin hyönteissuojattu paita
- Primus Express Stove - Näppärällä ja pienellä kaasukeittimellä keitāt mutteripannukahvit lyhyemmälläkin retkellä!

URBAANIN MATKAAJAN TOP 3

- Paljasjalkakengät, Vivo Ra – Näyttävät ja kevyet paljasjalkakengät.
- Opinel 6 Carbone – Legendaarinen linkkari matkailijan taskuun
- Jack Wolfskin Turbulence Jacket – Ihanan joustava ja mukava softshelltakki. Suojaa riittävästi tuulelta ja sateelta.

SCANDINAVIAN OUTDOOR - elämää ulkona

Teksti: Laura Sulkava ja Scandinavian Outdoor Kuvat: Vitali Gusatinsky ja Scandinavian Outdoor

VALON LISÄÄNTYESSÄ **ALAMME TAAS VIETTÄÄ ENEMMÄN AIKAA ULKONA**, KESÄN ALKAVA RETKEILYKAUSI SAA MONET POHTIMAAN UUSIA HANKINTOJA.



1. Primus Express Stove -kaasukeitin
2. Vivo Ra -Paljasjalkakengät
3. Craghoppers -hyönteissuojattu paita

SCANDINAVIAN OUTDOORIN TARINA ALKOI PARTIOMERKEISTÄ, mutta on sittemmin laajentunut retkeilyyn, matkustamiseen ja kokonaisvaltaiseen ulkoiluun. Valikoimasta löytyy yhtä lailla tarvikkeet aloittelijan tarpeisiin kuin haastavampiinkin olosuhteisiin. Yritykseen kuuluu seitsemän kivijalkaliikettä, sekä Suomen suosituin Outdoor-alan verkkokauppa ScandinavianOutdoor.fi. Yrityksen tuottama voitto ohjataan Partiosäätiölle, josta se jaetaan nuorisotyöhön.

ASIAKASPALVELU FOKUKSESSA

Skandinavian Outdoorin toiminta on keskittynyt vahvaan asiakaspalveluun, josta vastaavat kymmenien vuosien kokemuksella höystetyt myyjät.

”Tyhmää kysymystä ei ole! Jos mahdollista, erikoisvarusteita kannattaa aina tulla testaamaan paikan päälle. Tärkeintä on löytää omiin tarpeisiin hinta-laatusuhteeltaan paras vaihtoehto, me käytämme aikaa mielellämme auttamiseen”, täsmentää Helsingin Forumin liikkeen myymäläpäällikkö Juha Kröger.

Scandinavian Outdoorin valikoimista löydät varusteet kaikkeen ulkoiluun, kesän festareille tai vaikka Huippuvuoria valloittamaan. Myymälöiden asiantunteva henkilökunta auttaa löytämään optimaaliset varusteet kaikenlaisiin tarpeisiin; tarvitset sitten vedenpitävää asua purjehdusreissuille tai aurinkosuojattua asua kesähelteille.

HYVÄT JALKINEET OVAT KESÄRETKEILIJÄN PELASTUS

Kesän retkeilijän perusvarusteisiin kuuluu retkeikkeitin, makuupussi, teltta ja ruokailuvälineet. Monet mökkiläiset sekä matkailijat ovat innostuneet hyönteissuojatuista asuista ja hitiksi ovat nousseet erimalliset riippumatot.

”Asiakkaiden haastavat kysymykset ovat tuttuja kenkäosastollamme, sillä matkat suuntautuvat usein vaativiinkin olosuhteisiin ja väärät jalkineet voivat pilata koko päivän. Suosittelemmekin kiinnittämään erityistä huomiota jalkineiden valintaan, laadukkaita sukia unohtamatta”, toteaa Kröger.

”Myymälöidemme kenkävalikoimat ovat tällä hetkellä parhaimmillaan ja ne onkin hyvä hankkia aina hyvissä ajoin ennen reissua. Olivatpa kyseessä paljasjalkakengät, kumisaappaat, vaelluskengät tai sandaalit kaupunkimatkalle”, täydentää Kröger. •

Tämän viikon ajan
SCANDINAVIAN
OUTDOORIN
MYYMÄLÖISSÄ JA
VERKKOKAUPASSA
vietetään Outdoor-Päiviä.

Luvassa on paljon huikeita
tarjouksia laadukkaista
retkeily- ja ulkoilu-
tuotteista.



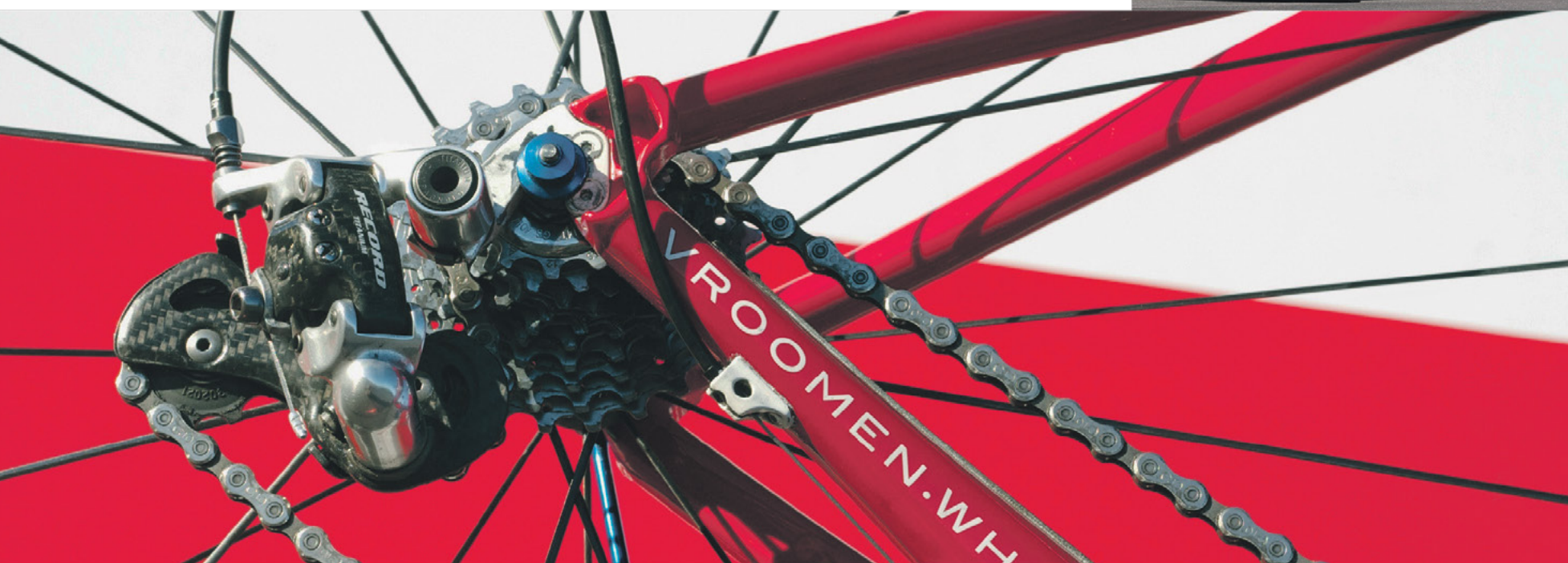
PALVELEE TARKOITUSTA

Pelago on suomalainen yritys, joka valmistaa luotettavia polkupyöriä kaupunkiliikenteen ja aktiivipyöräilyn tarpeisiin. Toimivuus, muotoilu ja käyttömukavuus ovat muutamia kantavia kriteereitämme. Tule koeajolle ja huomaa ero. Saatavilla kautta maan.

