



## MITEN VALITA OIKEANLAINEN PAISTINPANNU?

Tähän ei ole yksinkertaista vastausta, sillä oikean pannun valinta perustuu käyttötarkoitukseen. Ja valintaan vaikuttaa tietenkin myös käyttäjän mieltymykset. Pihvit kannattaa paistaa kovaa kuumennusta kestävässä pannussa. Valurautapannu ja Steelsafe- sekä Allsafe -pannut kestävät kuumennusta ja varaavat lämpöä. Kanamunat on hyvä paistaa pinnoitetuissa pannuissa kuten Cerasafe Pro tai Groove. Nämä pannut ovat myös erinomaisia yleispannuja.

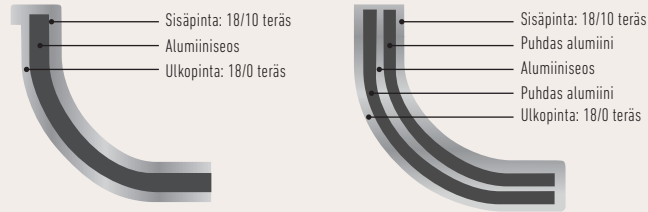
Pannua ostaessa on hyvä muistaa valita myös oikeanlainen paistinlasta, sillä pinnoitettuihin pannuihin sopii ainoastaan puiset tai muoviset paistinlastat kun taas teräspannussa voi hyvin käyttää metallisia lastoja.

# HEIROL TERÄSPANNUT

Teräspannut soveltuvat kaikille liesille, mukaan lukien kaasua ja grilliä. Teräspannalla paistaa ruoan pienemmällä teholla käyttäen vähemmän energiaa saamalla kuitenkin paistettavaan ruokaan kauniimmat pinnat. Teräspannusten käyttö vaatii alkuun hieman opettelua. Teräspannut ovat ekologinen valinta, sillä pannujen käyttöikä on huomattavasti pidempi kuin pinnoitettujen. Tämän lisäksi teräspannut ovat täysin kierrätettävissä kun käyttöikä on saavutettu.

## 3-JA 5 -KERROSRAKENNE

Pannujen paksu monikerrosrakenteen, jossa lämpöä nopeasti ja tasaisesti varaa alumiini-kerros ulottuu pannun reunasta reunaan, takaa tasaisen lämmönjakautumisen ja samalla varaa lämpöä mahdollisimman pitkään. Pannun paksua alumiinirunkoa ympäröi paksu teräksinen ulkopinta, tehden pannusta kestävä ja huolettoman käytössä. Paksu pohja ja kunnan runko eivät väänny herkästi korkeissa lämpötiloissa.



### Teräspannusten käytössä ja huollossa tulisi muistaa muutama perussääntö:

**Paistinpanna ei saa kuumentaa heti täydellä teholla vaan portaittain.** Se, että panna kestää kuumaa paistamista ei tarkoita sitä, että panna kestää nopean lämmityksen kuumaksi. Pannun voi lämmittää hyvin kuumaksi kunhan sen tekee nimenomaan portaittain. **Pannulla tulisi aina käyttää rasvaa.** Teräspannu toimii pienemmällä lämmöllä, joten rasvaa tulisi käyttää enemmän kuin pinnoitetuilla pannuilla. Rasvan käyttö ei ole pahasta. Rasva ei imeydy esim. lihan sisään vaan tekee kauniin paistopinnan.

**Paistettavan tuotteen tulisi antaa paistua rauhassa.** Kun elintarvikkeen pinta on paistunut kunnolla, on se helppo kääntää eikä jää pannun pintaan kiinni. Paistettavan elintarvikkeen tulisi olla huoneenlämpöinen sillä liian kylmä elintarvike jäädyttää pannun ja palaa siksi helposti pannuun kiinni.

Pannuun voi aluksi, tai tarpeen mukaan myös myöhemmin, tehdä **öljykäsittely:** puhtaalle pannulle lisätään reilusti öljyä, joka kestää korkeita lämpötiloja (esim. kookosöljy). Pannu kuumennetaan pikkuhiljalla niin kuumaksi, että öljy alkaa savuta. Tämän jälkeen liesi sammutetaan ja annetaan rauhassa jäähtyä. Lopuksi pyyhkäistään puhtaalla talouspaperilla ylimääräinen öljy pois.

