

LUMPEENLEHTI

Piuhat piiloon
lemmikeiltä

Puhtaampi
tulevaisuus
tarvitsee
tekijänsä

**Miten tehdään
oikeaoppinen
nokipannukahvi?**

Asiakaspalvelu on
Lumme Energian
sydän

Lue uusin
asiakas-
lehtemme
tästä!





Janne Laine
toimitusjohtaja
Lumme Energia Oy

Lumme Energia ei istuskele energiamurroksen kyydissä vaan ottaa ohjat

Energiamarkkinat ovat murroksessa. Uusiutuvan energian nopea kehitys, teknologian edistyminen ja geopolittiset haasteet ovat tuoneet mukanaan hektisyyttä ja epävarmuutta.

Toimitusjohtajana uskon vahvasti siihen, että monipuolisten energiapalveluyhtiöiden rooli tulee kasvamaan. Menestyäkseen on oltava paljon enemmän kuin pelkkä sähköyhtiö. Uuden strategiamme ytimessä onkin muutos perinteisestä sähkönmyyntiyrityksestä energiapalveluyhtiöksi, joka tarjoaa asiakkaille vaivattomia ja tehokkaita energianhallintaratkaisuja. Lumme Energian rooli muotoutuu koko ajan tiiviimmin asiakkaidemme rinnalla kulkijaksi, luotettavaksi kumppaniksi, joka auttaa menestymään ja kestävään arjen haasteet.

Olemmekin lanseeranneet viime aikoina uusia, kustannukset kurissa pitäviä energiapalveluita niin kuluttajille kuin yrityksille. Lisäksi takataskussamme muhii monta innostavaa ideaa, joiden turvin kehitämme energiapalveluitamme jatkuvasti vastaamaan asiakkaidemme muuttuvia tarpeita.

Tulevaisuuden energiamarkkinoita ohjaa kestävänsä energianhallinnan ja -käytön mahdollistaminen. Uusiutuva energia, päästöjen vähentämistavoitteet, sosiaalinen vastuullisuus ja kestävä liiketoiminta korostuvat entisestään. Lumme Energian tavoitteena on kasvattaa päästöttömän energian osuutta ja varmistaa, että kaikki toimintamme on kestävästi kannattavaa.

Käytännössä tämä näkyy konkreettisina tekoina: rakennamme asiakkaillemme aurinkosähköjärjestelmiä, olemme mukana isoissa aurinkovoimapuistohankkeissa sekä tuemme uusiutuvan energian hankkeita, jotka tarjoavat päästöttömiä ratkaisuja sekä teollisuudelle että kuluttajille.

Kun maailma muuttuu, me emme hymistele vaan innostumme mahdollisuuksista. Hektisessä ympäristössä olemme yhtä aikaa vakaita ja valmiina toimimaan!

Janne Laine aloitti Lumme Energian toimitusjohtajana 1.1.2025. Hän on toiminut aiemmin yhtiön yritysasiakasliiketoiminnasta ja salkunhallinnasta vastaavana liiketoimintajohtajana vuodesta 2020 lähtien.



lumme-energia.fi



Facebook
[@LummeEnergia](https://www.facebook.com/LummeEnergia)



Instagram
[@lummeenergia](https://www.instagram.com/lummeenergia)



LinkedIn
[@LummeEnergia](https://www.linkedin.com/company/lummeenergia)

LUMPEENLEHTI

LUMME ENERGIAN
ASIAKASLEHTI 1 • 2025
ISSN 2489-5253

JULKAISIJA
Lumme Energia Oy
PL 40, 50101 Mikkeli

Asiakaspalvelu 24/7
p. 029 1800 056 (pvm/mpm)

PÄÄTOIMITTAJA
Jaana Kettunen
Lumme Energia Oy

TUOTANTO
Mainostoimisto Selekti Oy

AJANKOHTAISTA

16 ASIAKASPALVELU ON LUMME ENERGIAN SYDÄN

Olemme panostaneet helppoon itsepalveluun sekä monikanavaisuuteen, jotta tavoitat meidät vaivattomasti sinulle sopivalla tavalla.

LUE MITÄ OVAT UUDET LUMME-KOHTAAMISTEN EETTISET PERIAATTEET

18

Hyvä asiakaskokemus syntyy, kun molemmin puolin kunnioitamme toisiamme.

24 PUHTAAMPI TULEVAISUUS TARVITSEE TEKIJÄNSÄ

Energia-ala on murroksessa ja se näkyy myös alalla avautuvissa työpaikoissa ja uramahdollisuuksissa.

KOTONA

12 FRITEERAA, PAISTAA, PAAHTAA JA GRILLAA

Uudet airfryerit ovat aiempaa monipuolisempia. Jopa kasviksista tulee airfryerissa rapeita.

8 PIUHAT PIILOON

Kodista saa lemmikille sähköturvalisen ennakoimalla ja estämällä.

14 VAATTEET RAIKKAAKSI HÖYRYLLÄ

Miksi rasittaa vaatteita pesulla, jos ne eivät ole likaisia? Höyryohjelma poistaa hajut ja säästää energiaa sekä lompakkoa.

LUE MYÖS: AJANKOHTAISTA • KESTÄVÄT & KÄTEVÄT • ANNA MEILLE PALAUTETTA



ENERGIAA SÄÄSTÄMÄSSÄ

4 SÄHKÖT TULISIJAAN

Tulisijaremontin jälkeen Ansuliina ja Riku-Pekka lämmittävät leivinuuniaan klapien lisäksi edullisten tuntien pörssisähköllä.

6 AJASTA KODIN LAITTEIDEN KULUTUSTA EDULLISEEN AIKAAN

Pienetkin muutokset voivat tuoda merkittäviä säästöjä pitkällä aikavälillä.

10 MOTIVA NEUVOO SÄHKÖN KÄYTTÄJÄÄ MAKSUTTA

Kun kotona mietitään energiaremonttia, energiansäästämistä tai mitä tahansa sähkönkäyttöön liittyviä asioita, apu löytyy Motivalta.

26 NÄIN PALJON VAHVASELKIEN AURINKOPANEELIT OVAT TUOTTANEET KUUDESSA VUODESSA

Tyytyväisiä Vahvaselillä on oltu. Paneelien vuosituotto vastaa heidän kodissaan jo 30 prosenttia sähkötarpeesta.

YRITYKSILLE

29 LAITA KIINTEISTÖSI LATAUSPISTEET LAIN VAATIMALLE TASOLLE

Tämän vuoden alusta alkaen monien yritys kiinteistöjen ja taloyhtiöiden on täytettävä sähköautojen latauspisteitä koskevat uudet vaatimukset.

30 KUINKA SYNTYY OIKEIN MITOITETTU JA KANNATTAVA AURINKOVOIMALA?

Maitotilallinen Kyösti Eskola Kärsämäeltä jakaa kokemuksiaan.

VAPAALLA

15 OMILLA VALINNOILLA PAREMPAA JAKSAMISTA JA ENEMMÄN HYVINVOINTIA

Onneksi voimme omalla toiminnallamme parantaa palautumistamme ja hyvinvointiamme.

22 BLINEJÄ TALVIPÄIVÄN HERKKUHETKIIN

Vastapaistetut blinit omilla suosikitäytteillä saa veden kielelle jo pelkkänä ajatuksena.

Katso tästä sähköisen lehden lukuohjeet!



Sähköt tulisijaan



TEKSTI: HEIKKI HAMUNEN KUVAT: HARRI MÄENPÄÄ

Tulisijaremontin jälkeen Ansuliina ja Riku-Pekka lämmittävät leivinuuniaan klapien lisäksi edullisten tuntien pörssisähköllä.

Ei ollut maailma vielä valmis tulipesienkään osalta, ajattelivat **Ansuliina Mustonen** ja **Riku-Pekka Räsänen**, kun he viime vuonna toteuttivat tulisijaremontin Joroisten kirkonkylän omakotitalossaan.

Remontissa takkasydämellä varustettu avotakka sai lähtöpassit. Tilalle tuli vuolukivestä tehty leivinuuni.

Poikkeuksellisen remontista teki se, että uunin poskikanaviin asennettiin sähkövastukset. Niiden avulla Räsäset voivat lämmittää leivinuuniaan paitsi klapeilla myös sähköllä.

Erityisen houkuttelevaa uunin lämmittäminen on silloin, kun pörssisähkön hinta on edullisimmillaan.

– Olimme jo jonkin aikaa totutelleet pörssisähkөөn ja nähneet, miten halpoja tunteja voi hyödyntää. Siksi tartuimme tähän ideaan, etenkin kun vastusten asentamisesta ei ole mitään haittaa eikä se vaikuta mitenkään uunin ulkonäköön, Riku-Pekka sanoo.

Vastusten myötä pariskunta vertaa myös sähkön ja polttopuuhuollon kustannuksia.

– Halpojen sähkönhintojen aikaan lämmitämme uunia sähköllä ja säästämme lämmityspuuta niitä tunteja varten, jolloin sähkö on kalliimpaa.

LÄMMITTÄÄKÖ SÄHKÖLLÄ VAI PUULLA?

Pörssisähkön voimakkaatkin hintavaihtelut antavat mahdollisuuden verrata, milloin lämmittäminen sähköllä on puulämmitystä edullisempaa. Vertailu on helpompaa, kun polttopuut ostetaan.

– Ostoklapeilla kilowattitunnin hinta voi olla esimerkiksi 8 senttiä. Kun sähkölämmityksen hintakatoksi asettaa vaikkapa 4 senttiä kilowattitunnilta, pelkän sähkön hinta ilman siirtomaksua on jo puolet halvempaa kuin klapi- lämmitys, kertoo Tulikiven myyntijohtaja Markku Prättälä.

Kuinka paljon lämpöä polttopuilla voi tuottaa? Katso puuenergiakalokurista ja täydennä samalla polttopuuvarastosi.

MottiNetti



Helppoa kuin heinänteko

Energiateollisuuden tilastot paljastavat, että viime vuonna sähkön tukkuhinta oli negatiivinen tai nollassa yhteensä yli kuukauden ajan. Nollahintojen aikaan Riku-Pekan ja Ansuliinankin uunin kylki lämpenee parhaimmillaan energian osalta ilmaiseksi. Maksettavaksi jää vain siirtomaksu.

Positiivista uudessa leivinuunin sähkölämmityksessä on myös helppous. Vastukset eivät estä nuohousta, ja ne voi tarvittaessa uusia.

– Sähkövastusten käyttö on ollut vaivatonta ja huoletonta. Lämmitys ei vaadi samanlaista vahtimista kuin puulla lämmittäminen, Riku-Pekka sanoo.

Eurot kannustavat muutokseen

Ennen remonttia lämpö tuli taloon suorana sähkölämmityksenä seinäpattereiden kautta sekä kahden ilmalämpöpumpun voimin. Vuonna 1979 rakennettu, yli 140-neliöinen koti ei ollut energiapiheimmästä päästä. Lämmittämiseen kului sähköä 20–25 000 kilowattituntia vuodessa. Remonttivuonna kulutus nousi jopa 30 000 kilowattituntiin.

Elinkustannusten nousu kannusti pariskuntaa tulisijaremonttiin ja rustaamaan muutenkin talon lämmitystä.

– Energiakriisi, Ukrainan sota ja sähkömarkkinoiden ailahtelu pakottivat meidätkin miettimään kulutustottumuksiamme. Aloimme säästää sähköä ja ohjata huippukulutusta halvemmille tunneille.

Monen muun suomalaisen tavoin hekin katsoivat, että pörssisähkön hintavaihtelu kannattaa hyödyntää optimoimalla talotekniikkaa ja lämmityslaitteiden käyttöä aiempaa aktiivisemmin. Tähän kuului muun muassa lämminvesivaraajan ja ilmalämpöpumppujen säätäminen kello-ohjauksella.

Pilven kautta

Osa tulisijavalmistaja Tulikiven viime syksynä lanseeraamaa tulisijojen pörssisähköohjausta on erillinen Powerant-ohjain. Sen avulla asukkaat voivat määrittää pörssisähkölle hintakaton ja ohjata sähköä vastuksiin vain silloin, kun sähkö on edullisimmillaan tai asukkaan määräämän hintakaton hintaa edullisempaa.

Pilvipalvelu antaa mahdollisuuden myös siihen, että esimerkiksi lomamökin takan tai leivinuunin voi lämmitellä etäyhteydellä ennen viikonloppureissua. Esilämmitys tuo myös mukavuutta, kun lyhyen viikonlopun sisällä ei tarvita erillistä aikaa kylmän tulisijan herättelyyn.

Myös Riku-Pekka ja Ansuliina ovat huomanneet esilämmityksen hyödyt, vaikka heillä pilvipalvelun käyttö antaa vielä odottaa itseään. Toistaiseksi pariskunta on kytenyt vastukset päälle ja pois manuaalisesti.

– Onhan se mukavaa, että uuni ei pääse jäähtymään missään vaiheessa kylmällä säällä. Lämpimät poskikanavat myös parantavat uunin vetoa seuraavalla kerralla, kun lämmitetään puulla, Riku-Pekka sanoo.