Tarkemmat tiedot: WWW.PELAGOBICYCLES.COM Pelago myymälä ja huolto: Kalevankatu 32, Helsinki.



Palvelemme asiakkaitamme liikkuvan verstaan ja kahden huoltopyörän voimin. Tarvitseeko pyöräsi huoltoa, mutta et ehdi, tai pysty kuljettamaan sitä itse huoltoon? Me huollamme pyöräsi paikan päällä, säästäten Sinut monelta vaivalta. Palvelemme myös yrityksiä ja Asuntoyhtiöitä. Varaat huollon kätevimmin nettisivuiltamme löytyvästä ajanvarausjärjestelmästä. Kun ilmoitat vioista etukäteen, varmistat parhaan mahdollisen palvelun!



Olemme erikoistuneet myös tavara- sekä sähköpyörien huoltamiseen ja kokoonpanoon. Liikkuva pyörähuoltopalvelu soveltuu erinomaisesti tavarapyörien omistajille, kun painavaa pyörää ei tarvitse kuljettaa erikseen korjaamoon. Olemme virallinen Bosch e-bike huoltopiste ja Boschin ohella hallitsemme myös mm. Shimano STEPS, DI2, BionX järjestelmät.

RUNFESTISSÄ LIIKUTAAN hyvän, huvin ja urheilun vuoksi

LIIKUNNAN, MUSIIKIN, PIKNIKIN JA HAUSKAN YHDESSÄOLON YHDISTÄVÄ TAPAHTUMA ON KASVANUT TANSKASSA KUIN PULLATAIKINA. MUKANA ON JO YLI 40 000 VIIDEN HENGEN JOUKKUETTA TUHANSISTA YRITYKSISTÄ, YHTEISÖISTÄ JA KAVERIPORUKOISTA. JA HAUSKAA ON!

RUNFESTIN IDEANA ON, että joukkue taittaa vähintään 5 x 4,2 kilometrin matkan eli yhteensä puolimaratonin ja viettää hauskan illan puistomiljöössä piknik-hengessä. Juu on siinä, että kunkin joukkueen viestinviejä voi taittaa oman osuutensa kuntonsa mukaan kävellen, hölkkäen tai juosten.

Tapahtuma tarjoaa mahdollisuuden kohdata poikkeuksellisissa miljöössä hauskanpidon, kuntoilun ja mukavan yhdessäolon merkeissä niin työkavereita, asiakkaita kuin ystäviäkin. ”Tärkeintä tapahtumassa on hyvä yhteishenki, kannustus ja tunnelma”, kertoo RunFest-tapahtuman operatiivinen johtaja **Jaakko Karrus**.

Kyse ei ole kilpailusta ja halutessaan oman kierroksensa voi taittaa perinteisistä viesteistä poiketen myös yhdessä muiden oman joukkueen jäsenten kanssa. Ilta huipentuu lähtö-, maali- ja anniskelualueena toimivassa RunFest-kylässä piknikkiin, jossa tunnelma tiivistyy ja ilta jatkuu musiikki- ja oheisohjelman tahdissa.

Kannustus on tärkeä osa RunFestiä



Viestikapulana patonki



TEHDÄÄN YHDESSÄ HYVÄÄ

Karruksen mukaan missiona on edistää yksilön, yhteisön ja yrityksen hyvinvointia sekä hankkia varoja hyväntekeväisyyteen ja urheiluseuratoimintaan. Jokaisen joukkueen liikkumasta kilometrimäärästä lahjoitetaan hyväntekeväisyyteen ja yleishyödylliseen toimintaan vähintään euro per kilometri.

Tausta-ajatuksena on saada liikunnan ilo myös vähemmän liikkuvien keskuuteen ja parantaa työyhteisön kannustavaa yhteishenkeä. Siksi RunFestiin ilmoittautuvat saavat HeiaHeian yhteisöllisen ja valmentavan RunFest-sovelluksen. Näin vähemmän liikkuvatkin voivat saada kipinän liikkumiseen ja iloinen tapahtuma takaa jokaiselle elämyksellisen kokemuksen kunnosta, iästä, sukupuolesta ja koosta riippumatta. •

Lue lisää: www.runfest.fi

SUOMESSA RUNFEST -TAPAHTUMAT JÄRJESTETÄÄN
Turussa 26.5.,
Helsingissä 25.8.
ja Tampereella 31.8.

LAJIGALLUP

Mitä itsellesi uutta lajia haluat kokeilla tänä kesänä?



NIKO KARSTIKKO
Urheilujohtaja & SportSetter Oy:n perustaja

"Haluaisin oppia SUP-joogaa tänä kesänä; aivan mahtava tapa yhdistää Suomen kesä, Helsingin edustan luonto, vesiuheilu ja jooga, joka tuo balanssia Sali- ja treenirutiinille."



NOORALOTTA NEZIRI
Pikajuoksija ja pika-aitajuoksija

"Kesälajeista ensimmäisenä tulee mieleen Tennis! Olen nähnyt ulkomaan leireillä paljon ihanan näköisiä tenniskenttiä ja se vaikuttaa kivalta kesälajilta. Laji on myös parhaimmillaan nopea-tempoista ja sähkökkää, siksi se olisi varmasti mieleni."



AINO ROUHIAINEN
Ryhmäliikuntaohjaaja, personal trainer ja bloggari

"Haluaisin kokeilla crossfittiä, sillä poikaystävä on aloittanut lajin ja hänen kertomansa mukaan se vaikuttaa haastavalta ja mielenkiintoiselta!"