**Paistinpannut tulee aina pestä käsin.** Pesun yhteydessä tulee pestä myös pannun pohja. Konepesu ei pese pannua niin puhtaaksi kuin käsinpesu. Pannuun jäänyt lika palaa kiinni pintaan seuraavan kerran kun pannun lämmittää kuumaksi.

### SUOSITTELEMME TERÄSPANNUN ERITYISESTI



lihalle



kasviksille



kuumaan paistamiseen



Post!

HEIROLin valikoimista löytyy erikseen myytävät lasikannet, jotka sopivat yleisempiin pannukokoihin: 24, 26 & 28 cm.

## STEELSAFE PRO

Steelsafe on THE PANNU - HEIROLin kärkituote. Pannu, jonka patentoitu hunajakennokuvio on monelle tuttu.

Steelsafe on paras panna kovaan paistamiseen ja soveltuu kaikille liesille. Steelsafe-sarjan tuotteet ovat pitkän kehitystyön tulos: niissä yhdistyvät teräspannusten kestävyys ja pinnoitetun pannun helppokäyttöisyys. Innovatiivinen, patentoitu hunajakennopintarakenteen yhdistää molempien pannujen parhaat puolet. Teräsrungon ja alumiinisydämen ansiosta lämpö jakaantuu tehokkaasti ja panna varaa hyvin lämpöä.

Teräksisen kennorakenteen ansiosta tuotteella on 100 % naarmuuntumistakuu teräksisiä keittiövälineitä käytettäessä. Tarttumattoman pinnoituksen ansiosta panna on helppokäyttöinen. Steelsafe-sarjan pannut soveltuvat kaikille liesille ja uuniin (max 260 C). Steelsafe-tuotteilla on 5 vuoden takuu.

### MUISTA:

HELPPOKÄYTTÖINEN  
TERÄSPANNU

PATENTOITU  
KENNORAKENNE

LÄMPÖÄ VARAAVA  
3-KERROSRAKENNE

5 VUODEN  
TAKUU

## ALLSAFE PRO

Valikoimiimme vuonna 2019 tulleet Allsafe 5-PLY Pro -paistinpannut kestävät aikaa ja käyttöä naarmuitta. Pannujen energiatehokas viisikerrosrakenteen johtaa ja varaa lämpöä tehokkaasti ja tasaisesti. Nämä pannut soveltuvat myös erinomaisesti kovaan paistamiseen.

Pannun kahva on ergonomisesti muotoiltu. Pannu sopii kaikille liesille sekä uuniin ja grillille. Pannun pinnalla harjattu hunajakennokuvio, joka auttaa paistamisessa, varsinkin ruokien kanssa, jotka ottavat helpommin paistaessa kiinni. Tässä pannussa jauheliha ei keity, vaan paistuu juuri täydellisesti!

Allsafe 5-PLY Pro -paistinpannu on terästä, joten pannun kanssa voi huoletta käyttää teräksisiä välineitä! Allsafe-pannuissa on 25 vuoden takuu.

### MUISTA:

ENERGIATEHOKAS  
5-KERROSRAKENNE  
VARAA LÄMPÖÄ

PINNASSA HARJATTU  
KENNOKUVIO

KOVAAN  
PAISTAMISEEN

25 VUODEN  
TAKUU

## STEELY CLASSIC PRO

Steely Classic -sarjan tuotteita yhdistää energiatehokas kolmikerrosrakenteen pohja, joka johtaa lämpöä tehokkaasti ja tasaisesti. Sarjan pannut ja kattilat sopivat kaikille liesille ja uuniin.

Koska Steely Classic -teräspannuissa ei ole pinnoitetta eikä kokohuviota, niihin kannattaa tehdä öljykäsittely tarttumisen estämiseksi. Ohjeet löydät verkkosivuiltamme tai HEIROLin Youtube-kanavalta. Steely Classic -sarjan paistinpannut vaativat käyttäjältä malttia paistamiseen, sillä mikäli pannun lämmittää liian nopeasti ja liian kuumaksi, tarttuu siihen helposti paistettava raaka-aine kiinni. Mutta kun pannun käyttöohjeita noudattaa ja pannua oppii käyttämään, tulee siitä hyvä jokapäiväinen ystävä! Steely Classic tuotteilla on 5 vuoden takuu.