Tuli täydentää

Tulisija- ja savupiippuyhdistys ry:n mukaan Suomen noin puolessa miljoonassa omakotitalossa tulisijaa käytetään lähes päivittäin marras–maaliskuussa täydentävänä lämmitysmuotona. Jos tulisijoja ei käytettäisi, sähkönkäyttö lisääntyisi talvikuukausien aikana 9 prosenttia. Tätä yhdistys vertaa yhden ydinreaktorin tuotantoon.

Riku-Pekalle ja Ansuliinalle puulla lämmittäminen on tuttua lapsuudesta asti. Nykyisen kotinsa takkavuosina he käyttivät noin 6 pinokuutiota polttopuuta vuodessa.

Maailman sähköistymisestä ja uusista lämmitysratkaisuista huolimatta pariskunta uskoo, että polttopuuta tarvitaan Pohjolan perukoilla jatkossakin.

– Tulisija, ilmalämpöpumput ja suora sähkölämmitys ovat hyväksi havaittu yhdistelmä myös huoltovarmuuden näkökulmasta, Riku-Pekka muistuttaa.

– Sähkövastukset toimivat hyvin puulämmityksen tukena. Mutta tuskin ne tässä muodossaan korvaavat puulla lämmittämistä täysin.



Ansuliina ja Riku-Pekka käyttävät leivinuunia pääsääntöisesti lämmitykseen. Uunissa kypsyvät myös pitkään haudutettavat pataruoat.

– Onhan se mukavaa, että uuni ei pääse jäähtymään missään vaiheessa kylmällä säällä. Lämpimät poskikanavat myös parantavat uunin vetoa seuraavalla kerralla, kun lämmitetään puulla, Riku-Pekka sanoo.



Katso päivän pörssi-hintavaihtelut!

Sähkön hintakehitys



Ajasta kodin laitteiden kulutus edulliseen aikaan

Pörssisähkön käyttäjänä pääset hyötymään sähkön hinnan vaihtelusta parhaiten ajastamalla omaa sähkönkäyttöäsi edulliseen aikaan. Pienetkin muutokset voivat tuoda merkittäviä säästöjä pitkällä aikavälillä.

Ajastamalla sähkönkäyttöä kotona voit säästää rahaa ohjaamalla sähkönkäyttöä aikaan, jolloin pörssisähkön hinta on matalalla. Älykotijärjestelmien yleistyessä ajastus ja automaatio helpottuvat entisestään, mutta ajastamista voi tehdä pienemmilläänkin investoinneilla ja olemassa olevaa tekniikkaa hyödyntäen. Tarkista, onko omassa kodinkoneissasi jo valmiina ajastusominaisuus. Tässä muutamia lisävinkkejä:

Kodinkoneet: astianpesukoneet, pyykinpesukoneet ja kuivausrummut

- Useimmat modernit pesukoneet ja kuivausrummut sisältävät ajastustoiminnon.
- Voit hyödyntää myös älypistorasiaa, joka mahdollistaa laitteen ajastuk-

sen kellonajan tai pörssisähkön hinnan mukaan.

Valaistus

- Älylamput ja älykkäät ohjausjärjestelmät mahdollistavat valaistuksen ajastamisen.
- Ajastus säästää energiaa, koska se sammuttaa turhat valot. Lisäksi se parantaa turvallisuutta esimerkiksi lomien aikana mukailemalla paikalla oloa.

Aurinkopaneelit ja akustot

- Aurinkosähköjärjestelmät voidaan yhdistää ohjausjärjestelmiin ja akustoihin. Kotona oleva akusto maksimoi aurinkosähkön hyödyn ja hyödyntää pörssisähkön hintamuutoksia.
- Akusto voi varata energiaa automaattisesti silloin, kun aurinkosähköä tuotetaan yli tarpeen tai pörssisähkö on edullista. Sähkö voidaan käyttää hyödyksi kalliin pörssisähkön aikaan.

Sähköauton lataus

- Useimmat sähköautojen latauslaitteet mahdollistavat ajastetun latauksen. Älykkäät latausasemat voivat optimoida latauksen pörssisähkön hinnan perusteella.

Lämmitys ja vesivaraajat

- Monet ilmalämpöpumput ja sähköpatterit voidaan ajastaa suoraan laitteesta tai älyohjaimella. Älytermostaatit voivat ohjelmoida lämmityksen tiettyihin aikoihin tai muokata sitä sähkön hinnan mukaan. Aikakytkimet pitävät huolen siitä, ettei laite unohdu turhaan päälle.
- Sähkökeskukseen liitettävällä ohjauslaitteella voidaan optimoida kodin ja veden lämmitystä pörssi-hinnan mukaan. Laite voidaan liittää WLAN-verkkoon, jolloin se seuraa sähkön pörssi-hintaa ja ohjaa siihen liitettyjen laitteiden kulutusta annettujen raja-arvojen mukaan. Ohjaus tapahtuu tietokoneella tai puhelimella.

Releitä ja kellokytkimiä helpompi vaihtoehto on Lumme Energian Wattimestari, jossa automaatio ohjaa kodin sähkölämmitystä.

Wattimestari

Pörssihinnat



PIAN PÄÄSTÄÄN OMENAPUIDEN KIMPPUUN

Akkukäyttöiset oksasakset tuovat tehoa ja turvallisuutta puutarhatöihin. STIGA SC 100e Kit -oksasakset leikkaavat vaivatta 30 mm:n paksuisia oksia. 500 W:n hiiliharjaton moottori saa virtansa STIGA 20V ePower -akusta.

Akkuoksasakset Stiga SC 100E Kit + akku 2.0Ah
Hinta 160,90 € (Netrauta)
Hintaan sisältyvät akku ja laturi.



Myllävätkö pesukoneet öisin?

Automaattinen vesivuotovaroitin varoittaa tehokkaasti äänimerkillään vuotavasta astianpesu- tai pyykinpesukoneesta. Laita suoraan lattialle keittiössä, kylpyhuoneessa tai kodin hoituhuoneessa. Toimii paristolla.

Housegard WA201S
Hinta 16,99 € (Clas Ohlson)



Seuraa lemmikin liikkeitä tai mökin tapahtumia

Kodin turvakamera seuraa kodin tai kesämökin tapahtumia silloin, kun itse olet muualla. Tarvitset wifi-yhteyden, älypuhelimien ja maksuttoman Smart-Home-sovelluksen.

Sisäkäyttöön soveltuvassa kamerassa on liiketunnistin ja kaksisuuntainen ääni, joten sinun äänesi kuuluu kamerran kaiuttimesta.

Ulkokäyttöön soveltuvassa kamerassa on ihmishahmon tunnistus ja liiketunnistin sekä kaksisuuntainen ääni. Lisävarusteena on aurinkopaneeli.

Airam Smart Kamera IP20
(sisäkäyttöön)
Hinta 89,90 € (Prisma)

Airam-aurinkopaneeli
Smart-kameralle
Hinta 39,90 € (Prisma)



Airam Smart Kamera IP65
(ulkokäyttöön)
Hinta 99,90 € (Prisma)



Älypistorasia ohjaa laitteita pörssisähkön hinnan mukaan

Tsense ecoPlug -älypistorasia optimoi edullisen pörssisähkön automaattisesti. Se yhdistyy kodin langattomaan wifi-verkkoon. Ilmaissella EcoControl-sovelluksella voit itse määrittellä hintarajat sekä kuinka monta halvinta tuntia vuorokaudessa käytetään. Merkkivalo kertoo, onko sähkö edullista vai kallista. Älypistorasia ohjaa myös sen kanssa yhteensopivia termostaatteja.

Hinta 75,50 € (Sähkötarvike)



Tuotteiden hinnat ja ostopaikat ovat viitteellisiä. Tiedot ovat helmikuulta 2025.

Piuhat piiloon

TEKSTI: DAKOTA LAVENTO KUVAT: SHUTTERSTOCK

Kodista saa lemmikille sähköturvallisen ennakoimalla ja estämällä.

Edesmennyt kääpiöluoppakorvakanini Pavlova rakasti sähköjohtoja. Se kiipesi ja hyppi kätevästi jopa seinille kiinnitettyjen kaiuttimien piuhojen kimppuun.

Asiantuntijoilla ei varmaan ole moisia ongelmia? No: eläintenkouluttaja (EAT) **Sanna Rojolan** kissa herra Pikkarainen tykkää pureskella sähköjohtoja – saadakseen huomiota.

Myös liesi on lemmikkiperheissä vaaran paikka. Tassut voivat palaa kuumman levyn päälle hypättäessä ja koko laitteen voi saada vahingossa päälle, jos sitä vasten könyää. Sähköinfo Oy:n tekninen asiantuntija **Jenna Kauppila** oppi kytkemään sähkölieden sulakkeen pois päältä kotoa lähtiessään, kun perheessä vielä oli koira.

Lemmikkitaloudessa sähköasennuksia ja -laitteita onkin syytä tarkastella huolellisesti, sillä vaara voi vaania yllättävissäkin paikoissa. Asiantuntijamme neuvovat, mitä sähköturvallisuuden suhteen kannattaa ottaa huomioon.

Rouskis rauskis

Johtoja on kiva pureskella. Niissä taitaa olla mukava suutuntuma. Muovi antaa periksi, ja siitä irtoaa helposti palasia. Varsinkin jyräjillä on lajityypillinen tarve jyrjää. Sähköjohto käy hyvin puunjuuren korvikkeeksi.

Pavlova-kanini valitsi kuitenkin aina mieluiten johdon.

– Myös kissalla on tarve järsiä. Saaliseläimissä on luita, mutta ruoassa tai leluissa pureskeltavaa ei yleensä ole. Sitä saattaa sitten tarjota ikkunalauta tai jouluvalon johto, Rojola huomauttaa.

Kyse voi olla myös huomion hakeemisesta. Pentukoirat huomaavat nopeasti, mihin ihmiset reagoivat, sillä ne tarkkailevat meitä kaiken valvellaoloaikansa. Puruluun jäytäminen ei aiheuta reaktiota, mutta jatkojohdon pureskelu nostaa emännän heti ylös sohvalta.

Anna järsimistä rakastaville riittävästi turvallista pureskeltavaa.



VINKIT SÄHKÖTURVALLISEEN LEMMIKKIKOTIIN:

- Suunnittele sähkö eläinturvallisesti.
- Pidä sähkölaitteet lemmikin ulottumattomissa.
- Nosta laturit, jatkojohdot ja muut irtonaiset piuhat lemmikin ulottumattomiin, kun ne eivät ole käytössä.
- Suojaa jatkojohdot ja pinta-asennukset.
- Hyödynnä vikavirtasuojaa ja -kytkimiä.
- Liesisuoja on hyvä hankinta.
- Moderneissa induktioliesissä vahinkokäynnistyminen on estetty tai vaikeampaa.
- Älä jätä ruoka-astioita liedien päälle.
- Anna järsimistä rakastaville riittävästi turvallista pureskeltavaa.



Mikä sitten neuvoksi?

– Huomionhakuinen, ei-toivottu käytäytyminenhän pitäisi jättää huomioidimatta, mutta tässä tapauksessa se olisi vaarallista. Rojola painottaa.

Rankaiseminen esimerkiksi vesisuihkulla ei ole hyvä ratkaisu. Huomionhakuisuuteen vesisuihkukin on palkkio. Sitä paitsi harva voi vahtia johtojaan vesipullon kanssa alvariinsa. Rankaiseminen saattaa myös aiheuttaa lemmikissä pelkoa, heikentää omistajan ja lemmikin välistä luottamusta ja lisätä ongelmia entisestään.

Erlaisia pahanhajuisia ja -makuisia karkotteita voi toki kokeilla, mutta Rojolan mukaan ne toimivat vain harvoin.

Piiloon ja peittoon

Järkevintä on estää lemmikkiä pääsemästä johtoihin hampaiksi. Kaikki näkyvillä kulkevat johdot pitäisi nostaa ulottumattomiin, peittää huonekalujen taakse tai mieluiten suojata kourulla tai kannellisella johtolaatikolla. Varmista, että saat vietyä kotelon kiinni pistorasiaan, sillä järsimiseen riittää pienikin rako!

Piilossa, erityisesti sängyn alla tai sohvan takana, kulkevat johdot on tarkistettava säännöllisesti hampaanjälkien varalta.

– Puremisen tarve ei häviä, vaikka johdot olisi suojattu. Tilalle pitää tarjota turvallista purtavaa, jossa on mahdollisimman samanlainen suutuntuma. Rojola neuvoo.

Huolellisuus kunniaan

Lemmikkikodissa ei auta olla huolimaton. Pistorasiaan kytketystä, rikki rouskaistusta johdosta tai sellaisen päässä olevasta sähkölaitteesta voi saada sähköiskun tai siitä voi syntyä oikosulku.

Vikavirtasuoja estää vahingolliset sähkövirrat ja kytkee vikatilanteessa vaarallisen jännitteen nopeasti pois, jos lemmikki puraisee johdon poikki pistorasiassa olevasta sähkölaitteesta. Alle kymmenen vuotta vanhojen asuntojen sähköasennukset on varustettu vikavirtasuojakytkimillä. Jos kodissa ei ole sellaista, vikavirtasuojan voi liittää pistorasian ja jatkojohdon tai laitteen liitäntäjohdon väliin.