FINN SPRING OY PULLOTTAA
MAAILMAN PUHTAINTA
LÄHDEVETTÄ HÄRKÄNEVAN
KYLÄSSÄ KESKI-POHJAN-
MAALLA, JOSTA YRITYKSEN
TARINA SAI ALKUNSA.
SPRING AQUA LÄHDEVESI
ON TUOTEPERHEEN HELMI,
JOKA ON NYT SAANUT
ARVOISENSA ULKOASUN.

Finn Spring pakkaa pulloon MAAILMAN PUHTAINTA VETTÄ

teksti: Mia Heiskanen kuvat: Robert Lindström ja Finn Spring



UUDISTUNUT SPRING AQUA
kiehtoo maailmalla

Spring Aqua lähdevesi on Finn Springin tähtituote, jotka on nyt pakattu uuteen design-pulloon. "Uudistuneen ulkoasun inspiraationa on ajatus siitä, että meillä on maailman puhtain, luonnosta kumpuava vesi ja upea raaka-aine, joka ansaitsee arvoisensa ulkoasun. Uusi Spring Aqua Premium on ihasuttanut kotimaassa ja herättänyt kiinnostusta myös ulkomailla, joten odotuksemme ovat hyvin korkealla, Minna Ali-Haapala toteaa."

"Uuden pullon innoittamana päätimme uudistaa myös muiden Spring-tuotteidemme etiketit korostaen suomalaista lähdevettä ja perheyrittäjien arvoja."



FINN SPRINGIN PERUSTIVAT VUONNA 1991 karjatilalliset Virpi ja Hannu Ali-Haapala. Hannu Ali-Haapalan Lontoossa asuva sisko päivitteli, kuinka Härkänevan kylässä Keski-Pohjanmaalla kukatkin kastellaan lähdevedellä, kun Lontoossa hanasta ei saa juomakelpoista vettä. Näin syntyi ajatus viedä maailmalle pusseihin pakattua suomalaista lähdevettä. "Päätoimipaikkamme pihapiirissä on edelleen punainen lato, jossa ensimmäinen tuotantolinja sijaitsi. Hannun ja Virpin viisi lasta nukkuivat lavojen päällä, mummot ja papat olivat mukana auttamassa", markkinointikoordinaattori Minna Ali-Haapala kertoo.

PÄHKÄHULLU LIIKEIDEA

Alkuun veden pakkaamista ja myymistä pidettiin Suomessa pätkähulluna liikeideana, sillä puhdas vesi on aina ollut suomalaisille itsestäänselvyys. Omistajilla oli kuitenkin vahva usko omaan tekemiseen ja pikkuhiljaa yritys kasvoi ja palkkasi lisää käsipareja. "Kun vesituotteet alkoivat saada enemmän jalansijaa suomalaisten kuluttajien arjessa ja pullotetusta vedestä tuli vartenotettava vaihtoehto juomamarkkinoilla, toimi tämä myös ponnahduslautana Finn Springin menestykselle."

"Aito lähdevesi tarkoittaa, että sitä ei saa käsitellä."

LUONTOA KUNNIOITTAEN

Finn Springin päätoimipaikan lähdevesi pulpuaa Multilan lähteestä, josta on putkisto suoraan tehtaalle. "Aito lähdevesi tarkoittaa, että sitä ei saa käsitellä: mitään ei saa lisätä tai ottaa siitä pois. Raaka-aineemme tulee luonnosta luontoa kunnioittaen, sillä käytämme tuotannossa vain 30 % luonnonlähteidemme kapasiteetista."

PERHEYRITYKSET ARVOT KORKEALLA

Tällä hetkellä Finn Spring on Suomen suurin lähdeveden pakkaaja. "Liiketoiminta nojautuu kolmeen kivijalkaan: oman Spring tuotemerkin myyntiin, Private Label -bisnekseen ja vientiin. Valmistamme oman tuotemerkin alla lähde-maku- ja kivennäisvesiä, vichyjä, hyvinvointijuomia, virvoitusjuomia, alkoholittomia siidereitä ja kotikaljaa. Maailmalle viemme pääosin suomalaista lähdevettä, joka on erittäin korkealle arvostettu tuote elintarvikemaailmassa."

Vaikka Finn Springin toiminta on paisunut vuosien saatossa, yritys pitää vahvasti kiinni perheyrittäjien arvoista. "Haluamme, että jokainen työntekijä kokee kuuluvansa perheeseen", Ali-Haapala painottaa.



"Luonnosta kumpuava vesi on upea raaka-aine ja myös uudistuneen Spring lähdeveden ulkoasun innoittaja", kertoo Finn Springin markkinointikoordinaattori Minna Ali-Haapala.



teksti: Irma Capiten kuva: Sini Suomi

PARI VUOSIKYMMENTÄ SITTEN TAMPEREELLA ALOITTANUT PUNNITSE JA SÄÄSTÄ ON KASVANUT KOKO KANSAN SUOSIKIKSI. YKSI HANKKII SIELTÄ KOKKAUSTARVIKKEITA, TOINEN TEETÄ. YKSI KOKOAA TUOTTEITA ERIKOISRUOKA-VALIOONSA, TOINEN ON LIIKKEELLÄ HERKUTTELU-MIELELLÄ. YKSI OSTAA VÄLIPALAA, TOINEN KOSMETIIKKAA.

PUNNITSE JA SÄÄSTÄ -KETJU ON ASTUNUT UUTEEN – TAI PIKEMMINKIN UUSVANHAAN – HYVÄÄN AIKAAN.

Hyvin menestynyt yritystoiminta myytiin eteenpäin vuonna 2012. Kolmessa vuodessa Punnitse ja Säästä -ketjun emoyhtiö ajautui konkurssiin. Viime marraskuussa ketju ostettiin takaisin kahden sijoittajan avustuksella ja taustalle perustettiin uusi emoyritys, joka aloitti puhtaalta pöydältä. "Eli täällä ollaan taas, eikä vain olla, vaan kehitetään entistä parempaa", toteaa toimitusjohtaja Juuso Siro.

Punnitse ja Säästä -ketjun toimitusjohtajan Juuso Siron (vas.) tavoitteena on uudistaa ketjusta entistäkin parempi ja asiakasystävällisempi. Kuvassa myös Timo Tervakangas.

Suurin osa Punnitse ja Säästä -liikkeistä on jatkanut toimintaansa keskeytyksellä koko ajan. Myymälöitä on tätä nykyä yli neljäkymmentä ja ne tarjoavat työtä parille sadalle hengelle.

HINNAT ALAS

Ihka ensimmäinen Punnitse ja Säästä-myymälä avattiin vuonna 1995 Tampereen Tullintorille. "Sen perusti tätini mies, Stephen Toms. Hän toi liikeidean synnyinmaastaan Englannista. Minä olin opintojeni ohessa hommissa mukana ja vuonna 1997 perustin oman liikkeen Kuninkaan-kadulle", kertoo Siro.