### MUISTA:

3-KERROSPOHJA  
JOHTAA LÄMMÖN NOPEASTI

EDULLISEMPI  
VAIHTOEHTO

5 VUODEN  
TAKUU

# HEIROL PINNOITETUT PANNUT

**Pinnoitetut paistinpannumme ovat myrkyttömiä.** PFOAS – vapaita laatupannuja. HEIROL oli aikoinaan etulinjassa vaihtamassa pannujen tarttumattomat pinnoitteet PFOA-vapaiksi ja toi ensimmäisenä Suomeen keraamiset pinnoitteet.

Pannujen erinomaisen lämmönjohtokyvyn vuoksi ne kuluttavat hyvin vähän energiaa ja lämpenevät tasaisesti reunoihin asti. Laadukkaan pinnoitteen vuoksi tuotteet kestävät käytössä pitkään. On kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka laadukkaan ja hyvin hoidetun pinnoitetun pannun käyttöikä on useampi vuosi, ne eivät kuitenkaan ole ikuisia!

Pinnoitetut paistinpannut sopivat loistavasti tavalliseen päivittäiseen käyttöön. Pinnoitteen ansiosta etenkin proteiinipitoiset ruoat eivät ota pannuun kiinni, ne ovat helppo puhdistaa, eivätkä vaadi sen kummempaa ylläpitoa kuin käsipesun. Pesun yhteydessä on hyvä muistaa pestä myös pannun ulkopinta, sillä sekä ulkokuoreen että pinnoitteeseen jäänyt lika palaa kiinni seuraavan paiston yhteydessä jolloin sekä pannun pinnoite että liesi saattavat vaurioitua.

On tärkeää muistaa, että pinnoitettuun pannuun kuuluu **aina lisätä rasva ennen kuumentamista**, sillä muuten ei näe milloin pannu on tarpeeksi kuuma paistamiseen. Pannua ei saa missään tapauksessa ylikuumentaa. Ylikuumentuminen tapahtuu erityisesti induktiota käytettäessä, sillä induktio lämpenee todella nopeasti hyvin kuumaksi. Pinnoite vaurioituu liiallisesta kuumuudesta.

Helppokäyttöisyyden vuoksi pinnoitettu paistinpannu onkin loistava paistinpannu esimerkiksi nuorelle kokkailijalle!

## SUOSITTELEMME PINNOITETTUA PANNUA ERITYISESTI



kananmunalle



letuille



vaalealle kalalle



kanalle

*Reset!*

HEIROLin valikoimista löytyy erikseen myytävät lasikannet, jotka sopivat yleisempiin pannukokoihin: 24, 26 & 28 cm.



## GROOVE

Groove-sarjan tuotteet ovat HEIROLin uutuuksia ja tulivat valikoimiin vuonna 2020. Paistoastiat tuovat uutta rytmiä ruoanlaittoon. Groove on perinteistä pinnoitettua pannua kestävämpi! Pannujen uusi moderni design antaa pannulle jopa 25 % isomman paistopinnan. Sarjan keitto- ja paistoastiat sopivat loistavasti yleiseen käyttöön, mutta etenkin kananmunien paistoon, puurokattilaksi ja kastikekattilaksi.

Groove-paistinpannut ja -kattilat soveltuvat kaikille liesille sekä uuniin aina 180 °C asti. Sarjan tuotteiden pinnoitteet ovat täysin myrkyttömiä ja PFAS-vapaita. Pinnoitteet ovat täysin keraamisia sekä titaanivahvistettuja. Valualumiinisen rungon ansiosta lämpö jakaantuu tasaisesti. Rakenne on 6 mm paksu ja pohjassa on teräksinen täysininduktiolievä.

### MUISTA:

JOPA 25% ISOMPI  
PAISTOPINTA

TITAANIVAHVISTETTU  
TÄYSIN MYRKYTTÖN  
KERAAMINEN PINNOITE

RUNKO  
VALUALUMIINIIN

3 VUODEN  
TAKUU

## CERASAFE PRO

Cerasafe Pro -sarjan pannut, kattilat, kasarit ja paistokasarit ovat varustettu kolminkertaisella, tarttumattomalla, keraamisesti vahvistetulla pinnoitteella. Tuotteet soveltuvat kaikille liesille, myös induktiolle, sekä uuniin. Cerasafe Pro -sarjan tuotteissa on laadukas, erinomaisesti lämpöä johtava teräsrunko.

