

A woman with long black hair is running through a futuristic, colorful environment. She is wearing a light blue long-sleeved shirt and blue pants. The background features a large circular graphic with the number 72 and the word TUNTIA. The scene is filled with large, glowing bubbles and a complex, geometric structure. The overall color palette is dominated by greens, blues, and browns.

72

TUNTIA

KOTIVARA

KOTIVARA

= VETTÄ JA RUOKAA KOKO PERHEEN TARPEISIIN

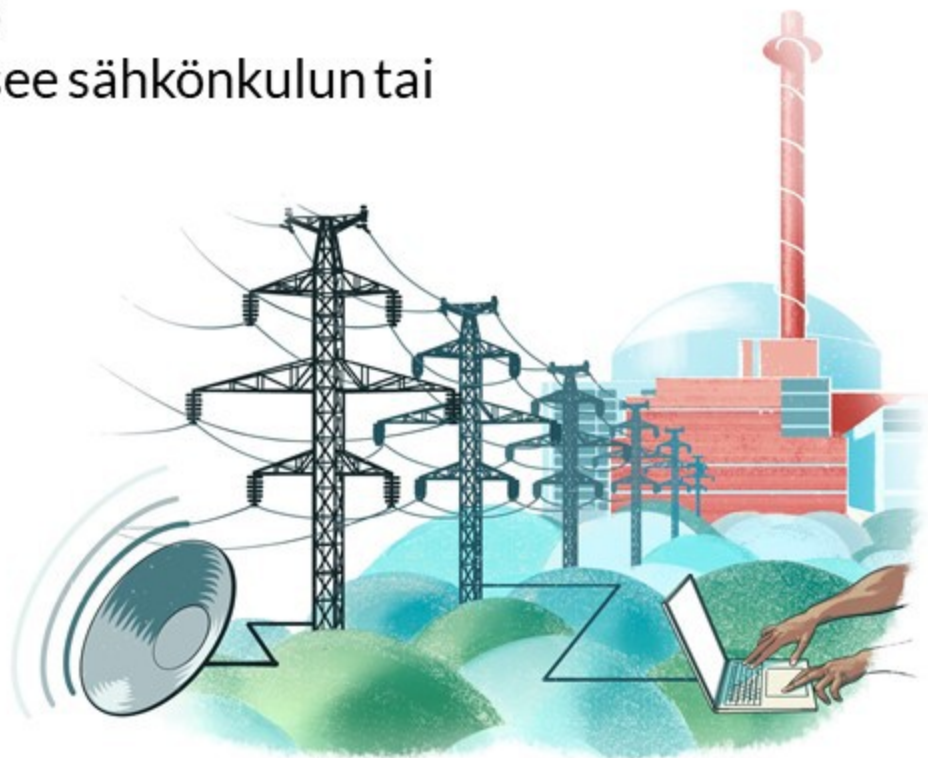
AINAKIN 72 TUNNIKSI

- AUTTAA SELVIYTYMÄÄN HÄIRIÖTILANTEISSA



KOTIVARAA TARVITAAN, JOS

- tulee pitkittynyt sähkökatko
- tulee vesihuollon häiriö
- kauppaan ei pääse sairauden tai tapaturman takia
- yhteiskunta kohtaa lakon tai onnettomuuden
- liikenneyhteydet katkeavat
- tulee elintarvikkeiden jakeluhäiriö
- tulee myrsky tai tulva, joka katkaisee sähkönkulun tai tukkii liikenteen
- maksujärjestelmät eivät toimi



ENTÄ JOS HANASTA EI TULE VETTÄ TAI SE ON KÄYTTÖKELVOTONTA?

Vesikatko voi johtua esimerkiksi sähkökatkosta tai veden saastumisesta.

Vaikka yli vuorokauden mittaisissa vesihuollon häiriötilanteissa järjestetään usein varavedenjakelu, olisi helpompaa, jos kotoa löytyisi varmuuden vuoksi edes muutama litra kaupasta ostettua pullovettä.

Löytyykö kotoasi isoja, puhtaita, kannellisia astioita tai kanistereita veden kuljettamiseen ja säilyttämiseen?



Ihminen tarvitsee päivittäin noin 2 litraa puhdasta juomavettä. Lisäksi vettä tarvitaan ruoanlaittoon ja hygieniaan.

Kokonaisvedentarve on 1-2 ämpärillistä henkeä kohti vuorokaudessa.

Huolehdi erityisesti pikkulasten ja vanhusten nesteen saannista.



Jos vettä ei tule,
WC:n voi vetää vain kerran.
Pönttöön voi asentaa roskapussin,
johon tehdään tarpeet.
Muista, että roskapussi,
joka on laitettu WC-pönttöön,
tulee lajitella sekajätteeksi.



**KOTIVARA KOOSTUU TAVANOMAISISTA,
OMIEN RUOKATOTTUMUSTEN
MUKAISISTA ELINTARVIKKEISTA,
JOILLA SELVIÄÄ AINAKIN KOLME PÄIVÄÄ.**



VARAA KOTIIN HYVIN SÄILYVIÄ, SELLAISENAAN SYÖTÄVIÄ RUOKIA + JUOTAVAA!