Siroille Punnitse ja Säästä on siis sukuyritys, ja sen menestyminen, työntekijöiden viihtyminen ja asiakkaiden tyytyväisyys ovat hänelle sydämen asia. Hän tekee ketjun eteen töitä sata lasissa. "Järkevöitämme toimintatapoja ja palaamme asiakasystävälliseen hinnoitteluun", Siro toteaa.

Hintoja lasketaan noudattamalla eettisiä arvoja, eli tuottajien tai laadun ei anneta kärsiä. Valikoimissa suositetaan Reilun kaupan tuotteita ja luomua. Tuotteet hankitaan eettisesti kestävästä lähteistä ja niiden alkuperä on jäljitettävissä.

"Tarkistin vastikään asiakkaalle, millä pellolla Thaimaassa inkiväärimme kasvaa", kertoo ketjun pitkäaikaisin työntekijä, tuoteasiantuntija Heidi Kesti.

VALIKOIMA YLÖS

Valikoimaan on tulossa muutoksia, mutta vanhat suosikit säilyvät.

"Kuulemme aktiivisemmin asiakkaitamme: he ovat aina makujen ja trendien parhaita asiantuntijoita. Perustimme tänä keväänä tuotetiimin, johon valitsimme kauppiaita mukaan päättämään ja ehdottamaan hankintoja ostotiimin avuksi. Kauppiat tuovat kehityskokouksiin viestiä suoraan asiakkailta", Kesti toteaa.

Punnitse ja Säästä on kautta aikain ollut edelläkävijä. Liikkeet ovat aina olleet erikoisruokavaliota noudattavien, kuten allergikkojen ja vegaanien suosiossa.

"Nyt isoja trendejä ovat sokerittomuus ja superfoodit. Myyntiin tulee myös ravintovalmisteita, kuten maca- ja spirulinatabletteja. Jatkamme vahvasti erikoisruokavaliotuotteiden parissa, herkuteltua unohtamatta, Siro ja Kesti lupaavat.



Punnitse ja Säästä:

TOP5
tuotteet

1. maustamattomat pähkinät
2. jogurtti- ja suklaapäällysteiset hedelmät ja pähkinät
3. välipalapatukat
4. teet ja haudukkeet
5. kuivatut hedelmät

KANANMUNAA UUDESSA MUODOSSA

LAITILAN PROEGG VALMIIKSI KYPSENNETTY VALKUAINE on kotimainen uutuus kylmähyllyssä. Maidoton, gluteeniton ja rasvaton patukka sisältää aitoa kypsää kananmunan valkuaista, jota voi viipaloida vaikka leivän päälle tai keittoihin. Tuotteessa on runsaasti proteiinia, mutta vain vähän kaloreita. Kätevä tuote treenaajille, mutta yhtäläisesti koko perheelle. Säilöntäaineeton tuote sopii päivittäiseen ruokavalioon kaikenikäisille.

Toimituksen vinkki:
Kokeile valkuaisivuipaleita paistettuna lämpimän salaatin kera! Valkuaista on saatavana myös nestemäisenä kierrätettävässä ja uudelleensuljettavassa kartonkipakkauksessa.

Lisää reseptejä löydät täältä: www.laitilankanatarha.fi



Go Coco

– Luonnon oma tehojuoma

Kylmänä nautittu, raikas Go Coco- kookosvesi virkistää ihanasti kesäpäivänä. Maistettuasi ei liene epäselvää, miksi GoCocoon luonnollinen, vaniljaisen karamellinen maku on kerännyt palkintoja monissa eri raadeissa. Juoma on 99,6 % luontaista kookosvettä, eikä sisällä lainkaan lisättyä sokeria. Toimii loistavasti myös palautusjuomana!



SUPERKAURA – LEIVÄN PALUU TERVEELLISEEN RUOKAVALIOON

Satakunnan johtava leipomo **PORIN LEIPÄ TOI MARKKINOILLE KIINNOSTAVAN LEIPÄUUTUUDEN**, jossa leipäviljan osuus on 100 % suomalaista täysjyväkauraa. Runsaasti beetagluukaan sisältävän kauran terveellisyys on pitkään ollut ilmiö ympäri Eurooppaa, nyt trendi rantautuu myös kotimaahan. Superkaura on lisäksi vahvistettu härkäpavulla, joka on tulevaisuuden lupaava kasviproteiini.

Leipäfani kiittää, sillä loistavien ravintoarvojen lisäksi tuoreen leivän herkullisesta mausta ei ole tingitty!



NaperoNaksut

– Kuituisaa sormiruokaa lapsille

Runskaskuituinen NaperoNaksu on terveellinen ja turvallinen naposteltava perheen pienimmille: luomu-aineksista valmistetut ruis-naksut ovat laktoosittomia ja täysin lisäaineettomia. Vatsaa hellivä uutuus ilahduttaa myös aikuista, sillä tiiliunissa herkullisiksi paahdetuissa rakuissa on olemattomasti rasvaa ja turhat sokeritkin on karsittu.

Natural- version lisäksi kannattaa maistaa kotimaisen mustikan ja omenan aromella maustettuja naksuja!



NOBE

aloe vera Sitruuna

– RAIKKAAN JUOMAPERHEEN UUSIN TULOKAS

NOBE ALOE VERA sopii tilanteeseen kuin tilanteeseen: se on loistava vaihtoehto treenin jälkeen, lounaan seuraksi, välipalaksi tai vaikka juhla-juomaksi. Juomat sisältävät jopa 50 % aloe veraa, ovat lisäaineettomia, eivätkä sisällä keinotekoisia väriaineita.

NOBE aloe vera on myös ympäristöystävällisen valinta: juomien kuljetuksista aiheutuvat päästöt kompensoidaan istuttamalla puita yhdessä Zero Missionin kanssa.



www.nobealoevera.com/suomi
Instagram @nobealoeversuomi

Itunuudelit

2 broilerin fileettä
1 valkosipulinkynsi
pala tuoretta inkivääriä
1 tl punaista currytahnaa
200 g kaalia
150 g Lounasitu porkkana-mung salaattia
150 g nuudeleita

Kastike:

2 rkl soijakastiketta
2 rkl osterikastiketta
1 rkl farinisolakeria
mustapippuria
suolaa

- 1 Hienonna valkosipulinkynsi ja inkivääri. Suikaloi kaali. Valmista nuudelit.
- 2 Paloittele broileri suikaleiksi ja paista pannulla. Ota broileri pois pannulta ja jätä odottamaan.
- 3 Kuullota valkosipuli, inkivääri ja lisää currytahna mukaan. Laita pannulle kaali ja paista pari minuuttia. Lisää porkkana-mung salaatti ja sekoittele pari minuuttia.
- 4 Lisää nuudelit ja paistettu broileri. Sekoita kastike, kaada mukaan ja sekoita hyvin.