Niittiikiinnitetty teräskahva kestää myös uunin (max 200 c). Erinomaisen lämmönjohtokyvyn vuoksi sarjan paistoastiat kuluttavat hyvin vähän energiaa. Pinnoitteet ovat täysin myrkyttömiä eivätkä sisällä PFOA:tai tai PTFE:tä. Cerasafe Pro-tuotteilla on 3 vuoden takuu.

### MUISTA:

KOLMINKERTAINEN  
KERAAMISESTI  
VAHVISTETTU PINNOITE

LÄMPÖÄ JOHTAVA  
TERÄSRUNKO

TÄYSIN MYRKYTTÖN  
PINNOITE

3 VUODEN  
TAKUU



## BIG EAR PRO -VALURAUTA

Big Ear -valurautasarjan tuotteet ovat jämeriä ja valuraudan haudutusominaisuudet ovat ylivoimaisia. Valurautapannulla saat hyvän paistopinnan ruokaan. Kauniit puiset kahvat sekä kiiltävä ulkopinnan emalointi tekevät pannuista kauniita keittiön sisustuselementtejä. Pannujen puiset kahvat voi irrottaa tarvittaessa. Valurautapadat ja -pannut ovat oikein hoidettuina ikuisia!

**Valurauta vaatii mattillista lämmittämistä**, sillä liian kuuma lämmönvaihtelu saattaa vaurioittaa tuotetta ja aiheuttaa valuraudan halkeamisen. Tämä koskee myös pataa pestäessä eli valurautaa ei saisi laittaa liian kuumana kylmän veden alle. Kun valurauta on tarpeeksi jäähtynyt, pestään se lämpimällä vedellä ja kuivataan huolelta. Valurautaa ei tule liottaa eikä sen pesuun suositella saippuavettä. Valurauta säilyy parhaimmillaan ollessaan jatkuvassa käytössä. Valurautapadassa tai -pannussa ei tulisi säilyttää ruokaa pitkään sillä se voi ruostuttaa pinnan.



## QUICK CLACK PRO

Quick Clack Pro- sarjan kattilat ja paistinpannut vievät vähän tilaa sillä tuotteet **pinoutuvat sisäkkäin ja niissä on irrotettavat kahvat!** Tällä sarjalla säästät kaapista hyvin tilaa ja siksi sarjan tuotteet ovatkin erinomaisia veneeseen, mökille tai matkailuautoon.

Sarjaan kuuluu neljä erikokoista teräskattilaa sekä kolme erikokoista paistinpanna, irroitettavat kahvat sekä muovi- ja lasikannet. Lasikansien nupit saa asetettua alas, jolloin tilansäästö voidaan maksimoida! QuickClack Pro -sarjan tuotteet toimivat kaikilla liesillä ja uunissa ilman kahvaa ja kannta.



## BELLY PRO

Belly-sarjasta löytyy kauniin muotoilun ja erinomaisen laadun omaava paistinpannu sekä kattilat joka keittiöön! Sarjan paistinpannu on erinomainen risoton valmistukseen.

Belly-sarjan pannussa ja kattiloissa on **kolmikerrospohja, joka jakaa lämmön tasaisesti** ja lasikansi helpottaa ruoanlaittoa. Runko on kestävästä ruostumattomasta terästä, jonka pohjaan on kapseloitu hyvin lämpöä johtava alumiinilevy. Belly-sarja sopii kaikille liesille ja uuniin!