Irrallaan olevasta johdosta on onneksi syntynyt vahinkoa vasta kukkarolle – ellei lemmikki ole syönyt johdon palasia.

Rikkinäistä johtoa ei saa korjata itse teippaamalla. Laite pitää tarkistuttaa ja korjauttaa sähköammattilaisella.

– Tarkista testipainikkeella, että vikavirtasuoja oikeasti toimii ja on riittävän herkkä. Kauppila neuvoo.

Hupsis – räiskis

Pistorasia on reikineen vastustamaton paikka uteliaille taaperoilta ja linnuille, joista on mukava tunkea tikkuja pieniin koloihin. Pistorasiaan tarkoitettu tulppa suojaa myös yllättävältä kosteudelta, jos kani tai koiranpentu sattuisi merkaamaan seinää pistorasian kohdalta.

Kaikenlainen kosteus ja sähkö ovat yhdessä vaarallisia. Akvaariorissa ja sen yhteydessä tulee tietenkin käyttää vain tähän käyttöön tarkoitettuja sähkölaitteita. Akvaarion lähellä olevan pistorasian tulisi myös olla roiskevedenkestävä. Omat kissani muuten rakastavat akvaarioveden juomista!

Monet lemmikit kiipeilevät. Silloin tavaroita saattaa pudota joko vahingossa tai tahallaan. Tarkistuta vahingoittuneen sähkölaitteen kunto ammattilaisella.

Liesisuoja estää nappuloiden vääntelyn ja painelun. Liedien päälle saa puolestaan kuumuutta kestäviä suojia.



P.S. Pavlova-kani ei onneksi saanut sähköiskua, vaikka sille olisikin voinut käydä huonosti. Se muutti hevostalliin, jossa ei ollut sähköjohtoja pureskeltaviksi – sen sijaan siellä oli kanikavereita seuraa pitämässä.



MOTIVA NEUVOO SÄHKÖNKÄYTTÄJÄÄ MAKSUTTA

TEKSTI: TARJA HEIKKILÄ-LEINO

Kun kotona mietitään energiaremonttia, energiansäästämistä, laitteiden tai järjestelmien hankintaa tai mitä tahansa sähkönkäyttöön liittyviä asioita, tarjolla olevan tiedon määrä tuntuu suurelta ja kirjavalta. Nettikeskustelujen sijasta kannattaa silloin luottaa Motivalta saatuun tietoon.

Motiva on valtion kestävän kehityksen yhtiö, joka kannustaa energian ja materiaalien tehokkuuteen, kestäväan käyttöön. Yhtiö myös tarjoaa sähkönkäyttäjille monenlaista hyödyllistä tietoa ja palveluja – maksutta ja puolueettomasti, ilman kaupallista intressiä. Millaisia palveluita sitten ovat? Johtava asiantuntija Päivi Suur-Uski Motivalta vastaa kysymyksiin.

Missä tilanteissa sähkönkäyttäjätaloudet saavat apua Motivalta?

– Palveluista on apua lähestulkoon aina, kun asiakkailla on kodin energiankäyttöön tai energian hankintaan liittyvää kysyttävää. Apua on saatavilla, kun asiakkaita mietityttävät esimerkiksi kodin tai laitteiden energiankulutus, kodin lämmitysjärjestelmä ja sen muutokset, energiatehokkuuden parantaminen tai energianhankinta ja siihen liittyvät sopimukset.

Mitkä ovat tärkeimpiä palveluita, joita sähkönkäyttäjätalouksille tarjotaan?

– **Koti ja asuminen** on verkkopalvelu, josta löytyy varsin laajasti kodin energia-asioihin liittyvää tietoa. Sivuilta saa tietoa ja ideoita sen suhteen, millaista on energiaa, ympäristöä ja ilmastoa säästävä arki kotona. Palvelu löytyy [Motivan verkkosivuilta](#).

Lisäksi kuluttajille julkaistaan **Asiaa energiasta -uutiskirjettä**, joka ilmestyy noin kymmenen kertaa vuodessa. Uutiskirjeessä on aina ajankohtaisia vinkkejä kodin energia-asioihin ja tietoa vuodenaikaan liittyvistä huoltotoimista. [Uutiskirjeen voi tilata täältä](#).

Neuvonta vastaa kysymyksiin sähköpostitse ja puhelimitse. Kysymyksen voi lähettää sähköpostitse osoitteeseen kuluttajaneuvonta@motiva.fi tai Messengerissä Facebookisivulta [Asiaa energiasta \(facebook.com/asiaaenergiasta\)](https://www.facebook.com/asiaaenergiasta). Sivu kannattaa ottaa seurantaan. Puhelinneuvonta on avoimena maanantaisin ja perjantaisin klo 9–12, puh. 09 6122 5150.

MIKÄ ON MOTIVA?

Motiva on valtion kestävän kehityksen yhtiö, joka tarjoaa kuluttajille sekä julkishallinnolle, yrityksille ja kunnille tietoa, ratkaisuja ja palveluja, joiden avulla tehdään resurssitehokkaita, vaikuttavia ja kestäviä valintoja. Yhteiskunnallisesti vaikuttavia hankkeita toteutetaan usein yhteistyössä useiden toimijoiden kanssa.

Puhelu maksaa tavanomaisen puhelun verran.

Maakunnissa energianeuvojat toimivat yhteistyössä Motivan kanssa. [Yhteystiedot löytyvät täältä](#).

Mitkä aiheet ja palvelut ovat olleet suosituimpia?

– Verkkopalvelussa eniten kiinnostavat aiheet ovat vedenkäyttö, lämmitystapoihin liittyvät kysymykset sekä aurinkosähkö, jolle on oma palvelunsa, **Aurinkosähköä kotiin**.

Koti ja asuminen -verkkopalvelussa vierailee vuosittain liki 350 000 kävijää. Henkilökohtaisia neuvontoja tehdään vuoden aikana noin 1 500. Neuvontapalvelun käyttömäärät ovat olleet vuosia suunnilleen samalla tasolla lukuun ottamatta energiakriisivuotta 2022, jolloin kysymysten määrä kolminkertaisui. Neuvontakysymykset ovat hyvin laaja-alaisia. Niissä painottuvat juuri omakohtaiset kysymykset ja omiin valintoihin liittyvät asiat, esimerkiksi lämmitysjärjestelmän muutokset.

Mistä tunnistan luotettavan sähköurakoitsijan?

Varsinaiset sähkötyöt on aina teetettävä sähköalan ammattilaisella. Sähköalan töistä ja niiden valvonnasta säädetään sähköturvallisuuslaissa. Lain noudattamista valvoo sähköturvallisuusviranomainen, joka Suomessa on Turvallisuus- ja kemikaalivirasto eli Tukes.

Tukes pitää rekisteriä niistä yrityksistä ja henkilöistä, joilla on säädösten mukainen oikeus tehdä sähköasennustöitä ja sähkölaitekorjauksia.

Rekisteristä löydät paikkakunnittain Tukesin rekisteröimät toiminnanharjoittajat (asennustyöt ja sähkölaitekorjaus tai pelkkä sähkölaitekorjaus). Rekisterin avulla voit tarkistaa, onko toiminnanharjoittajalla säädösten mukainen oikeus tehdä kyseisiä töitä.

Toimintaoikeuskoodit:

- **A (Sj)** Sähköasennustyöt ja sähkölaitekorjaus (enintään ja yli 1 000 V:n sähkötyöt)
- **A** Sähköasennustyöt ja sähkölaitekorjaus (enintään 1 000 V)
- **L** Sähkölaitekorjaus (enintään 1 000 V)

Rekisteriin pääset tästä:

tukes.fi

Samasta osoitteesta löydät myös mm. kylmäalan pätevyysrekisterin.

Kun tarvitset uusia sähköasennuksia tai vanhojen sähkölaitteiden korjauksia:

- Varmista, että palvelua tarjoavalla yrityksellä tai sen käyttämällä aliuurakoitsijalla on sähkötöihin tarvittava oikeus.
- Tee kirjallinen sopimus tilaamastasi työstä. Näin varmistat kaikkien tilattujen töiden tekemisen ja selvennät vastuukysymyksiä.
- Varmista, että asentaja tarkastaa asennukset ennen käyttöönottoa.
- Huolehdi, että saat tarvittavat asennuspiirustukset ja käyttöohjeet.
- Pyydä sähkötöiden tekijältä tarkastuspöytäkirja sähköasennusten käyttöönottotarkastuksesta. Hyvin pienistä asennustöistä, esimerkiksi pistorasian lisäyksestä, sitä ei kuitenkaan välttämättä tarvita. Tarkastuspöytäkirja on töiden tekijän antama vakuutus siitä, että sähkötyöt on tehty sähköturvallisuus säädösten mukaisesti.

Lähde: Tukes.

Lue, mitä sähkötöitä saat tehdä itse

Oman kodin sähkötyöt





Friteeraa, paistaa, paahtaa ja grillaa

TEKSTI: PIRJO TIIHONEN KUVAT: PHILIPS.FI

Uudet airfryerit ovat aiempaa monipuolisempia. Kasviksista tulee airfryerissa rapeita – toisin kuin vedessä keitettäessä. Nopea, energiatehokas laite korvaa parhaimmillaan niin uunin kuin mikroaaltouuninkin. Siksi se sopii mainiosti myös mökille.

Airfryerit tulivat keittiöihin hurisemaan muutama vuosi sitten. Laite kypsentää ruoan kuumalla kiertoilulla. Airfryeria nimitetään myös pikauuniksi, kuumailmakypsenteimeksi, ilmafriteerauskeittimeksi tai ilmafriteeraajaksi. Laite mukaillee uppopaistamista, mutta hyvä puoli on se, että se tarvitsee ruoan valmistamiseen vain hyvin vähän rasvaa. Oikeastaan airfryer muistuttaa tavallista kiertoilmaunia.

– Airfryerin hyöty on se, että laite on nopea ja tehokas. Kuuma ilma kiertää ruoan ympärillä ja kypsentää sen, kertoo kotitalousasiantuntija **Tiina Niskanen** Keski-Suomen Martoista.

Ensimmäiset laitteet olivat nykyistä yksinkertaisempia. Nyt suorituskyky on parantunut ja airfryereihin on tullut monia lisäominaisuuksia, kuten grillaustoiminto ja integroitu paistolämpömittari. Siksi myös lihan paistaminen onnistuu niillä laitemalleilla, joissa on lämpömittari.

Osa laitteista on yksikorisia, monipuolisemmissa malleissa taas on kaksi kypsennyskoria. Silloin voi valmistaa ruokaa samanaikaisesti kahdessa eri lämpötilassa. Valmiilla ruoanlaitto-ohjelmilla saa kypsennettyä esimerkiksi kanan tai ranskalaiset perunat juuri sopivan rapeiksi. Ajastimella taas saa ajastettua erilaisten ruokien tarkan paistoajan. Yksi uusista ominaisuuksista on höyrytoiminto. Sen avulla voi höyryttää esimerkiksi kasviksia ja kalaa.

– Nykyään saa ostettua myös lisävarusteita, kuten erityisesti pizzan paistoon suunniteltuja pizzapeltejä ja muodoltaan airfryeriin sopivia leivinpaperivuokia. Vuoat ovat käteviä, sillä niitä käyttämällä laitteen paistoritilä ja kori pysyvät puhtaampina.

Niskanen käyttää itse vuokia esimerkiksi silloin, kun paistaa airfryerissa rasvaista kalaa. Silloin kalasta ei valu rasvaa laitteen pohjalle.

– Laitteen käyttö on aluksi usein kokeilua. Esimerkiksi uunijuuresten valmistusaika riippuu juuresten palkoosta ja siitä, mitä juureksia käyttää.

Airfryer ei edelleenkaan sovellu keittämiseen, kuten riisin- tai pastan keittoon.

Mieti ensin oma käyttö-tarkoituksesi, sitten sopiva malli

Malleissa ja hintaluokissa on runsaasti valinnanvaraa. Kun on miettimässä airfryerin ostoa, Niskanen ohjaa



Airfryer on energiatehokas, sillä esilämmitys aika on nopea.

Pieni, energiatehokas laite on yksi vaihtoehto ruoanlaittoon mökille.

kartoittamaan omat käyttötarpeet. Mallin ja koon valintaan vaikuttaa, miten monipuolista ruokaa ja millaisia leivonnaisia aikoo valmistaa. Kokoa miettiessään kannattaa huomioida, onko kotona nelihenkinen lapsiperhe vai tuleeko laite sinkkukeittiöön vai ehkä mökille.

– Muista, että laite vie tilaa keittiössä. Sitä ei saa sijoittaa aivan kiinni seinään, sillä se tarvitsee ympärilleen ilmatilaa.

Koska nopea laite parhaimmillaan korvaa uunin ja mikroaaltouunin, se on yksi vaihtoehto ruoanlaittoon pieniin tiloihin, vaikkapa mökille. Yksi airfryerin hyvä puoli on se, että sillä voi nopeasti lämmittää ruokia. Airfryerin avulla voi myös paistaa leivonnaisia, kuten donitseja, piirakoita ja leipiä. Reseptejä löytyy muun muassa monilta verkkosivuilta ja sosiaalisesta mediasta.