Resepti: Kaisa Sillanpää, Tuulikummun keittiössä-ruokablogi

”Idut ovat nykyajan superfoodia, jota laatutietoiset ihmiset haluavat entistä enemmän lautaselleen.”

LAATUTIETOISEN monipuolinen terveispommi



Lounasidun valikoimaan kuuluvat mm. Mungpavun idut, Sinimailasen idut, Porkkana-Mung salaatti, sekä linsseillä ryhdyttyä itusalaatti.

VARSAISSUOMALAISSA MAALAISSAISEMASSA, KIHARAISTEN TEIDEN PÄÄSSÄ SIJAITSEE PIENI MUTTA VÄKEVÄ TUOTANTOLINJA. Sillä valmistuvat tuotteet ovat tuttuja terveystietoisille suomalaisille vuosikymmenien ajalta.

Mungpavun ja sinimailasen itujen tuotantoon erikoistunut Lounasitu aloitti toimintansa jo 30 vuotta sitten, kun kasvisruokavalio oli Suomessa vielä pienen piirin juttu.

”Idut ovat nykyajan superfoodia, jota laatutietoiset ihmiset haluavat entistä enemmän lautaselleen. Yhä suurempi osa suomalaisista suhtautuu valvutuneesti ruoan alkuperään ja ravintoarvoihin, ja tämähän on täysin prosessomatonta ravintoa”, toteaa toimitusjohtaja **Pirkka Rauvola**.

Idätys moninkertaistaa siemenen vitamiinipitoisuuden. Lisäksi siemenen rasvat muuttuvat menettämässä sellaisen muotoon, että ihmiskeho on helppo käsitellä niitä.

”Idut ovat monessa mielessä parasta ravintoa ihmiskeholle. Idättäminen kasvattaa siemenen ravintoaineet joissakin tapauksissa jopa monikymmenkertaisiksi”, toteaa Pirkka Rauvola.

Myös rapean herkun käyttötavat ovat monipuolistuneet. Wokkien ja salaattien lisukkeena Suomeen saapuneesta terveispommista voi tehdä perinteisten reseptien lisäksi esimerkiksi leipää, smoothieita ja erilaisia piirakoita.

”Tuntuu, että sovellusmahdollisuuksia tulee koko ajan lisää sitä mukaa, kun käyttö yleistyy ja tekniikka kehittyy. Hiljattain eräs ranskalainen firma otti meihin yhteyttä – heidän aikomuksenaan olisi tehdä sinimailasesta itupohjaista kosmetiikkaa”, paljastaa Rauvola.

Yhden yleisen väärinkäsityksen Pirkka Rauvola haluaa korjata. Joissakin ravintosuosituksissa idut opastetaan kypsentämään, etenkin, jos niitä tarjoillaan lapsille.

”Idut ovat raakaravintoa, eikä niitä pitäisi missään nimessä kypsentää. Kypsentämättömänakin tuotteiden tautiriski on olematon. Meillä Suomessa on erittäin tarkka tuotantoprosessi, johon EU:n viranomaisetkin kävivät tutustumassa vuonna 2012. Meidän tuotantoprosessin pohjalta tehtiin koko EU:n ohjeistus itujen tuotantomenetelmille”, yrittäjä kertoo ylpeänä. •

teksti: Jaakko Mikkola kuva: Tuukka Salo ja Lounasitu

KASVIS- JA RAAKARUOAN BUUMI LISÄÄ TIETOISUUTTA ITUJEN MONIKÄYTTÖISYYDESTÄ OSANA TERVEELLISTÄ RUOKAVALIOTA. ALAN SUURINTA YRITYSTÄ LUOTSAAVALLE RAUVOLAN PERHEELLE VITAMIINIPAKKAUS TUO ELÄNNÖN JA NÄKYVÄ KEITTIÖSSÄ LÄHES JOKA ATERIALLA.

Idut ovat kiinteä osa Pirkka ja Kaisa Rauvalan perheen ruokavaliota, sillä myös yrittäjäpariskunnan lapset pitävät niistä sellaisenaan ja ruokiin lisätyinä.



KOTIMAINEN RUOKA

tarjoaa todellisen aarreaitan hyvinvoinnistaan huolehtivalle.

KUN HALUAT OLLA VARMA, ETTÄ RUOKASI ON OMASTA MAASTA, **VALITSE HYVÄÄ SUOMESTA -MERKILLÄ VARUSTETTU TUOTE.** SUOMALAISTEN PAKATTUJEN ELINTARVIKKEIDEN ALKUPERÄ-MERKKI VALITTIIN VUONNA 2015 SUOMEN NELJÄNNEKSI ARVOSTETUIMMAKSI TUOTE-MERKIKSI.



Kysyimme lisää **Minna Asunmaalta**, joka vastaa Ruokatieto Yhdistyksessä Hyvää Suomesta -merkistä:

1. Mikä on merkin historia?

Vuonna 1993 julkaistun Hyvää Suomesta -merkin taustalla oli halu vahvistaa suomalaisen ruuan mielikuvaa tilanteessa, jossa markkinat olivat EU-jäsenyyden myötä avautumassa kansainväliselle kilpailulle.

2. Mitkä ovat merkin käyttöön oikeuttavat kriteerit?

Hyvää Suomesta -merkillä varustettu elintarvike on valmistettu Suomessa suomalaisista raaka-aineista. Kaikki yhden ainesosan tuotteet, kuten maito, rypsiöljy tai vehnä jauho, ovat 100 % suomalaisesta raaka-aineesta. Tuotteissa oleva liha, kala, muna ja maito ovat myös aina 100 % suomalaisia - esimerkiksi makkarassa liha tai kalakeiton kala. Useamman ainesosan tuotteiden raaka-aineiden yhteenlasketun suomalaisuusasteen on oltava vähintään 75 % - käytännössä useimmat tuotteet ovat reilusti tämän yläpuolella. Tuotteen valmistus pakkaamiseen ja etiketointiin asti on tehty Suomessa.

3. Miksi on tärkeää suosia omassa maassa tuotettua elintarviketta?

Tähän voisin antaa monen sivun vastauksen! Useimmiten on esillä puhtaus, eikä syyttä: tuotamme puhdasta ruokaa, jossa ei ole esim. antibiootteja tai hormoneja. Suomessa elintarvikkeiden lyhyt hankintaketju varmistaa myös helpon jäljitettävyyden.