SARJA	STEELSAFE	ALLSAFE	STEELY CLASSIC	CERASAFE	GROOVE	BIG EAR	BELLY
<b>TUOTEKUVAUS</b>	Täydellinen pannu kuumaan paistamiseen! Innovatiivinen, patentoitu hunajakkeno-pintarakenne, yhdistää molempien pannujen parhaat puolet ja teräsrungon ja alumiinisydämen ansiosta lämpö jakautuu tehokkaasti. Teräksisen kennorakenteen ansiosta tuotteella on 100 % naarmuuntumistakuu teräksisiä keittövälineitä käytettäessä ja tarttumattoman pinnan ansiosta pannu on helppokäyttöinen.	Erinomainen kuumaan paistamiseen! Pannun pinnalla harjattu hunajakkeno kuvio joka auttaa paistamisessa! Allsafe 5-PLY Pro -paistinpannu on terästä, joten voit huolelta käyttää teräksisiä välineitä sillä kokatessasi! Pannu on täydellinen kovaan paistamiseen öljyn sekä voin kanssa joltain ruokaan saa ihanan maun lisäksi kauniin värin sekä nopean paistopinnan.	Perinteinen teräs-pannu kestää aikaa ja käyttöä! Steely Classic -sarjan tuotteita yhdistää erigatehokas kolmikeros-pohja, joka johtaa lämpöä tehokkaasti ja tasaisesti. Tuotteissa on ergonominen, tyylikkästi muotoiltu ja niitikiinnitetty kahva joka asettuu mukavasti käteen ja tekee sarjan tuotteiden käsittelystä vaivatonta. Jos etsit pitkäikäistä ystävää keittiösi, Steely Classic on sinun valintasi.	Laadukas keustosuosikki! Cerasafe Pro -pannut, kattilat, kasarit ja paistokasarit ovat varustettu kolmikertaisella, tarttumattomalla, keraamisesti vahvistetulla pinnoitteella. Keraamisen vahvisteen ansiosta paistinpannuissa on erityisen hyvä naarmuuntumisen ja hankauksen kesto. HEIROL Cerasafe Pro -pannut ja kattilat kestävät käytössä pitkään, ja ovat siksi myös ammattilaisten suosikkeja!	GROOVE -sarjan uudet paistoastiat tuovat uutta rytmiä ruoanlaittoon. Groove on perinteistä pinnoitettua pannua kestävämpi! Pinnoitteet ovat täysin keraamisia sekä titaanivahvistettuja. Jos haluat säästää tilaa liedellä, mutta maksimoida paistettavan ruoan määrän, Groove on erinomainen valinta, sillä uusi moderni design antaa pannulle jopa 25% isomman paistopinnan!	Big Ear -valurautasarjan pannut ovat jämeriä ja valuraudan haudutusominaisuudet ovat yliverbiaalisia! Pannulla saat hyvän paistopinnan ruokaan. Kauniit puiset kahvat sekä kiiltävä ulkopinnan emalointi tekevät pannusta kauniita keittiön sisustuselementtejä. Sisäpinnan mattaemalointi suojaa pintaa ruostumiselta ja mattaemaloinnin ansiosta sarjan tuotteet on helppo puhdistaa!	Belly-sarjan pyöreä muotoilu luo ilon silmälle ja tekee tuotteista loistavia esimerkiksi ristolon valmistukseen. Kolmikerospohja jakaa lämmön tasaisesti ja lasikansi helpottaa ruoanlaittoa! Runko on kestävä ruostumatonta terästä, jonka pohjaan on kapeoitu hyvin lämpöä johtava alumiinilevy. Sarjan tuotteet sopivat kaikille liesille, myös induktiolle.
<b>KÄYTTÖOHJE</b>	Laita paistorasva aina jo kylmälle pannulle jotta näet milloin pannu on kuuma. Paistettavan raaka-aineen tulee antaa rauhassa paistua pannulla ennen kääntämistä, jotta se ei tartu pintaan kiinni.	Esilämmitä pannu keskilämpötilalla, jotta teräksen huokoset sulkeutuvat. Lisää paistorasva vasta kuumalle pannulle. Paistettavan raaka-aineen tulee antaa rauhassa paistua pannulla ennen kääntämistä, jotta se ei tartu pintaan kiinni.	Esilämmitä pannu keskilämpötilalla, jotta teräksen huokoset sulkeutuvat. Lisää paistorasva vasta kuumalle pannulle. Paistettavan raaka-aineen tulee antaa rauhassa paistua pannulla ennen kääntämistä, jotta se ei tartu pintaan kiinni.	