Kasviksista tulee airfryerissa rapeita – toisin kuin vedessä keitettyinä.

– Kun kasviksiin suihkauttaa suihkepullolla hieman rypsi- tai oliiviöljyä, rapeus lisääntyy ja kasvikset säilyttävät paremmin värinsä.

Mitä isompi wattimäärä, sitä tehokkaammasta laitteesta on kyse. Koska airfryer on tekninen laite, kannattaa

kiinnittää huomiota myös sen käytettävyyteen. Jos ei ole tarkoitus valmistaa monimutkaisia ruokia, on parempi valita yksinkertainen malli. Silloin laite ei jää käyttämättä eikä turhana kapisuksena kaappiin.

Huolla ja pese, niin airfryerisi toimii moitteetta

Airfryeriin kertyy ajan kuluessa rasvaa ja likaa. Varsinkin jos valmistaa ruokaa rasvaisista raaka-aineista, rasvaa roiskuu paistettaessa. Laite vaatii säännöllistä huoltoa ja puhdistusta, jotta lika ei pinty sisäpintoille. Älä käytä pintojen puhdistamiseen naarmuttavia välineitä, kuten karkeita puhdistussieniä. Niskasen mukaan laite olisi paras puhdistaa jokaisen käytön jälkeen. Lämpövastukset kannattaa puhdistaa kerran kuussa.

– Puhtaanapito on helppoa, kun osat ovat irrotettavia ja konepestäviä. Myös kiinteitä lämpövastuksia voi pyyhkiä kostealla, nihkeällä liinalla. Laitteen ulkopintojakin on hyvä pyyhkiä airfryerin ollessa jäähtynyt. Johto ei saisi olla mutkilla, ettei se murru.

RATATOUILLE

- 2 punaista paprikaa
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 sipulia
- 1 munakoiso
- 1 pieni kesäkurpitsa
- 1–2 rkl rypsiöljyä
- 1 tl kuivattua timjamia
- suolaa
- mustapippurirouhetta

1. Pese paprikat, munakoiso ja kesäkurpitsa. Kuori sipulit.
2. Leikkaa paprikat, kesäkurpitsa ja munakoiso 2 x 2 cm:n kokoisiksi paloiksi. Tee sipulista lohkoja ja silppua valkosipulin kynnet.
3. Laita kasvikset kulhoon. Lisää rypsiöljyä ja mausteet. Sekoita.
4. Laita kasvikset airfryerin koriin tasaiseksi kerrokseksi. Paista 190 asteessa 15–20 minuuttia.
5. Ravista koria paistoaajan puolivälissä.
6. Huomaa, että paistoaajoissa ja lämpötiloissa voi olla laitekohtaisia eroja.

RÖSTIPERUNAT AIRFRYERILLA

- 4 jauhoista perunaa
- 1 sipuli
- 2 kananmunaa
- 1 tl suolaa
- ½ tl mustapippurirouhetta
- ¼ tl valkosipulijauhetta
- 2 tl rypsiöljyä

1. Kuori perunat ja raasta ne karkeaksi raasteeksi. Voit puristaa perunaraasteesta ylimääräisen nesteen pois kauhalla ja siivilän avulla.
2. Kuori ja hienonna sipuli. Sekoita kaikki raaka-aineet kulhossa.
3. Voitele uuninkestävä, airfryerin koriin sopiva vuoka. Kaada seos vuokaan ja tasoita se. Sivele pintaan pullasudilla rypsiöljyä. Voit myös tehdä pieniä röstilittejä ja paistaa ne airfryeriin sopivissa leivinpaperivuoissa.
4. Laita vuoka tai paperille taputellut röstilitteet airfryeriin. Kypsennä 180–200 asteessa 15–20 minuuttia. Huomaa, että paistoaajoissa ja lämpötiloissa voi olla laitekohtaisia eroja.
5. Tarjoa röstiperunat esimerkiksi savukalasta tehdyn lisäkkeen kanssa.



Vaatteet raikkaiksi höyryllä

TEKSTI: ELINA SALIN
KUVAT: LG ELECTRONICS

Olet ostamassa pesukonetta. Valitsemisvaiheessa mietit, mikä mahtaa olla koneessa mainittu höyryohjelma. Mitä sillä voi tehdä? Onko järkevää hankkia sellainen?

UPO-kodinkoneyhtiön tekninen tuki **Ville Lehti** kertoo höyryohjelman olevan pesukoneiden lisäominaisuus, joka lisätään yleensä vedellä tehtävään pääpesuun.

– Höyryn käyttö vaatteiden raikastamiseen on melko uusi keksintö. Ohjelma kestää yleensä noin 20–30 minuuttia, pääpesun kanssa kuitenkin noin kaksi tuntia, Lehti sanoo.

Höyryohjelmaa käytetään yleensä 40, 60 tai 70 asteen lämpötilassa. Ohjelmaa löytyy eritoten uusista pesukoneista, joistakin myös ilman vesipesua.

Jos vaate ei ole likainen, sitä ei tarvitse pestä. Vaate voi kuitenkin tuoksua tai haista epämiellyttävältä. Hajun aiheuttavat bakteerit, jotka tarttuvat vaatteeseen esimerkiksi tupakansavusta tai hiestä.

– Höyryohjelma raikastaa vaatteen ja poistaa sen rypyt. Bakteereista se hävittää jopa 99,9 prosenttia.

Raikastavaa höyryohjelmaa käyttävät monenlaiset kuluttajat. Urheilijat haluavat hien hajun nopeasti pois päästäkseen taas pian kuntoilemaan. Atoopikot ja allergikot ovat usein yliherkkiä pesuaineille. Ohjelma on heille vesipesua ihoystävällisempi vaihtoehto.

Höyryraikastus ei tarvitse pesuainetta. Testeissä on todettu, että se kuluttaa vähemmän vettä ja sähköä säästäen näin energiaa ja ympäristöä.

– Normaali vesipesu 40 asteessa vaatii noin 60 litraa vettä ja 0,5 kilowattituntia sähköä. Pelkkä höyrytoiminto tarvitsee niitä vain 1,3 litraa ja 0,14 kilowattituntia.

Höyry on kestävä ratkaisu

Tahroja pelkkä höyryraikastus ei poista. Siihen tarvitaan kitkaa, jota höyryssä ei ole.

– Ennen vanhaan vaatteiden pesuun käytettiin nyrkkipyökyä tai pesulautoja. Nykyään saman työn tekee pesurumpu, **Anton Molin** sanoo.

Elektroniikkavalmistaja LG:n tuotedustaja Molin kertoo, että markkinoilla on monenlaisia höyryohjelmia. LG yhdistää pesukoneissaan aina höyrytoiminnon vesipesuun. Ohjelma höyryttää vaatteet ennen vesipesua ja poistaa yleisimmät bakteerit.

– Höyry irrottaa lian jo ennen pesua, ja vaate puhdistuu syvemmalta.

Molinin mukaan höyry yhdistettynä vesipesuun on usein suunniteltu 60 asteessa pestäville vaatteille, sillä useimmat bakteerit kuolevat 58 asteessa. Pesulappujen ohjeita on syytä noudattaa. Erikoiskuiduille, kuten villalle tai silkille, ohjelma ei sovi kutistumisvaaran vuoksi.

Tekniikkana höyry on vaatteille vetä hellävaraisempi. Se johtuu siitä, että höyryn molekyyli rakenne on yli 400 kertaa vesipisaraa pienempi.

– Höyry tunkeutuu vaatteeseen eri tavalla, jäähtyy vettä nopeammin ja puhdistaa samalla. Siksi myöskään vaatteet, joissa on painatuksia, eivät vaurioidu höyrytyksessä, Molin sanoo.

Vaateteollisuuden kannalta höyry on kestävä ratkaisu. Höyrytettyt vaatteet kestävät kauemmin kuin sellaiset, joita pestään usein. Lisäksi höyry yhdistettynä vesipesuun tarvitsee vähemmän pesuainetta ja kemikaaleja. Se säästää ympäristöä ja rahaa.

– Energiaa säästäviä ominaisuuksia ei siinä ohjelmassa kylläkään ole, mutta se ei myöskään nosta sähkönkulutusta.

Miksi rasittaa vaatteita pesulla, jos ne eivät ole likaisia? Höyryohjelma poistaa hajut sekä säästää energiaa ja lompakkoa.



Omilla valinnoilla parempaa jaksamista ja enemmän hyvinvointia



Tutkimusten mukaan noin puolet suomalaisista työikäisistä ei palaudu arjensaan riittävästi. Sehän tarkoittaa käytännössä sitä, että joka toisen työikäisen hyvinvointi on retuperällä. Onneksi kuitenkin voimme omalla toiminnallamme parantaa palautumistamme ja siten hyvinvointiamme.

Uni kuntoon

Päivittäinen hyvinvointimme rakentuu useista pienistä asioista! Kokonaisuutena voi laittaa kuntoon kiinnittämällä huomiota ravintoon, liikkumisen lisäämiseen tai esimerkiksi unen laadun parantamiseen.

95 % palautumisestamme tapahtuu unen aikana. Unesta huolehtiminen on tärkein yksittäinen hyvinvointitekomme, sillä se määrittää suurimman osan jaksamisestamme!

Mutta miten siitä huolehditaan? Uni pitää rutinoida, mikä tarkoittaa sitä, että menemme nukkumaan ja heräämme suunnilleen samaan aikaan joka päivä, oli kyse sitten arjesta tai viikonlopusta. Jätetään siis suosiolla iltapalan jälkeen kännykkä sinivaloisine näyttöineen ja aivojamme aktivoivine sisältöineen keittiöön ja luetaan vaikka kirjaa unta odottaessa.

Hyvinvointiteko 4–5 x päivässä

Unen lisäksi toinen päivämme vireyttä merkittävästi määrittävä tekijä on ravitsemus. Tiesitkö muuten, että aivot käyttävät yli 20 % päivittäisestä energiastamme?

Myös syömisen suhteen pitäisi olla säännöllinen rytmi kuten unenkin kanssa. Suositus on syödä vähintään neljä, mielellään viisi ateriaa päivässä. Tällä varmistetaan hyvä vireystaso läpi päivän. Ja jos päivittäiset ateriat ovat myös laadultaan hyviä, niin samalla varmistetaan hyvä jaksaminen ja vireystila päivästä ja viikosta toiseen.

Liikkeestä lääkeä

Hyvinvointimme pyhän kolminaisuuden täydentää sopiva määrä liikuntaa. Pari–kolme kertaa viikossa sykkettä nostava, hengästymiseen asti suoritettu kestävyysliikunta pitää huolen aerobisen kapasiteetin ylläpidosta.

Kuntoilijoiden liikuntasuorituksia eniten rajoittava tekijä on heikko lihaskunto. Erityisen nopeaa lihasvoiman heikentyminen on myöhäisessä keski-ikässä ja iäkkäillä. Lohduttavaa on kuitenkin se, että säilytämme kykymme kehittää lihaksistoamme koko ikämme. Sen vuoksi on tärkeää kehittää lihaksistoa säännöllisellä harjoittelulla pari kertaa viikossa 20–60 minuuttia kerrallaan. Liikunnassakin tärkeää on säännöllisyys, jotta sen hyödyt maksimoituvat.

Isosta pieneen repsahdukseen?

Jos sinulla on tarve muuttaa elintapojasi, tee se asia kerrallaan. Tärkeintä on nukkua riittävästi, jotta palautuu ja jaksaa keskittyä myös mahdollisiin muihin elintaparemontteihin. Kun uni ja palautuminen ovat kohdallaan, niin toiseksi tärkeintä on huolehtia sopivasta ja riittävästä energian saannista, jotta jaksaa myös työpäivien jälkeen harrastaa, liikkua ja olla sosiaalinen.

Muutosprosessissa asioiden rutinoitumiseen menee yleensä 6–10 viikkoa, joten varaa riittävästi aikaa kunkin elämän osa-alueen muutokseen. Repsahtamisen sattuessa kohdalle käännä asia positiiviseksi opiksi ja palaa mahdollisimman nopeasti uuteen normaaliin. Mitä nopeammin pystyt tekemään paluun uusiin rutiineihisi, sitä varmempaa onnistumisesi muutoksessa on!

Lumme Energian energia-lähettiläs, suomalainen maastohiihtäjä Sami ”Musti” Jauhojärvi tietää, miten suorituksista ja myös tavallisesta arjesta palautuu parhaiten. Lue Mustin vinkit parempaan jaksamiseen!

[Mustin blogi](#)

Asiakaspalvelu on Lumme Energian sydän

Hyvät palvelut ja sähkö-sopimukset ovat vasta puoli ruokaa – meille hyvä asiakaspalvelu on kakun kuorrute ja strösselit. Siksi teemme asioinnista helppoa.