Omaan ruokakulttuuriin kuuluu oman maan ruoka. Menestymme maailmalla olemalla oma itsemme, vaalimalla perinteitä sekä kehittämällä uutta osaamista. Ruoka on myös työpaikka 300 000 suomalaiselle.

Lempiaiheeni on vastuullisuus, jolla on monet kasvot. Olisi vastuutonta ulkoistaa suomalaisten ravitseminen maille, joilla ei ole yhtä paljon luonnonresursseja ja korkeaa osaamista tuottaa ruokaa. Voimme vaikuttaa parhaiten oman maan, emme muiden maiden toimintatapoihin. Ruokaturva kriisitilanteiden varoiksi on niin ikään vastuullista toimintaa. Tulevaisuudessa todennäköisesti tullaan tilanteeseen, että kannamme vastuun myös kuivuneiden maiden ruoantuotannosta. Meillä on paljon puhdasta vettä, runsaasti maata ja paljon hiiltä nieleviä metsiä, osaamista ja fiksut toimintatavat. •

Pömpöttääkö? Eikö vatsa toimi kunnolla?

Kotimainen Elix Gastrobene -ravintolisä edistää vatsan normaalia toimintaa. Tutkimukseen* osallistuneista 65 % koki saaneensa avun tuotteen käytöstä. Eniten apua saivat ilmavaivoista, turvotuksesta ja vatsakivuista kärsineet.



Elix Gastrobene -ravintolisä yhdistää pellavan ja maitohappobakteerin ainutlaatuiset, terveyttä edistävät ominaisuudet. Vaikutus perustuu maitohappobakteerin, pellavan kuitujen ja Omega-3 ja Omega-6 -rasvahappojen yhteisvaikutukseen.

www.elixigastrobene.fi

Saatavana apteekeista ja terveyskaupoista. Katso myyntipaikat nettisivuiltamme.

Elix®



Kolatun Juustola ON SUOMALAISTA JUUSTOA PARHAIMMILLAAN

teksti: Daniela Holm kuva: Vitali Gusatinsky

JUUSTON VALMISTAMINEN EI OLE VAIKEAA, MUTTA HYVÄN JUUSTON VALMISTAMINEN ON. KOLATUN JUUSTOLA ON KUITENKIN ONNISTUNUT JUURI SIINÄ – PITKÄN KOKEMUKSEN TUOMALLA AMMATTITAITIDOLLA JA INTOHIMOLLA.

PÄIVITTÄISTAVARAVIDAKOSSA HUOMAA YHÄ USEAMMAN SUOSIVAN TUOTTEITA, joilla on tarina. Tahdomme lähiruokaa, joka on valmistettu puhtaista ja kotimaisista raaka-aineista. Kolatun Juustolan tarina juontaa somerolaisesta kartanon torpasta, jossa tänä päivänä ja tämän päivän isäntäparin johdolla, valmistetaan suomalaisia laatujuustoja.

”Meillä juusto on juustoa isolla J:llä, emmekä käytä mitään säilöntä- tai lisäaineita juustoissamme. Puhtaan suomalaisen maidon, hapatteen ja juoksutteen lisäksi Kolatun Juustolan juustoista löytyy vain suola”, kertoo yrittäjä **Janne Tolvi** Kolatun Juustolasta.

NIMI MAUKAS KUIN JUUSTOKIN

Janne Tolvin puoliso **Outi Kolattu-Tolvi** on Kolatun tilan omistaja jo neljännessä polvessa. Juustoja tilalla on valmistettu vuodesta 1996. Kolatun juustot ovat saaneet nimensä pääosin suvun historiasta, kuten esimerkiksi Vernerin-papan mu-

kaan nimetty Vernerin-valkohomejuusto. Kolatun Juustolan ensimmäinen kypsytetty juusto, Suomen parhaaksikin valittu Waldemar-kuttucheddar, sai taas tuotenimensä maanviljelysneuvos **Waldemar Sagulinilta**. Sittenkin joukkoon on tullut mm. salaattijuustoja ja munajuusto. Uutuutena lehmän-maitocheddar Martta ja lehmänmaito-briejuusto Valma.

”Erikoisuutemme oli aluksi vuohenmaitojuustotuotteet. Nyt olemme hakenneet vuohenmaitotuotteiden rinnalle uusia lehmänmaitotuotteita, koska vuohenmaidon saatavuus on heikentynyt. Valmistamme kuitenkin 70000-80000 kiloa juustoa vuodessa, ja lehmänmaidon osuuden lisääminen valmistuksessa oli luonteva valinta.”

IHANA, HYVÄ JA TERVEELLINEN JUUSTO

Kolatun juustot ovat lähituotettua herkkua. Juusto on terveyden kannaltakin hyvää syötävää: se on erinomainen proteiinin ja kalsiumin lähde. Juusto suojaa myös hampaita ruoan jälkeen happohyökkäyksiltä. Vuohenjuusto sopii upeasti monenlaisten alku- ja pääruokien sekä jälkiruokien raaka-aineeksi.

”Juusto on ihanaa esimerkiksi jälkiruokaksi tai viinin kanssa. Itse maustan risoton cheddarilla tai briellä, ja myös sienikeitot saavat meillä kotona makua hyvästä juustosta.”

Kolatun Juustolan juustoja löytyy useimmista suuremmista ruokakaupoista ympäri Suomen. Asiakas löytää pakkausääreiden alta käsin tehdyin suomalaisen lisäaineettoman juuston. Kesän kuuhuviinhetket saattaisi hyvinkin voida kruunata vaikkapa Kolatun Juustolan Valma brie!

”Juuston teko on käsityötä, se on elävä tuote – siinä on paljon muuttujia, ja sen valmistus on siksi haasteellista mutta samalla myös palkitsevaa.” •



Janne Tolvia ja juustomestari Miikka Lehtoa hymyilyttää: ”Meillä juusto on aina juustoa isolla J:llä!” Kolatun Juustola ihastutti messuvierailijoita Helsingin Kevätmessuilla.

1



2



3



4



1. Martta lehmänmaitocheddar
2. Waldemar kuttucheddar
3. Valma lehmänmaitobrie
4. Ruska paistettu munajuusto

”Emme käytä mitään säilöntä- tai lisäaineita juustoissamme.



KYLMÄPURISTAMINEN
SÄILYTTÄÄ RYPSI-
ÖLJYN PARHAAT
OMINAISUUDET

Luumu

LAUTASELLE JA IHOLE

teksti ja kuvat: Hanna Perkkio

PISARA KULLANVÄRISTÄ RYPSIÖLJYÄ ON MELKOINEN TERVEYSPAKKAUS. Sen ravintokoostumus on ihanteellinen, sillä kylmäpuristamalla valmistetussa öljyssä on tallella kaikki siemenen arvokkaat ainesosat.