Laita paistorasva aina jo kylmälle pannulle jotta näet milloin pannu on kuuma. Paistettavan raaka-aineen tulee antaa rauhassa paistua pannulla ennen kääntämistä, jotta se ei tartu pintaan kiinni. Älä käytä liian korkeaa paistolämpötilaa.	Laita paistorasva aina jo kylmälle pannulle jotta näet milloin pannu on kuuma. Paistettavan raaka-aineen tulee antaa rauhassa paistua pannulla ennen kääntämistä, jotta se ei tartu pintaan kiinni. Älä käytä liian korkeaa paistolämpötilaa.	Erinomainen kuumaan paistamiseen ja hauduttamiseen. Esilämmitä rauhassa keskilämpötilalla. Laita aina rasva jo kylmälle astialle, jotta näet milloin astia on kuuma.	Esilämmitä pannu keskilämpötilalla, jotta teräksen huokoset sulkeutuvat. Lisää paistorasva vasta kuumalle pannulle. Paistettavan raaka-aineen tulee antaa rauhassa paistua pannulla ennen kääntämistä. Lieden keskilämpö takaa hyvän paistopinnan.
<b>SOVELTUU LIESILLE</b>	induktiolle keraamiselle perinteiselle kaasulle	induktiolle keraamiselle perinteiselle kaasulle	induktiolle keraamiselle perinteiselle kaasulle	induktiolle keraamiselle perinteiselle kaasulle	induktiolle keraamiselle perinteiselle kaasulle	induktiolle keraamiselle perinteiselle kaasulle	induktiolle keraamiselle perinteiselle kaasulle
<b>SOVELTUU UUNIIN MAX. °C</b>	260 °C	315 °C	220 °C	200 °C	180 °C	250 °C (ilman kahvaa)	220 °C
<b>PINNOITETTU</b>	X	-	-	X	X	-	-
<b>MATERIAALI</b>	TERÄS/PINNOITE	TERÄS	TERÄS	TERÄS/PINNOITE	VALUALUMIINI	VALURAUTA	TERÄS
<b>MYRKYTÖN</b>	KYLLÄ	KYLLÄ	KYLLÄ	KYLLÄ	KYLLÄ	KYLLÄ	KYLLÄ
<b>KESTÄÄ TERÄSLASTAN</b>	KYLLÄ	KYLLÄ	KYLLÄ	EI	EI	EI	KYLLÄ
<b>ENERGIA-TEHOKKUUS</b>	●●●●○	●●●●●	●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●●	●●●●○
<b>TAKUU</b>	5 VUOTTA	25 VUOTTA	5 VUOTTA	3 VUOTTA	3 VUOTTA	5 VUOTTA	5 VUOTTA
<b>SOVELTUU ERITYISESTI</b>	lihalte kasviksille kuumaan paistamiseen	lihalte kasviksille kuumaan paistamiseen	lihalte kasviksille kuumaan paistamiseen	kananmunalle letuille vaalealle kalalle kanalle	kananmunalle letuille vaalealle kalalle kanalle	haudutukseen lihalte kalalle kanalle	lihalte kasviksille kuumaan paistamiseen risolotte
<b>PESUOHJEET</b>	<b>KESTÄÄ KONEPESUN,</b> mutta käyttöä pidentämiseksi suosittelemme käsinpesua tiskiaineella ja sienellä. Liota paistoastiaa vedessä ennen pesua, näin saat lian irtoamaan helpoiten.	<b>KESTÄÄ KONEPESUN,</b> mutta käyttöä pidentämiseksi suosittelemme käsinpesua tiskiaineella ja sienellä. Liota paistoastiaa vedessä ennen pesua, näin saat lian irtoamaan helpoiten.	<b>KESTÄÄ KONEPESUN,</b> mutta käyttöä pidentämiseksi suosittelemme käsinpesua tiskiaineella ja sienellä. Liota paistoastiaa vedessä ennen pesua, näin saat lian irtoamaan helpoiten.	<b>KESTÄÄ KONEPESUN,</b> mutta käyttöä pidentämiseksi suosittelemme käsinpesua tiskiaineella ja sienellä. Liota paistoastiaa vedessä ennen pesua, näin saat lian irtoamaan helpoiten.	<b>KESTÄÄ KONEPESUN,</b> mutta käyttöä pidentämiseksi suosittelemme käsinpesua tiskiaineella ja sienellä. Liota paistoastiaa vedessä ennen pesua, näin saat lian irtoamaan helpoiten.	<b>EI SOVELLU ASTIAN-PESUKONEESEEN.</b> Anna kuuman astian jäähtyä ennen pesua. Poistaaksesi kiinni jääneitä ruoanjäänteitä, täytä keittoastia lämpimällä vedellä ja liota 15-20 min. Pese pelkällä vedellä, huuhtele ja kuivaa huolellisesti.	<b>KESTÄÄ KONEPESUN,</b> mutta käyttöä pidentämiseksi suosittelemme käsinpesua tiskiaineella ja sienellä. Liota paistoastiaa vedessä ennen pesua, näin saat lian irtoamaan helpoiten.