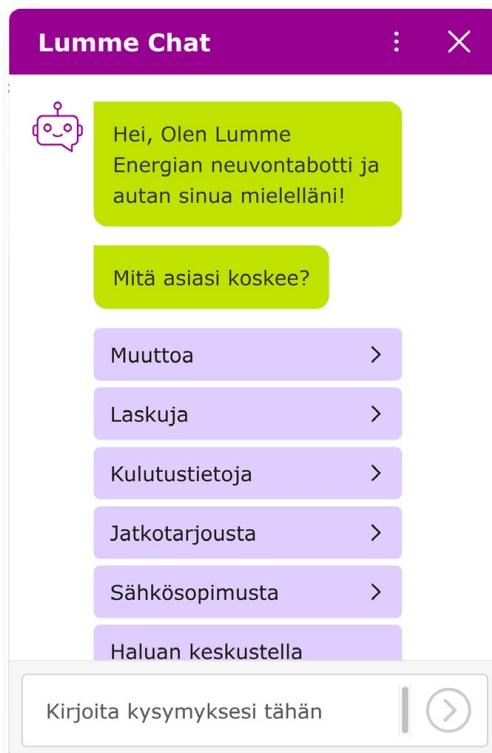
Asiakaspalvelusta tulee monelle ensimmäisenä mieleen puhelinpalvelu. Lumme Energialta löytyy sekin, mutta asiakaspalvelumme on paljon muutakin. Olemme panostaneet helppoon itsepalveluun sekä monikanavaisuuteen, jotta tavoitat meidät vaivattomasti sinulle sopivalla tavalla.

OmaLumme-palvelun kautta hoidat 24/7 kaikki yleisimmät pulmasi – tarkastelet kulutustasi ja laskuja, hyväksyt tarjouksen tai muutat sopimustasi, päivität yhteystietosi ja paljon muuta.

Jos sinulla on sähkölaskun maksamiseen liittyvää asiaa, ole yhteydessä maksu-neuvonnastamme huolehtivaan [Ropoon](#).

Jos tarvitset asiakaspalvelijaa, voit puhelinlinjoille kurottamisen lisäksi jutella kanssamme chatissä. Kun chat ei ole auki, voit keskustella botin kanssa tai jättää yhteydenottopyynnön – vastaamme aina kahden arkipäivän kuluessa, monesti nopeamminkin.

Kaikki nämä kanavat ovat nopeita ja tietoturvallisia. Muistathan kuitenkin,



Chat-palvelumme osaa neuvoa monessa asiassa. Jos haluat keskustella palveluneuvojan kanssa, tavoitat hänet chatistä arkisin kello 8–18 ja lauantaisin kello 8–16.

että henkilötietoja ei ole turvallista laittaa sähköpostiviestiin, emmekä mekään koskaan kysy henkilötunnusta sähköpostilla.

Näin sujuvoitat asiointiasi

Pidämme kovasti asiakkaittemme palvelemisesta, mutta sinä haluat todennäköisesti hoitaa asian nopsaan pois päiväjärjestyksestä. Nopeimmin ratkaisu löytyy usein OmaLumme-palvelusta, mutta jos haluat olla suoraan yhteydessä meihin, näillä vinkeillä yhteydenottosi sujuu vaivattomasti!

1 Jos mahdollista, etsi asiakasnumerosi valmiiksi. Löydät sen viimeisimmästä sähkölaskustasi tai OmaLumme-palvelusta.

2 Jos haluat tilata sähkösovimuksen tai rekisteröityä OmaLumme-palveluun, varaudu varmentamaan henkilöllisyytesi vahvalla tunnistautumisella.

3 Jos asioit kuolinpesän nimissä tai toisen henkilön puolesta, varmista, että olet toimittanut meille valtakirjan etukäteen.

Lue ohjeet täältä

Muistathan siis, että esimerkiksi vanhempi ei voi tehdä täysi-ikäiselle lapselleen sähkösovimusta ilman valtakirjaa. Myös aviopuolisot tarvitsevat valtakirjan toisen nimissä olevan sähkösovimuksen muuttamiseen.



Ei ole tyhmiä kysymyksiä tai noloja ongelmia

Tyhmä kysymys on vain sellainen, jota ei uskallettu esittää. Asiakaspalveluumme voi olla yhteydessä aivan kaikenlaisissa sopimuksiisi ja palveluhisi liittyvissä mietteissä.

Usein asiakaspalvelua tavoitellaan silloin, kun on vaikeuksia. Asiakaspalvelijamme tietävät, että asiakkailamme on erilaisia elämäntilanteita, ja he kohtaavat kaikki yksilöllisesti ja hienotunteisesti. Jos sinulla on maksuvaiveuksia, älä häpeile. Jos läheisesi on kuollut, sinun ei tarvitse pyytää anteeksi kyöneitä. Jos sinua suututtaa, saat kertoa tyytymättömyytesi.



Asiakaspalvelijamekin ovat ihmisiä – kohtaathan meidät asiallisesti ja hyvässä hengessä. Lue lisää Lummekohtaamisten eettisistä periaatteista s. 18.

Oletko ollut tyytyväinen asiakaspalveluumme?

Osa asiakaspalveluumme yhteyttä ottaneista asiakkaista saa tyytyväisyyskyselyn. Jos kysely kilahtaa sinun puhelimeesi, toivomme, että vastaat siihen! Jokaisen mielipide on meille tärkeä, oli mielipiteesi sitten hymy- tai surunaama tai ihan vain olankohautus.



Terveisiä linjan toisesta päästä

Tervehdys lukijoille! Olen Kirsi ja työskentelen Lumme Energian asiakaspalvelussa. Olen asiakkaille Lumme Energian kasvot ja ääni.

Yksi tärkeimmistä tehtävistäni on auttaa asiakasta valitsemaan itselle paras sähkösopimus ja miettimään tapoja, joilla energiaa voi säästää. Asiakaspalveluun voi siis ottaa yhteyttä, kun ei tiedä, minkälaista sopimusta on hankkimassa. Sähkösopimuksen valitsemisen lisäksi voin kertoa automatisoiduista energianhallintalaitteista, aurinkopaneeleista sekä sähköautojen latauspalveluista, ja ohjaan asiakkaan tarvittaessa asiantuntijan pakeille. Yhteistyöllä löydämme sopivimman ratkaisun.

Käytännössä työni koostuu muun muassa sähkösopimusten solmimisista, sopimusten siirroista uusiin osoiteisiin ja laskutustietojen muutoksista. Tyypillisen työpäivän aikana selvitän asiakkaille laskujen sisältöjä, päivitän yhteystietoja ja toisinaan ohjaan asiakkaan verkkoyhtiön tai laskutuskumppanimme Ropon puheille.

Asiakaspalvelu muuttuu yhä enemmän digitaalisten työkalujen ja automaation avulla. Chatbotit, tekoälypohjaiset ratkaisut ja itsepalveluportaalit tulevat yleistymään, mikä tehostaa asiakaspalvelua ja tarjoaa nopeampaa palvelua erityisesti yleisiin kysymyksiin.

Silti osa asiakkaista tarvitsee ja haluaa palvelua oikealta ihmiseltä, ja meihin otetaan yhteyttä. Asiakkaalla ei välttämättä ole tietokonetta tai älypuhelin käyttönsä. Tarvittaessa luomme asiakkaalle valmiiksi Oma Lumme-tunnukset ja opastamme sovelluksen käytössä. Vaikeaselkoiselta tuntuva asia on helpompi käydä läpi jutellen.

Työni vaatii ongelmanratkaisukykyä ja empatiaa. Välitän aidosti asiakkaista ja työstäni ja toivon, että se myös välittyy asiakkaille ystävällisenä palveluna. En usko, että henkilökohtainen palvelu katoaa koskaan minnekään.



Uudet Lumme-kohtaamisten eettiset periaatteet tukevat asiakaskokemusta ja hyvää työilmapiiriä



Olemme julkaisseet avoimesti periaatteet, joiden avulla varmistamme molemmin puolin arvostavat ja hyödyttävät kohtaamiset meidän ja asiakkaidemme kanssa. Lumme-kohtaamisten eettiset periaatteet kuvaavat, kuinka yhdessä onnistumme toimimaan esimerkiksi asiakaspalvelu- ja myyntitilanteissa hyvässä hengessä.

Lumme Energian strategia- ja riskienhallintajohtaja **Mikko Alftan** kertoo, miksi periaatteet laadittiin.

– Haluamme kohdata kaikki asiakkaat kunnioittavasti ja varmistaa, että kanssakäymisestä kanssamme jää positiivinen jälki. Hyvä asiakaskokemus syntyy, kun molemmin puolin kunnioitamme toisiamme.

Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kohtaamme asiakkaamme ennakkoluulottomasti ja syrjimättä. Toisaalta toivomme, että asiakkaat eivät käytädy loukkaavasti. Moitteitakin saamme, mutta negatiivisia tunteita ei pitäisi kohdistaa henkilökohtaisesti Lumme Energian edustajiin.

Valtaosa asiakaskohtamisista sujuu erittäin hyvin. Joskus ylilyöntejä kuitenkin tulee, ja Lumme-kohtaamisten eettiset periaatteet auttavat ratkaisemaan niitä.

Työnantajan vastuu hyvästä työympäristöstä

Lumme-kohtaamisten eettiset periaatteet ovat osa sosiaalista vastuutamme työnantajana. Esimerkiksi asiakaspalvelutehtävissä työskentelee usein nuoria, joilla ei ole paljon työvuosia takana eikä kokemusta kohdata negatiivisimpia tilanteita.

Lumme-kohtaamisten eettiset periaatteet pähkinänkuoressa

Luomme hyvää energiaa kohdatessamme asiakkaamme ja muut sidosryhmämme yksilöllisesti, kunnioittavasti ja vastuullisesti.

Odotamme asiakkaidemme, toimittajiemme, kilpailijoidemme ja muiden sidosryhmiemme edustajien kohtelevan kaikkia tiimimme jäseniä kunnioittavasti ja kohteliaasti. Tähän sisältyy pidättäytyminen loukkaavasta tai syrjivästä kielenkäytöstä ja käytöksestä.

[Tutustu periaatteisiin](#)

– Meidän tehtävämme on varmistaa, että työntekijämme eivät joudu kohtaamaan työssään asiattomia käytöstä. Alftan perustelee. Periaatteet auttavat määrittelemään, milloin vaikkapa uhkaavasti käyttäytyvää asiakasta ei palvella ja mistä saa tukea pelottavien tilanteiden jälkeen.

– Periaatteet ovat asiakkaille lupaus arvostavasta palvelusta ja tapamme varmistaa parempia työpäiviä kaikille. Se vie vastuullisuustyön konkreettiselle tasolle, josta hyötyvät henkilöstöm-

me, asiakkaamme ja muut sidosryhmämme.

Periaatteet on otettu myönteisesti vastaan. Sidosryhmämme ovat olleet tyytyväisiä, kun olemme halunneet tuoda nämä periaatteet julkisiksi.

Eettisiä periaatteita ei tarvitse pelätä

Alftan muistuttaa, että hyvä ja turvallinen työskentelyilmapiiri auttaa asiakaspalvelijoita tarjoamaan parempaa

palvelua. Periaatteiden noudattamisesta ei kannata kuitenkaan ottaa liikaa paineita.

– Asiakkaidemme ei tarvitse pelätä sanomisiaan. Lähestykää vain varauksettomasti meitä! Kunhan muistaa, että kohtelee asiakaspalvelijoitamme asiallisesti.

Eettisiä periaatteita kehitetään yhdessä

Lumme Energia on laatinut myös toimittajien ja henkilöstön eettiset periaatteet. Erityisesti henkilöstön omaa vastuullista toimintaa ohjaavat periaatteet ovat syntyneet yhteistyössä työntekijöiden kanssa.

Lumme Energian vastuullisuusasiantuntija **Katariina Koistinen** oli järjestämässä työpajoja, joiden tuloksena henkilöstön eettiset periaatteet syntyivät alkuvuodesta 2024.

– Kutsuimme henkilöstöä mukaan heidän mielenkiintonsa mukaan. Alustavat pelisäännöt toiminnallemme syntyivät pienryhmissä. Koko henkilöstö sai kommentoida periaatteita, ja niitä muokattiin palautteen pohjalta. Lopuksi ne menivät johtoryhmän ja hallituksen hyväksyttäväksi, Koistinen kuvailee prosessia.

Yhdessä laaditut periaatteet ohjaavat arkea

– Ajattelemme, että henkilöstön osallistaminen auttaa meitä kaikkia

muistamaan toimintaperiaatteet paremmin ja niiden jalkauttaminen arkeen onnistuu nopeammin. Pyrimme säilyttämään mahdollisimman hyvin henkilöstön äänen mukana lopullisissa periaatteissa, Katariina kertoo.

Lopputuloksena on periaatteet, joihin on nostettu henkilöstön tärkeiksi kokemia teemoja ja toimiviksi todettuja toimintatapoja. Siksi eettiset periaatteet eivät ole jääneet periaatedokumentiksi pölyttymään.

– Olen kuullut, että eettisiä periaatteitamme on käytetty ohjenuorana työarjessamme. Niihin on saatettu vedota esimerkiksi myyntitapaamisissa.

Periaatteet ovat käytössä ja kehityksessä

Eettisistä periaatteista järjestetään henkilöstölle koulutuksia ja ne ovat

osa uusien työntekijöiden perehdytystä. Periaatteiden ajantasaisuutta seurataan myös yhdessä, jotta ne elävät muuttuvan maailman mukana. Ensimmäinen päivityskierros oli syksyllä 2024.