”Tämän vuoksi makukin on aromikas verrattuna teollisesti prosessoituihin tuotteisiin”, Trifol Oy:n toimitusjohtaja **Jouni Holsti** kertoo.

Pohjois-Pohjanmaalla Sievissä toimiva Trifol Oy valmistaa kotimaista kylmäpuristettua Kotipelto-luomurypsiöljyä ja -luomusampoita. Luomun käytölle löytyy painavat perusteet:

”Torjunta-aineiden jäämät sitoutuvat kasvin siemenen rasvaosaan. Jos halutaan saada täysin puhdasta ruokaöljyä kylmäpuristamalla, se onnistuu vain luonnonmukaisista raaka-aineista”, Holsti toteaa.

Kylmäpuristettu rypsiöljy sopii lähes kaikkeen ruoanlaittoon. Sen aromit pääsevät oikeuksiinsa esimerkiksi salaatikastikkeissa ja marinadeissa. Moni nauttii aamuisin lusikallisen pelkkää öljyä pitääkseen kolesterolit tasapainossa.

ILMAN LISÄAINEITA

Myös ihonhoitotuotteissa luonnonmukaisuus koetaan yhä tärkeämmäksi. Ihmiset altistuvat joka päivä lukemattomille kemiallisille yhdisteille, joiden kaikkia yhteisvaikutuksia ei tunneta. Ei siis ole samantekevää, millaisista raaka-aineista tuotteet valmistetaan.

Kylmäpuristettu luomurypsiöljy toimii pohjana myös Kotipelto-sampoille. Siksi niissä ei ole kemikaalijäämiä, eivätkä ne sisällä lainkaan keinotekoisia lisäaineita.

”Tämä on tärkeä seikka etenkin allergikoille, psoriaatikoille ja muille iho-oireita poteville”, Holsti huomauttaa.

Yritys on kehittänyt myös kissoja ja koiria varten oman lemmikkisampoon. Turkiaa nuollessaan eläimet saattavat saada elimistöönsä pesuainejäämiä, joten luomurypsiöljystä valmistettu pesuaine on turvallinen vaihtoehto myös perheen lemmikeille.

”Käytännössä on havaittu, että tuotteesta on ollut apua myös koirien allergiaoireisiin ja hilseilyyn.”

Kotipelto-sampoot ovat sataprosenttisesti

biohajoavia, eli ne hajoavat alkuperäisiksi luonnonyhdisteiksi. Siksi ne eivät myöskään kuormita vesistöjä kemikaalijäämillä.

YMPÄRISTÖN EHDOILLA

Luomutuotannon hyödyt olivat kirkkaina mielessä Trifol Oy:n perustajilla, kun he vuonna 1996

”**Meillä on aina ollut vahva usko siihen, että luonnonmukaisuus on oikea tie.**”

.....

1. Kotipelto Kylmäpuristettu Rypsiöljy tuo luonnollista makua ruoanlaittoon.

2. Leijona Luomu suihkuspöo sopii myös allergikoille.

1



2



Kotipelto-tuotteet valmistetaan Jouni Holstin kotitilalla Sievissä. Uusin tuote on Leijona suihkuspöo, jonka kotimaisuudesta kertoo myös tuotteen reiippaan sinivalkoinen ulkoasu.

aloittivat tuotekehittelyn. Oma viljelijätausta antoi myös vankan käytännön näkökulman.

”Meillä on aina ollut vahva usko siihen, että luonnonmukaisuus on oikea tie. Kaikki lähtee ympäristön kunnioittamisesta jo viljelyvaiheessa. Mitään keinolannoitteita tai torjunta-aineita ei käytetä, joten ympäristöön ei jää haitallisia jäämiä”, Jouni Holsti toteaa.

Trifol Oy ostaa raaka-aineet luomuviljelijöiltä eri puolilta Suomea ja toimittaa valmiit tuotteet jälleenmyyntiin kotimaisten keskusliikkeiden kautta. Kaikki siinä välissäkin tapahtuu mahdollisimman ekologisesti.

”Kuluttajille on nykyään tärkeää, että koko tuotantoprosessi hoidetaan ympäristöä säästävällä tavalla.”

Hetki-salaatti on kiireisen LAADUKAS LOUNASHERKKU



Kotimaiset, käsin tehdyt Hetki-tuoteperheen tuotesalaatit ovat helppoa ja nopeaa ruokaa. Hetki-tuotteet ovat saaneet myös Suomalaisen Työn Liiton myöntämän Avainlippu-merkin.

SAADAKSEMME PÄIVIITÄISEN 500 GRAMMAN SUOSITUSMÄÄRÄN KASVIKSIÄ, OMIA KÄSIÄÄN EI VÄLTÄMÄTTÄ TARVITSE TYÖNTÄÄ MULTAAN: **PIETARSAAREN LIEPEILLÄ TOIMIVA PERHEYHTIÖ FRESH SERVANT VALMISTAA MARKKINOIDEN LAAJINTA SALAATTIVALIKOIMAA, JOHON KUULUU PERÄTI TOISTAKYMMENTÄ ERILAISTA HETKI-VALMISSALAATTIA.**

teksti: Susanne Strömberg kuvat: Fresh Servant Oy

SALAATIN SYÖMINEN ON NOUSUSUHDANTEESSA.

”Nuoret miehetkin ovat heränneet syömään salaatteja. Olemme murtamassa stereotypiaa, että salaatti on vain naisten juttu”, iloitsee Fresh Servantin markkinointipäällikkö **Arja Sarre**.

Fresh Servantin raikkaat Hetki-salaatit sopivat täydellisesti hektisen työpäivän lounaaksi tai vaikkapa matkaevääksi. Treenien palauttavaksi välipalaksi sopii esimerkiksi ruokaisa Tonnikala-pastasalaatti, perinteinen Kinkku-Cheddarsalaatti tai valikoiman tämän hetken ykkössuosikki: meksikolaisia makuja yhdistelevä Kana-Tacosalaatti. Vuosien saatossa keustosuosikeiksi ovat nousseet klassinen Kana-Caesar ja väliimerellinen Kreikkalainen salaatti.

HELPPOUS, HERKULLISUUS JA HYVINVOINTI YHDESSÄ RASIASSA

Hetki -salaatit on pakattu kompaktiin muovirasiaan, josta löytyy haarukka ja makumailmaa täydentävä kastike. Suurin osa salaateista on gluteenittomia ja laktoosittomia. ”Tuotteissamme helppous ja hyvinvointi ovat tärkeitä. Haluamme keventää ihmisten arkea”, kiteyttää toimitusjohtaja **Sami Haapasalmi**.

