

Olivia

1/08 Tammikuu 7,80€

21
Ruoka-
gurujen
vinkkiä

Parhaat
keittokirjat

Ihanat
alusasut
Lue ennen
kuin ostat

Syö puolalaisia
tomaatteja
+ muut
ilmastovinkit

Punk tu
särmä
bilemeikki

Uppoa
sohvan
pohjalle

Laiska lauantai
Helppo
kuntokuuri



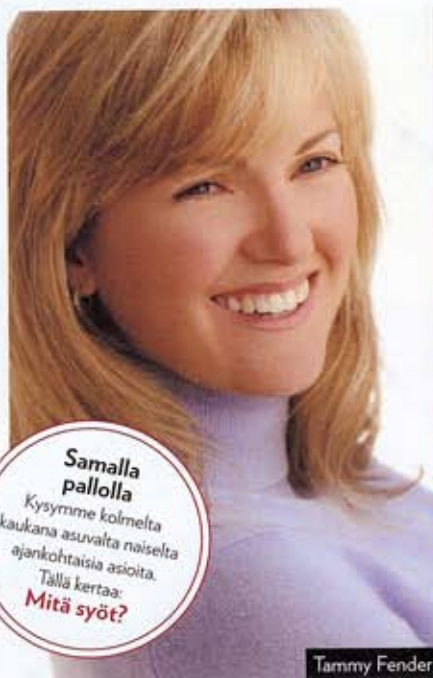
PATRI
DEMPSE
FANTASI

SUSAN
RAHKAM
RESEPT

ON
H-P BJÖRKM
JOULUPUK

23. Meditoi pilkkomalla porkkanaa

[25] MIELIPIIDE



Samalla pallolla
Kysymme kolmelta kaukana asuvalta naiselta ajankohtaisia asioita. Tällä kertaa: **Mitä syöt?**

Tammy Fender

TAMMY FENDER, 38.
Palm Beach, Florida, Yhdysvallat
Ammatti: Kauneusalan yrittäjä
Perhe: Naimisissa, kaksi lasta

NOFRIKA SARAH, 27.
Payakumbuh, Sumatra, Indonesia
Ammatti: Englanninopettaja
Perhe: Sinkku

XU XIAO, 32.
Peking, Kiina
Ammatti: Kiinanopettaja
Perhe: Naimisissa

RAKASTAN kasvisruokia ja tuoreita yrttejä. Ruoka ravitsee kehoani. Myös sen synnyttämä visuaalinen elämys ja tuoksu ovat tärkeitä. Teen usein tuoremehua selleristä, kurkusta, omenasta ja inkivääristä. Käymme perheeni kanssa ravintolassa pari kertaa viikossa. Rakastan myös laittaa ruokaa. **Pikkominen ja ruoan valmistelu on meditatiivista.** Käyn neljä kertaa viikossa ostamassa luomuruokaa kaupasta, jonne on puolen tunnin ajomatka.

Tammy Fender, 38, Palm Beach, FL, USA

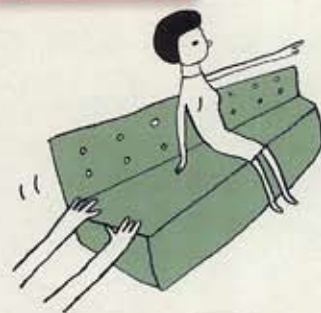
Profession: Beauty Industry Entrepreneur
Family: Married, 2 children

I love vegetarian foods and herbs that nourish my body. The visual experience of the food and stimulation of sense of smell is also very important. The fresh juice of celery, cucumber, apple and ginger is one of my favorites.

I eat in restaurants a few times a week with my family. I also love cooking; chopping and preparing meals is meditative. I drive 30 minutes to Whole Foods Market four times a week to purchase my fresh organic ingredients.

koskaan laske kaloreita.

siitä on liikaa vaivaa.



Sisustussuunnittelija säästää rahasi

OLOHUONEEMME sisustus oli pielessä. Liian iso sohva ja nojatuoli imaisivat hapen. Totesin tarvitsevani ammattilaisen apua. Meillä ei ollut enää varaa virheisiin.

Kerroin sisustusarkkitehti SIO Hanni Koromalle toiveeni: halusin sekatyylisen olohuoneen, jossa olisi särmää ja väriä. Koroma katseli viti-valkoista huonetta ja aloitti.

"Huomaatko, että täällä ei kulje ilmasaassa ollenkaan? Huonekannassa massiiviset. Eri aikakausliikaa. Puulaatujen toimoida kahteen. Ikälevä korkea kaappi poiselle päätyseinälaitteen muotoisesta isomman oloinen."

On the Same Globe
We ask 3 women living in faraway lands about relevant issues of today.
This Time:
What do you eat?

arvioi maton väriä suh-
sa seiniin ja huonekaluihin. Hän sopivia värejä ympäristöstä, ei kartoista. Hän näki ikkunasta näin koivun ja sinisen taivaan. Hän ti lampusta vääränlaisen varjosten ja kertoi, että erityylisten nojaiden kanssa sopisivat minimalistialkalamput.

Ähes kaikki mitä hän sanoi, minulle uutta.

Kun Koroma oli lähtenyt, käänsin kapöydän toiseen suuntaan, myin sohvaa ja nojatuolin, ostin verhoiksi jouluvalot, raahasin kalsean designsohvapöydän vintille ja toin tilalle puiset jakkarat.

Suuria hankintoja ei voi tehdä kerralla. Siksi lattialle ei tullut uutta mattoa eikä seinille tauluja. En huoli enää mitä tahansa.

Huone heräsi eloon.

Tunnin konsultaatio maksoi noin sata euroa. — *Hanna Jensen*



[24] "Tuntuu kuin meiltä naisilta, varsinkin äideiltä, olisi evätty lapsuudenperhe. Meillä ei ole samanlaista tukiverkkoa kuin sukupolvi sitten." — JENNIFER GARNER MARIE CLAÏRESSA