Koistinen kertoo, että henkilöstö on tiiviisti mukana myös muussa vastuullisuustyössä.

– Henkilöstö osallistuu laajasti vastuullisuusraportointiin ja siihen liittyviin toimeksiantovaatimuksiin, kuten ympäristövaikutusten arviointiin, hän selittää ja kehuu työkavereidensa proaktiivisuutta vastuullisuuskysymyksissä.



Katariina Koistinen

Sanotaan heipat paperipostille!

1.2.2025 voimaantulleissa sähkönmyyntiehtoissa keskeisin muutos on paperiton palvelu. Jatkossa saat sopimusvahvistukset sähköpostitse sekä mahdolliset hinta- ja ehtomuutosilmoitukset ensisijaisesti sähköpostitse tai tekstiviestillä.

Asioiden sujumiseksi pyydämme sinua pitämään yhteystietosi aina ajan tasalla. Näppärimmin voit tehdä sen OmaLumme-palvelussa, joka on maksuton ympärivuorokautinen asiointipalvelusi.

- Jos sinulla on toistaiseksi voimassa oleva sähkösopimus, paperiton palvelu -asetus on päällä OmaLumme-palvelun sopimus-tiedoissa automaattisesti.
- Jos sinulla on määräaikainen sopimus, ehtomuutos – ja siis myös paperittoman palvelun asetus OmaLumme-palveluun – tulee voimaan sitten, kun nykyinen sopimuskausi päättyy.
- Halutessasi voit vaihtaa asiointisi sähköisestä paperiseen OmaLumme-palvelussa.

OmaLumme helpottaa energia-asioiden hoitoa

Mistä löydän viimeisimmän laskun? Millainen sähkösopimus minulla onkaan? Minkähän verran pattereiden säätö on vaikuttanut kesämökin kulu-tukseen? Kaikkiin näihin kysymyksiin saat vastauksen OmaLumme-palve-lussa.



Palvelun avulla tiedät, mistä sähkönkulutuksesi koostuu ja miten se on muuttunut vaikkapa viime vuoteen tai edelliseen kuukauteen verrattuna. Kun pidät kotiprofilisi ajan tasalla, saat myös vertailutietoa siitä, onko kotisi sähkönkulutus samalla tasolla kuin muissa vastaavissa talouksissa.



Suomessa muun Euroopan tavoin 15 minuutin kaupankäyntijaksoon.

Taustalla on energiamurros, jossa yhä isompi osa sähköntuotannosta vaihtelee sään mukaan ja perinteinen säädettävissä oleva tuotanto vähenee. Koska sähköä on tuotettava joka hetki kulutuksen mukaan, on nykyinen tunnin pituinen aikajakso liian pitkä tuotannon ja kulutuksen tasapainottamiseen.

Muutokseen liittyy myös verkko-yhtiöiden kontolla oleva iso sähkömittareiden vaihtourakka, jotta mittarit myös mittaavat sähkönkulutuksen vartin tarkkuudella.

Miten ja milloin muutos sitten vaikuttaa pörssisähkösopimuksiin ja oman kulutuksen seurantaan? Kerromme lisää kevään kuluessa – pysythän kuulolla!



Sähkökauppaa käydään jatkossa tunnin sijasta vartin aikajaksoissa

Tällä hetkellä pörssisähkön hinnat vaihtuvat sähköpörssissä kerran tunnissa. Ensi kesänä 11.6. siirrytään



Miten tehdään oikeaoppinen nokipannukahvi?

Retkipäivän kruununa on usein nuotiolla keitetty pannukahvi. Loimuavan tulen ympärille kerääntyminen, eväiden availu ja kahvin herkullinen tuoksu tekevät tavallise- stakin retkipäivästä elämyksellisen. Mutta miten keitetään oikeat nokipannukahvit?

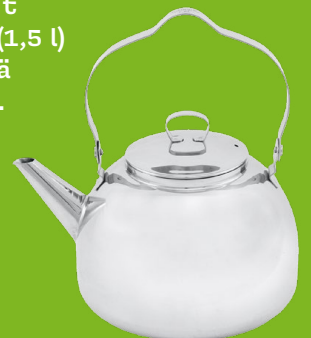
Nokipannukahviin on monenlaisia reseptejä. Jo nuotion tekemiseen on monta tapaa. Myös kahvin keittäminen on monelle oma rituaalinsa, vaikka periaatteessa se onkin yksinkertaista. Kahvivesi kiehautetaan nuotiolla, ja pannu otetaan syrjään. Kuumaan veteen sekoitetaan kahvinporot, ja pannu kiehautetaan uudelleen nuotiolla. Sitten pannu otetaan taas sivuun, ja siihen lisätään tilkka kylmää vettä selkeytymisen edistämiseksi. Jotkut vain kopauttelevat pannun kylkeä. Huikea kahvintuoksu leviää metsään, ja sitten odotellaan. Tässä hetkessä luonto on vahvasti läsnä. Kahvijuoman selkey- tymistä odottaessa aika tuntuu pysähtyvän ja juttuaiheetkin syvenevät.

Kahvin nauttiminen on sitten oma tarinansa. Onko kuksa ainoa oikea, vai käykö tavallinen kuppi? Kahvin voi maustaa eri tavoin. Tavallisimpien sokereiden ja maidon lisäksi kuppiin voi laittaa voinokareen, ripauksen suolaa tai vaikkapa kookosöljyä. Jotkut lisäävät pakurikäöpää pannuun jo kuumennusvaiheessa. Mitä muuta maustetta siihen voi sekoittaa?



Mikä on sinun tapasi tehdä nokipannukahvia? Kerro ja osallistu arvontaan.

Miten nokipannukahvi tehdään ja nautitaan oikein? Tapoja on yhtä monta kuin keittäjääkin, ja kaikki ovat oikein. Kerro meille oma tapasi ja tarinasi, niin osallistut Opan nuotiokahvipannun (1,5 l) arvontaan. Anna vinkkejä meille ja muille lukijoille. Kerromme tuloksista seuraavassa lehdessä.



OSALLISTU ARVONTAAN

Blinejä talvipäivän herkkuhetkiin

TEKSTI: TARJA HEIKKILÄ-LEINO
KUVAT: K-RUOKA.FI JA MARTAT



Vastapaistetut blinit omilla suosikitäytteillä varustettuina saavat veden kielelle jo pelkästä ajatuksesta. Isommalle joukolle ne valmistuvat vaivatta pannukakkuna. Blineistä saa helposti myös muunnelmia erilaisia ruokavaloita noudattaville taikinaa ja täytteitä muuttelemalla.

Tarjoa blinit vastapaistettuina ja kuumina syöjille sopivien täytteiden kanssa. Perinteisiä täytteitä ovat mäti, sipulisiilppu, suolakurkku ja smetana tai ranskankerma. Kaikki eivät ole mädin ystäviä, ja silloin täytteiksi käyvät myös kylmäsavulohi, sienisalaatti tai katkarapu- ja savukatäytteet. Hyvä vaihtoehto on myös luonnonkala, jota saa kaupasta kätevästi säilykepurkissa. Vain mielikuvitus on rajana! Vegaanit voivat herkutella blineillä vaikkapa punasiipulilla maustetun savutofutahnan, porkkanasta valmistetun kylmäsavulohen, porkkanan tai merileväkaviaarin kanssa. Laita täytteet erikseen omiin kippoihinsa, niin jokainen voi valita suosikkinsa.

Blinejä voit tarjota myös jälkiruokana esimerkiksi liköörillä maustettujen pakastemansikoiden ja kermarahkan tai hunajalla maustetun smetanan kanssa.

Bliniä Marttojen tapaan (noin 10 bliniä)

Ainekset

- 2 ½ dl maitoa
- 10 g hiivaa
- 1 dl kermaviiliä tai piimää
- 1 ½ dl tattarijauhoja

Lue lisää herkullisia blinireseptejä löydät täältä:

BLINIRESEPTIÄ





Käyttämällä pelkästään tattarijauhoja, saat bliineistä gluteenittoman version.

- 1 dl vehnä jauhoja
- ½ tl suolaa
- 1 keltuainen
- 2 rkl sulatettua voita tai margariinia
- 1 valkuainen

Valmistus

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää kermaviili tai piimä ja jauhot.
2. Anna taikinan seistä peitettyinä huoneenlämmössä vähintään 2–4 tuntia.
3. Sekoita kohonneeseen taikinaan suola, keltuainen, rasva ja kovaksi-vaahdoksi vatkattu valkuainen.
4. Paista taikinasta paksuhkoja ohukaisia (molemmin puolin) bliini- tai ohukaispannalla.

Vinkki! Käytä mietoa lämpöä, jotta bliinit ehtivät kypsyä sisältä. Käyttämällä pelkästään tattarijauhoja saat bliineistä gluteenittoman version.

Blinipannukakku – gluteeniton (36 palaa)

Ainekset

- 7 dl maitoa
- 1 prk (200 g) laktoositonta kermaviiliä
- ½ hiiva
- 3 dl tattarijauhoja
- 1 dl gluteenitonta jauhoseosta
- 3 kananmunaa
- 1 ½ tl suolaa
- ½ dl öljyä

Valmistus

1. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Liuota hiiva maidon joukkoon. Lisää kermaviili ja sekoita tasaiseksi. Sekoita taikinaan jauhot ja anna seoksen seistä huoneenlämmössä noin 30 minuuttia.
2. Pane uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Pane myös tyhjä uunipannu uuniin kuumenemaan.
3. Riko taikinaan kananmunat. Mausta taikina suolalla ja sekoita joukkoon öljy.
4. Nosta uunipannu pois uunista ja aseta leivinpaperi varovasti pannulle. Kaada taikina uunipannulle leivinpaperin päälle. Paista 200-asteisessä uunissa hieman keskitasoa alempana 25–30 minuuttia. Leikkaa pannukakku pieniksi annospaloiksi ja tarjoa herkullisten blinitäytteiden kanssa.

(K-Ruoka)

Merileväkaviaari (vegaaninen)

Ainekset

- ½ dl vegaanimajoneesia
- ½ dl hapatettua kaurakermaa
- 170 g mustaa leväkaviaaria
- 1 pieni punasipuli
- 3 rkl tillisilppua
- mustapippuria myllystä

Valmistus

Sekoita majoneesi ja kaurakerma keskenään smetanamaiseksi seokseksi. Lisää joukkoon leväkaviaari, hienonnettu sipuli ja tilli. Mausta mustapippurilla ja tarjoa heti.

Savukalamousse

Ainekset

- 400 g lämminsavustettua kirjolohta
- 1 rkl tilliä (hienonnettuna)
- 150 g (1 prk) ranskankermaa
- 35 g (1 prk eli 57/35 g) kapriksia
- 1 rkl sitruunanmehua
- ½ tl mustapippuria

Valmistus

Poista kalasta tarvittaessa ruodot ja nahka. Hienonna kala ja tilli kulhoon. Lisää muut aineet ja sekoita. Siirrä jääkaappiin tekeytymään vähintään 30 minuutiksi.

MATEENMÄTIÄ BLINIEN KANSSA

Jos made on uinut pyydyksiin, voit herkutella bliineistä myös mateenmätitäytteellä. Tässä ohjeet kalan käsittelyyn:

1. Leikkaa mätipussi auki ja valuta mäti varovasti astiaan.
2. Vatkaa sitä jonkin aikaa lankavispilällä tai haarukalla, jotta siinä olevat säikeet tarttuvat vispilään.
3. Pakasta sitten mäti vuorokaudeksi, siten siinä olevat mahdolliset lapamadonmunat kuolevat.
4. Ennen tarjoilua anna mädin sulaa, lisää suolaa, pippuria, sipulisilppua, smetanaa ja tillisilppua.



Puhtaampi tulevaisuus tarvitsee tekijänsä

Energia-ala työllistää Suomessa suoraan noin 15 000 henkilöä ja välillisesti vielä enemmän. Alan yritykset tuottavat, hankkivat, siirtävät ja myyvät sähköä, kaasua, kaukolämpöä ja kaukojäähdytystä sekä tarjoavat niihin liittyviä palveluja, ympäri Suomea.

Ilmastonmuutos ratkaistaan energia-alalla. Uusien ilmasto- ja ympäristöystävällisten teknologioiden kehittäminen ja innovointi haastavat vanhaa energiaosaamista, ja työtehtävät muuttuvat vastaamaan uusiin haasteisiin ja liiketoimintamalleihin.

Tarjolla uudenlaisia urapolkuja

Energia-alan murros näkyy siis alan työnäkymissä. Erityisesti vihreän siirtymän myötä alalle avautuu uusia mahdollisuuksia niin uransa alussa oleville nuorille kuin alanvaihtajillekin.

– Ala tarjoaa valtavan kirjon erilaisia ammatteja, ja vielä hyvin monipuolisten koulutustasojen kautta, painottaen työelämän asiantuntija **Henna Hirvonen** Energiateollisuus ry:stä.

Sähköstä on tulossa aina vain tärkeämpi osa yhteiskuntaamme. Energia-alalla pääsee konkreettisesti tekemään töitä myös maamme huoltovarmuuden puolesta.