Hyvät suhteet sopimusviljelijöihin ja oma suora tuonti takaavat myös raaka-aineiden korkean laadun ja tuoreuden. Fresh Servant hankkii sesongin parhaat tuotteet suoraan viljelijöiltä, joiden

laatuvaatimukset ovat yhtä korkealla kuin heillä. Pellosta pöytään ei ole pitkä matka. ”Tänään tehty on huomenna kauppoissa”, summaa Haapasalmi.

TUOREUDEN EDELLÄKÄVIJÄ

Pietarsaarelaisen perheyhtymän toiminta sai alkunsa, kun yritys ryhtyi 1970-luvulla myymään ja jakelemaan paikallisten viljelijöiden tuotteita alueen kauppoihin ja ravintoloihin. Raaka-aineiden tuoreus ja herkullinen maku olivat jo tuolloin tärkeässä roolissa kuluttajille. Fresh Servant ryhtyi 2000-luvulla jalostamaan tuoreita kasviksia, mistä myöhemmin onkin kehittynyt innovatiivisen perheyhtymän toiminnan pääbisnes.

”**Pellosta pöytään ei ole pitkä matka. Tänään tehty on huomenna kauppoissa.**”

”Olemme edelläkävijöitä lounassalaattien, suurkeittiötuotteiden ja kuluttajille valmiiksi pakattujen hedelmien ja vihannesten tuotejalostuksessa”, kertoo Haapasalmi.

LÄMMITETTÄVÄ UUTUUS

Kehittyminen ja uusien makumailmojen luomi-

nen ovat Fresh Servantille ehdottoman tärkeää. ”Uudet tuotteet saavat inspiraationsa trendeistä, joita seuraamme ahkerasti”, Sarre kertoo. Vuoden alussa kauppojen hyllyille ilmestyikin Hetki-sarjan uusi tulokas: salaatin ja lämpimän aterian näppärä yhdistelmä, jossa lihakomponentin voi kätevästi lämmittää ensin mikrossa.

”Huomasimme, että varsinkin kylmempään vuodenaikaan moni kaipaa lämmintä ateriaa. Kiireinen voi nautiskella aterian myös perinteiseen tapaan suoraan rasiasta kylmänä”, Sarre kertoo.

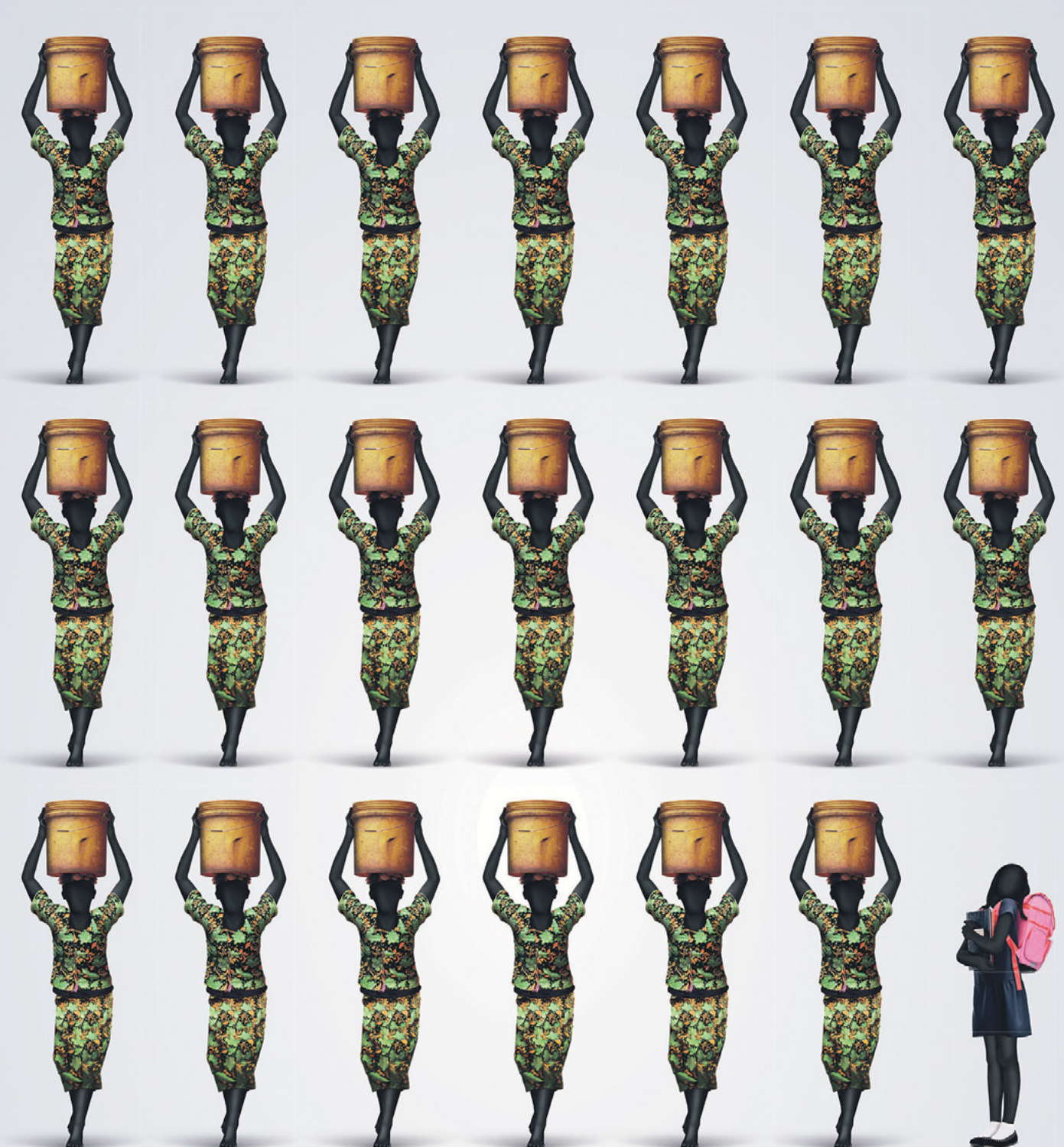


Uuden Liha-Taco Salaatin voi lämmittää mikrossa tai popsia suoraan rasiasta sellaisenaan.



Kana-Caesar Salaatti on Hetki-perheen klassikkomaku.





**JOKA AAMU MILJOONAT TYTÖT
HERÄÄVÄT TÖIHIN KOULUN SIJAAN.**
TUHATPÄIVÄÄ.PLAN.FI

Anna tytöille tulevaisuus.
Lahjoita tytöille 10€.
Tekstaa PLAN numeroon 16499.