Vihreän siirtymän lisäksi energia-alaa mullistaa esimerkiksi älykkäiden järjestelmien kehitys: käsissämme on valtavasti dataa ja tietoa, joka pitäisi vain saada hyötykäyttöön.

Ala, joka työllistää monenlaisia osaajia

Yritysten tarve uudenlaiseen osaamiseen näkyy myös Energiateollisuus ry:n vuosittain toteuttamassa osaamistarvekyselyssä. Tutkimus tehdään jäsenyritysten keskuudessa, eli mukana on laaja kirjo energia-alan yrityksiä ja liiketoimintaa.

– Lähitulevaisuudessa erityisesti digitalisaatio, data-analytiikka, tietoturva ja uudet energiamuodot ovat alueita, joissa uusia osaajia tarvitaan.



Työelämän asiantuntijana Energiateollisuus ry:ssä työskentelevä Henna Hirvonen yllättyi alan monipuolisuudesta työllistäjänä itsekkin tehtävään tullessaan. Kehitysvauhti on ollut viime vuosina huikeaa.

Nyt toivotaan energiaymmärrystä ja myös kykyä kehittää liiketoimintaa uusien innovaatioiden parissa nopeasti muuttuvassa toimintaympäristössä, kertoo Hirvonen.

Eläköityminen on rekrytointitarpeen aiheuttajista suurin, mutta heti perässä tulevat energiamurros ja liiketoiminnan muutokset. Tehtäviä on Lumme Energian kaltaisessa yrityksessä tarjolla kaikilla koulutustasoilla ja -aloilla, asiakaspalvelun koordinoinnista energiaratkaisujen myyntiin, salkunhallintaan ja muihin sähkömarkkinoiden kiemuroihin. Sähköverkkojen maailmassa

tehtäväkenttä on myös laaja.

– On tärkeää löytää tekijöitä esimerkiksi sähköverkon kehittämiseen, rakentamiseen ja ylläpitoon. Sähköverkoasentajan työ on kehittynyt selkeästi entistä teknisemmäksi ja monipuolisemmaksi, painottaa Hirvonen.

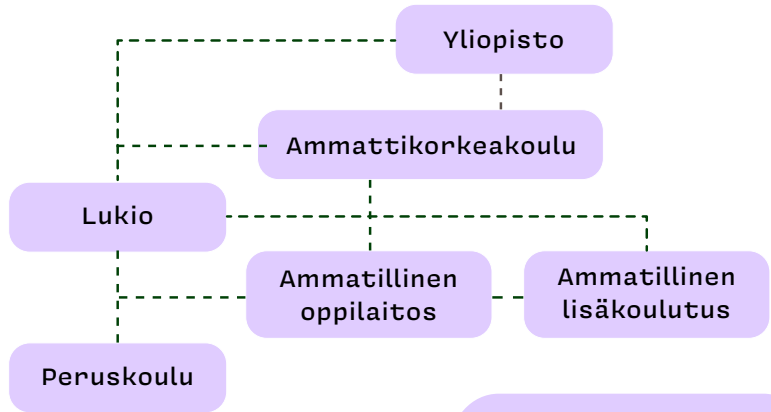
Monia mahdollisia opintopolkuja

Valmiita osaajia ei oppilaitoksista kuitenkaan valmistu, vaan elinikäinen oppiminen kuuluu energia-alalle niin kuin muillekin aloille. Osaamistaan pääsee kehittämään jatkuvasti.

– Sähköalan perusopinnot ovat usein hyvänä pohjana niin korkeakoulu- kuin ammattiopinnoissakin. Täydennyskoulutuksen ja kokemuksen kautta hioudutaan syvemmälle alalle ja tehtäviin.

Eikä energia-ala ole pelkästään insinööreille tai pelkästään miehille: se tarjoaa työtä osaajille sukupuoleen katsomatta, aina asentajista ja asiakaspalvelijoista eri alojen erityisasiantuntijoihin. Monipuolisuus opinnoissa on tutkinnosta riippumatta tärkeää. Palvelu- ja myyntiosaaminen, kansainvälisyys, projektityötaitot, digiosaaminen ja muutoksetteryys ovat nyt valttikortteja.

ENERGIA-ALAN AMMATTEIHIN ON MONTA POLKUA



Energiayrityksiin kaivataan myös esimerkiksi kaupallisen ja humanististen alojen osaajia. Energiayhtiöiden arkipäivään kuuluu nimittäin myös vastuullisuustyötä, viestintää, markkinointia ja myyntiä. On jopa mahdollista työllistyä energia-alalle, vaikkei olisi opiskellut alaa lainkaan!

Hirvonen suosittelee lämpimästi uraa energia-alalla.

– Tällä työllä on valtava merkitys, jopa maapallon suuruinen. Ala on nopeasti kehittyvä, monipuolinen ja mielenkiintoinen. Energiaa tarvitaan varmasti jatkossakin ja osaajia tarvitaan.

Tutustu tarkemmin energia-alan työpaikkoihin ja koulutuspolkuihin tästä

– Alalle kannattaa hakeutua. Jo opiskelun aikaiset harjoittelu- ja kesätyöpaikat sekä yhteistyö opinäytetyön tekemisessä antavat hyvän keinon hankkia tuntumaa ja kokemusta alalta, vinkkaa Hirvonen.

Kiinnostaako energia-ala tulevaisuus ja visiot?

Tässä visio menestyvän suomen energiatulevaisuudesta:

VISIO

TÄLLAISTA OSAAMISTA ENERGIA-ALALLA TARVITAAN LÄHITULEVAISUUDESSA ERITYISESTI





Näin paljon Vahvaselkien aurinkopaneelit ovat tuottaneet kuudessa vuodessa

Pasi ja Jaana Vahvaselän kotiin Kangasniemelle asennettiin vuonna 2018 kymmenen aurinkopaneelia. Energiakriisi innosti laajentamaan aurinkovoimaa vuonna 2023. Tyytyväisiä Vahvaselillä on oltu, mutta kuinka paljon paneelit ovatkaan tuottaneet?

Kangasniemeläinen omakotitalo sai paneelit, koska sen omistajia kiinnosti sekä sähkölaskun pienentäminen että ekologisuus. Sähköä tämä suora-sähkölämmitteinen koti voi vuodessa

kuluttaa noin 12 000 kWh vuodessa.

Aurinkopaneeleista on kuluneiden kuuden vuoden aikana tullut jo varsin tuttu näky myös noin 5 000 asukkaan Kangasniemellä.

– Kyllä niitä näkee talojen katoilla. Energiakriisin myötä niitä tuli paljon, ja nyt aurinkopaneelit ovat arkipäivää, kertoo Pasi Vahvaselkä.

Hyvät tuotot vuodesta toiseen

Ketäpä ei kiinnostaisi, paljonko aurinkopaneelit oikeasti tuottavat?

Vahvaselkä kaivaa tuotannonseurannan esiin ja kertoo, että ensimmäinen aurinkovoimala on tuottanut toiminta-aikanaan jo noin 12 000 kWh sähköä – siis Vahvaselkien kokonaisen vuoden sähkönkulutuksen edestä.

Uudemmat paneelit, jotka ovat lähes tuplasti tehokkaammat, tuottavat vuodessa reilu 3 000 kWh.

Paneelien vuosituotto vastaa heidän kodissaan 30 prosenttia sähköntarpeesta. Sähkölaskussa tuollainen summa näkyy jo varsin selvästi. Lisäksi he saavat tuottoa myyntiin menevästä ylijäämästä.

Pasi myöntää, ettei seuraa paneelien takaisinmaksua tarkkaan.

”Me uskotaan, että paneelit toimivat sen ajan mitä on luvattukin.”

Energiakriisi houkutteli laajentamaan aurinkovoimaa

Ensimmäiset paneelit ehtivät olla katon kolmisen vuotta, kunnes Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan käynnisti

energiakriisiin. Syksyllä 2022 Vahvaselät päättivät, että kerta autotallin katolla on vielä tilaa, miksei sinne hankkisi lisää aurinkopaneeleita.

Energiakriisiin aikaan monella muulla oli samat aatokset, ja jotkut joutuivatkin jonottamaan hetken omia paneeleitaan. Vahvaselät olivat onneksi ajoissa liikkeellä. Paneelit asennettiin vuonna 2023 heti kun lumet olivat sulaneet katolta.

Paneeleista on energiakriisin pahimpien tyrskyjen jälkeen ollut iloa myös vuonna 2024, kun Vahvaselkien kotona sattui vesivahinko.

– Vesivahingon kuivaus touko-, kesä- ja heinäkuussa nosti sähkönkulutusta 605 kWh eli seitsemän prosenttia, Pasi kertoo. Onni onnettomuudessa oli, että kuivaukselle oli tarvetta juuri silloin, kun aurinkosähköä syntyi eniten. Tavallisestihan sähkölämmitteisen kodin sähkönkulutus on kesällä selvästi maltillisempaa.

Vahvaselistä tuli ahkeria Lumme Energian paneelien puolestapuhujia

Vahvaselät ovat olleet paneeleihin ja Lumme Energiaan tyytyväisiä – jopa

niin tyytyväisiä, että heidän suosittelunsa pohjalta moni muukin on uskaltanut investoida aurinkopaneeleihin.

– Tytär miehineen osti aurinkopaneelit Tuusulaan. Toinen tytär asuu tuossa vastarannalla, heillekin tuli paneelit. Myös vaimoni isä osti suosituksistamme aurinkopaneelit Lumme Energialta, Pasi kertoo.

– Me todettiin, että Lumme Energia on toimiva ja luotettava toimija, hän perustelee.

Kaksinkertainen paneeliostaja kannustaa kiinnostuneita perehtymään aiheeseen

Ensimmäiset paneelikaupat syntyivät, kun Vahvaselät olivat tutkineet aihetta internetissä ja kilpailuttaneet paneelihankinnan neljälle yritykselle. Mitä vinkkejä Lumme Energiaan kahdesti päätyneellä on antaa muille, jotka harkitsevat paneeleita?

– Kannattaa perehtyä asiaan ja tehdä oma ratkaisu, Pasi sanoo ytimekkäästi. Liika neuvominen on hänen mielestään turhaa – onhan jokainen koti sähkönkulutukseltaan omanlaisensa.



Vahvaselkien aurinkovoimala Kangasniemellä Etelä-Savossa

- Vuonna 2018 talon katolle asennettiin 10 kpl 2,7 Wp aurinkopaneeleita
- Vuonna 2023 autotallin katolle asennettiin 10 kpl 4,1 Wp aurinkopaneeleita
- Kodin sähkönkulutus oli 10 000–12 000 kWh vuodessa. Nyt sähköä tarvitsee ostaa vain noin 7 000–8 000 kWh vuodessa.

Kiinnostaako, miten paljon sinä voisit säästää hankkimalla aurinkopaneelit ja miten paneelien hankinta etenee?

LUE LISÄÄ

Voit pyytää
portaalissa myös
tarjouksen
Optimointipalvelusta
– lue lisää, kuinka
yrityksesi voi tienata
kysyntäjoustolla!



Energiajohtaja-portaali kokoaa yrityksesi energia-asiat yhden näkymän alle

Joko yrityksesi käyttää Lumme Energian Energiajohtaja-palvelua? Energiajohtaja-portaalissa on kaikki alan parhaat energiaratkaisut ja palvelut yhdessä paikassa, yhden kirjautumisen takana – lopputuloksena pienempi lasku yrityksellesi ja planeetallemme. Palvelu on suunnattu suurille yrityksille, jotka käyttävät energiaa yli 500 MWh vuodessa.

Energiajohtaja-palvelusta saat apua ja tukea yrityksesi energiahasteisiin ja -ratkaisuihin, kustannustehokkuutta energiajohtamiseen ja konkreettisia toimia hiilijalanjäljen pienentämiseksi.

Markkinoiden parhaan palveluvalikoiman mahdollistavat Lumme Energian asiantuntevat yhteistyökumppanit Granlund ja EnerKey.

Kätevä portaali tietokoneella ja mobiilissa

Kun teet Energiajohtaja-sopimuksen, saat kokonaisvaltaisen portaalinäkymän yritysten energia-asioihin ja asiakkuuteen Lumme Energian kanssa. Energiajohtaja-portaalia voi käyttää nyt myös puhelimella selaimen kautta!

Jos haluat mukaan, ota yhteyttä asiakasvastaavaasi tai laita viestiä myyntitiimiimme osoitteessa yritysmyynti@lumme-energia.fi.

Portaaliin sisältyy aina:

- Dokumenttiarkisto kaikille sopimuksillesi ja sertifikaateillesi
- Ajantasainen sähkömarkkina-informaatio

- Energianavigaattorin Startti-taso
- Kaikki asiakkuudenhoitoon liittyvä tarjousista palvelupyynnöihin ja asiakastietoihin
- Kiinnostavia uutisia ja artikkeleita

Myös näitä palveluita voit saada liitettyä portaaliisi:

- Energiakustannusten optimointi ja energiatehokkuuskartoitukset
- Sähkösalvunhoito- ja markkina-informaatiopalvelu
- Yrityksesi sähkösopimukset käyttöpaikkakohtaisesti
- Aurinkovoimaloiden, sähköisen liikenteen ratkaisujen ja hiilijalanjäljen laskennan tarjous- ja kartoituspyyntöt
- Alkuperätakuut

**Tutustu
Energiajohtaja-
palveluun**

Laita kiinteistösi latauspisteet lain vaatimalle tasolle

– VALVONTA ALKAA 2025

Tämän vuoden alusta alkaen monien yrityskiinteistöjen ja taloyhtiöiden on täytettävä sähköautojen latauspisteitä koskevat uudet vaatimukset. Lumme Energia auttaa hoitamaan latauspisteet kuntoon kokonaispalveluna.

Vuoden alussa astui voimaan laki, jonka mukaan useimmilla yritysten, kuntien ja seurakuntien kiinteistöillä tulee olla mahdollisuus ladata sähköautoja. Laki koskee myös uusia ja laajamittaisesti remontoitavia kiinteistöjä, joiden yhteydessä on riittävä määrä parkkipaikkoja.

- latauspistevalmius, eli mahdollisuus asentaa pysäköintipaikalle latauspiste, tulee olla uusissa ja korjattavissa asuinrakennuksissa, joissa on yli neljä pysäköintipaikkaa.
- latauspiste tulee olla esimerkiksi kuntien, seurakuntien ja yritysten kiinteistöissä, joissa on yli 20 pysäköintipaikkaa.

Kuuluuko kiinteistösi tähän joukkoon? Onko asia muuten ajankohtainen? Me autamme laittamaan latauspisteet kuntoon.

Avaimet käteen -palveluumme kuuluu:

- alkukartoitus, joka varmistaa muun muassa kiinteistön sähkökapasiteetin riittävyyden.
- tarjous, joka sisältää kaikki hankkeen kulut aina latausvalmiuden rakentamisesta latauspisteiden ylläpitoon.

- muutostyöt kiinteistön infrastruktuuriin sopimusehtojen mukaan.
- käyttöönoton ohjaus, jonka jälkeen autojen lataaminen RFID-tunnisteella ja OmaLumme-sovelluksella on helppoa.
- laitteiston ylläpito ja huolto – sekä pitkät takuuajat laadukkaisiin latauslaitteisiin.

Lisäksi neuvomme mielellämme siinä, miten latauspisteiden käytöstä kannattaa laskuttaa käyttäjiä. Lumme Energia veloittaa laitteiden käytöstä vain operointikustannukset. Tarjoamme myös monipuolisia rahoitusvaihtoehtoja lataushankkeen toteuttamiseen.

Aloitetaan alkukartoituksella

Saat kattavan arvion kiinteistön sähköjärjestelmän nykytilasta ja kapasiteetista vastata tuleviin sähköautojen lataustarpeisiin. Alkukartoituksen hinta on 500 euroa, ja se hyvitetään kokonaan, mikäli toteutatte latauspiste-hankkeen kanssamme.

Varaa alkukartoitus

Lataa opas

Koskeeko latauslaki kiinteistöänne? Tarkista täältä!

Traficom



Kuinka syntyy oikein mitoitettu ja kannattava aurinkovoimala?

Maitotilallinen jakaa kokemuksiaan



Kun yritykselle tai maatilalle hankitaan aurinkovoimalaa, kaikki lähtee liikkeelle energiaprofiilin luomisesta. Energiaprofiilin avulla varmistetaan aurinkosähkölle mahdollisimman korkea omakäyttöaste ja saadaan investoinnista taloudellisesti järkevä.

Energiaprofiili syntyy, kun kiinteistökohtaista energiankulutusdataa tutkitaan vuoden jokaiselta päivältä ja tunnilta. Sen jälkeen lasketaan energiapotentiaali, eli minkä verran yrityksessä

pystytään hyödyntämään aurinkoenergiaa ja minkä kokoinen aurinkovoimala kannattaa rakentaa.

– Kun etsin aurinkopaneelien toimittajia, Lumme Energia pompasi nettisivuilta esiin ja otin Aapoon yhteyttä. Heti ensimmäisessä keskustelussa tuli filis, että olen hyvissä käsissä. Palvelu on asiantuntevaa ja suoraan asiaan menevää, kertoo **Kyösti Eskola** Kärsämäeltä.

Eskolan maitotilalle on mitoitettu lähes sadan kilowattipiikin voimala, joka tarkoittaa, että tilalla käytetään itse 80 % tuotetusta aurinkoenergiasta ja 20 % menee verkkoon myyntiin. Päätöstä tehdessään Eskola halusi saada aurinkovoimalalta varmuutta ja vakautta oman maitotilan toimintaan,

ja tottakai tehdä kannattavan investoinnin.

Hankinnan helppoutta Avaimet käteen -palvelulla

Lumme Energian asiantuntijat ovat mukana hankkeessa alusta loppuun eli aurinkovoimala toimitetaan Avaimet käteen -palveluna.

– Asiakkaalle luodun energiaprofiilin ja suunnitelman avulla olemme mukana auttamassa myös ELY-tuki-asioissa. Energiaprofiili kertoo tukihakemuksessa tarvittavan informaation siitä, paljonko energiaa saadaan tuotettua omaan käyttöön, kertoo energia-asiantuntija **Aapo Järvimäki**. Sähköverkkoon myytävästä osuudes-



Lataamalla maksuttoman oppaan saat tietoa mm.

- Kuinka paljon aurinkovoimala voi pienentää maatalan hiilijalanjälkeä
- Millainen ja miten mitoitettu aurinkovoimala sopii erilaisille maataloille
- Mikä on aurinkovoimalan tuotantosimulaatio ja mihin voit hyödyntää sitä.

LATAA OPAS

ta voi tehdä pientuotantosopimuksen esimerkiksi Lumme Energian kanssa.

– Hyvin suunniteltu ja oikein asennettu aurinkovoimala on lähtökohtaisesti huoltovapaa. Inverttereillä takuut ovat 7–10 vuotta ja vastaavasti aurinkopaneeleilla 12–30 vuotta paneelityypistä riippuen. Olemme aidosti sitoutuneet varastoimaan juuri

niitä paneelimalleja, joita asiakkaalle toimitetaan. Rahoitusmalleja Lumme Energialla on tällä hetkellä kolme: asiakas investoi hankkeeseen itse 100%, leasing-rahoitusmalli kumppanimme kautta sekä ELY-tuen kanssa yhteensopiva Lumme rahoitus, jatkaa Järvimäki.

Maitotilallinen Kyösti Eskola Kärsämäeltä kertoo videolla kokemuksiaan Lumme Energian aurinkoSähköpalveluista ja keskusteluistaan energia-asiantuntijamme Aapo Järvimäen kanssa.



Nettisivuiltamme löydät hyödyllistä tietoa ja tarinoita energiasta ja sähkönkäytöstä. Myös asiakaslehden artikkelit ovat täällä tallessa helppossa muodossa ja aina hyödynnettävissä. Käy nappaamassa parhaat energiansäästövinkit käyttöösi.

Etäohjaa sähkölaitteita – on mukava tulla valmiiksi lämpimään mökkiin

Sähkösäästäjän mieltä ja varpaita lämmittäviä ratkaisuja ovat etäohjattavat pistorasiat ja ilmalämpöpumput. Niiden avulla ajomatkan päässä odottaa aina mukavan lämmön lomakeidas – ilman, että sähköä tuhlaataan.

Katso vinkit



Askarruttaako energiaremontti? – katso Vilja Schepelin vastaukset kysymyksiin

Vilja Schepel antaa vinkkejä energiansäästöön ja vastaa yleisimpiin energiänsäästöön ja energiaremontteihin liittyviin kysymyksiin. Käy tutustumassa.

Lue lisää



Olisiko jo aika kokeilla pilkkimistä?

Kevättalvi on hyvä aika kokeilla, millaista puuhaa on pilkkiminen. Aloittelijalle harrastus on halpa, etkä tarvitse edes lupia – pilkkikalastaminen on jokaisen oikeus. Katso Pekka Kilpeläisen vinkit.

Katso vinkit



Älypuhelin auttaa tunnistamaan tähdet

Talviöinen tähtitaivas on vaikuttava näky. Vielä vaikuttavampaa on, kun pystyt tunnistamaan taivaalla tuikkivat tähdet ja planeetat. Siinä auttavat älypuhelimien saatavat sovellukset. Kokeile!

Kokeile!

Maukkaita pataruokia pienellä energialla omassa tulisijassa

Miten olisi paprikagulassi, burgundinpata tai mausteinen kasvispata? Kokeile reseptejä ja anna padan hautua vaikka ulkoilun aikana. Oman tulisijan jälkilämmössä pata muhii herkulliseksi.

Lisää ohjeita

Lisää takkakokkausreseptejä myös Tulikiven sivuilla.



Nämä ja paljon muuta löydät nettisivujemme Energiaa-blogeista!

ANNA PALAUTETTA LEHDESTÄ

Millä sivulla Topilla oli päähine päässään?

Kerro miltä sivulta sen löysit ja anna samalla palautetta tästä lehdestä. Kaikkien 15.4.2025 mennessä vastanneiden kesken arvomme 2 kpl 30 euron K-ryhmän lahjakorttia.

VASTAA TÄSTÄ

Kiitokset kaikille viime lehden lukijakyselyyn vastanneille!

Viime lehden mielenkiintoisimmaksi artikkeliksi valittiin ”Makaako teillä zombiakkuja laatikoissa?”

Topilla oli päässään TONTTUHATTU sivulla 22 ja NEULEHATTU sivulla 14. Molemmat siis oikeita vastauksia!

Arvonnat on suoritettu ja voittajiin on otettu yhteyttä henkilökohtaisesti.

Tämän lehden
artikkeleita voit
lukea myös
osoitteessa:

lumme-energia.fi/blogi



**ONNITELUT
VOITTAJILLE!**

SELVITÄ ANAGRAMMI

Anagrammin kirjaimista muodostuu ajankohtaan sopiva sana. Nyt voit täyttää anagrammin myös sähköisesti.

SÄHKÖINEN ANAGRAMMI

VASTAUSLOMAKE

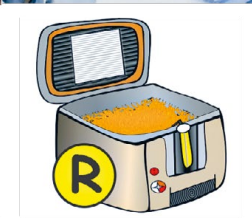
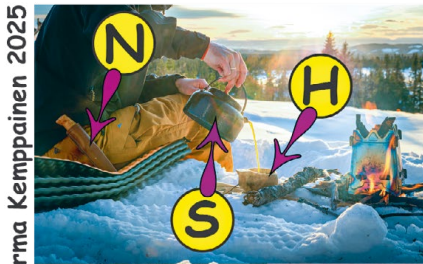
Lähetä oikea sana meille 15.4.2025 mennessä, niin osallistut K-ryhmän lahjakortin arvontaan.

Edellisessä lehdessä olleen anagrammin oikea sana oli SÄÄSTÖBUDJETTI.

Arvoimme 30 € arvoisen lahjakortin K-ryhmän liikkeisiin kaikkien ratkaisun lähettäneiden kesken. Voittajaan on otettu yhteyttä henkilökohtaisesti.

Anagrammi	Kuva	
TONAVA	AVANTO	S
RAAPUTUS	PARTASUU	Ä
ISI ANELI	ESILIINA	Ä
PETE ÄIJÄ	JÄÄPEITE	S
PILAPLÖRÖ	PÖLLÖPARI	T
YKS RÄSTI	KÄRISTYS	Ö
KOKO TIKKI	KOTIKOKKI	B
NOPSA KUU	PUUNOKSA	U
ONNEN TIE	NEITONEN	D
TANJA REPI	PERJANTAI	J
HÄNKÖ ESKO	SÄHKÖKONE	E
HÄÄVI PALJU	JUHLAPÄIVÄ	T
JAHKA LÄKSI	LAHJASÄKKI	T
HJALMAR LOI	MARJAHILLO	I

©Jorma Kempainen 2025



SUKKA=	
IKÄLAMA=	
TIE MYÖS=	
KUUPAINI=	
KUPO LÄPI=	
LENSI IRTI=	
TÄSTÄ VYÖ=	
MYY TILKKU=	
VANUTERVA=	
LAKULIAANI=	
UKON PINNA=	
LANKKUPUUT=	
NYSÄ HÄNTÄ=	
POP TUKKIPUU=	



Nyt on hyvä hetki vaihtaa paperilasku e-laskuksi

Lahjoitamme jokaisesta 17.2.–21.3.2025 välillä
tehdystä uudesta e-laskutilauksesta 1 € Hope ry:lle.
Kiitos, että autat tukemaan vähävaraisten
perheiden mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa!
TEHDÄÄN YHDESSÄ HYVÄÄ!

Hope

YHDESSÄ &
YHTEISESTI

LUMME
ENERGIA

Sähkö sopimukset: lumme-energia.fi
OmaLumme: oma.lumme-energia.fi
Asiakasedut: tiimi.lumme-energia.fi

Puhelinpalvelu 24/7
p. 029 1800 056 (pvm/mpm)



Asiakaspalvelu
lumme-energia.fi/ota-yhteytta

Yritysmyynti
yritysmyynti@lumme-energia.fi

Aurinkosähkö ja sähköinen liikenne
tekninenmyynti@lumme-energia.fi

Lumpeenlehden toimitus
lumpeenlehti@lumme-energia.fi