- pullovetä, mehuja, mehukeittoja
- tuoreita hedelmiä, kasviksia ja juureksia sekä säilykkeitä
- leipää, näkkileipää, riisikakkuja, korppuja
- pähkinöitä, siemeniä
- kuivattuja hedelmiä, kuten rusinoita, luumuja ja taateleita
- hilloja, soseita
- muroja, myslejä, hiutaleita
- huoneenlämmössä säilyvää maitoa ja kasvijuomia
- kala-, liha- ja papusäilykkeitä
- välipalapatukoita, proteiinipatukoita ja -jauheita
- herkkuja, kuten keksejä, suklaata, sipsejä



Muista huomioida erityisruokavaliot!

MUISTA VARATA MYÖS LEMMIKEILLE RIITTÄVÄSTI RUOKAA!



ESIMERKKI

MILLAINEN YHDEN AIKUISEN KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARA VOISI OLLA?

- vettä, juomia 6 l
- vihanneksia ja juureksia 600 g
- hedelmiä ja marjoja 400 g
- perunaa 200 g
- pastaa tai viljalisäkettä 200 g
- leipää ja viljatuotteita 550 g
- maitoa, piimää, jogurttia ja viiliä tai vastaavia kasvivalmisteita 1 l
- juustoa 60 g
- kalaa, munaa, lihaa, kasviproteiinia 400 g
- öljyä/rasvoja 150 g
- kuivattuja hedelmiä 100 g
- pähkinöitä/siemeniä 90 g
- makeisia/suklaata 100 g
- sokeria, hunajaa 100 g

Noin 2 300 kcal/vuorokausi

Leipä säilyy sellaisenaan useita päiviä. Pidä leipäviipaleita lisäksi aina pakkasessa ja sulata sieltä päivän tarpeeksi.

Pidä kotona aina tuoreita hedelmiä, kasviksia ja juureksia. Niistä kokoat maukkaan aterian ilman kypsentämistäkin.

PARHAITEN HUONEENLÄMMÖSSÄ SÄILYVIÄ KASVIKSIDA JA HEDELMIÄ:

- tomaatti
- kesäkurpitsa
- paprika
- kurkku
- avocado
- sipulit
- banaani
- appelsiini
- mandariini
- omena
- kiivi
- viinirypäleet



Myös monet juurekset kuten porkkana ja lanttu säilyvät hyvin huoneenlämmössä!

KYPSENNYSTÄ KAIPAAVAT, HYVIN SÄILYVÄT ELINTARVIKKEET:

- kananmunat
- valmisateriat esim. lämpimässä säilyvät keitot
- pussiateriat ja -kastikkeet, perunamuusijauhe
- pastat, riisit, hiutaleet
- kuivat pavut ja linssit
- kasviproteiiniirouheet
- kuivatut sienet ja kasvikset
- jauhot



RUOANVALMISTUS ILMAN SÄHKÖÄ

- kaasuliesi, takka, puuhella, puu-uuni
- pihagrilli
- nuotio
- retkikeitin

Muista varata polttopuita, hiiliä, kaasua, retkikeittimen polttoainetta ja tulitikkuja.

Ole huolellinen käyttäessäsi retkikeitintä. Sisätiloissa varaa palamaton alusta, huolehdi tuuletuksesta ja varaa sammutuspeite lähelle.

Grilliä ei saa käyttää sisällä haitallisten kaasujen muodostumisen vuoksi.



RUOAN SÄILYTYS JA SÄILYVYYS SÄHKÖKATKON AIKANA

- Ruoka säilyy jääkaapissa tunteja, pakastimessa vähintään vuorokauden, kun ovia ei avata turhaan.
- Talvella ruokaa voi säilyttää kylmälaukussa tai vaikka ulkona.
- Viileä kellari on erinomainen säilytyspaikka.
- Tavallisen kaivon voi laskea puhtaassa sangossa tuotteita narun varassa.
- Ensin syödään kalatuotteet ja äyriäiset, sitten lihat, erityisesti jauheliha, leikkeleet, tofu ja valmiit ruoat sekä pakastemarjat.
- Maitotuotteita voi käyttää niin kauan kuin ne maistuvat ja tuoksuvat hyviltä. Hapanmaitotuotteet ja kovat kypsytetyt juustot säilyvät hieman pidempään.

KYLMIÄ RUOKIA

Monia ruokia ja säilykkeitä voi syödä kylmänäkin, pääasia on energiansaanti.

- tuorepuuro
- kylmä tomaattikeitto
- smoothie
- mysli + maito/jugurtti
- kala/lihasäilykkeet salaatteihin tai näkkileivän päälle
- säilykepavut, linssit tahnaksi + mausteet – näkkileivän päälle

VINKKEJÄ

1. herkästi pilaantuvat elintarvikkeet valmistetaan ensin:
kala, äyriäiset, jauheliha, liha, leikkeleet, tofu, valmisruoat, maito ja maitovalmisteet, tuorejuustot (esimerkiksi bolognese jauhelihasta retkikeittimellä tai kala-kasvisnyytit foliossa grillillä kalasta ja pakastekasviksista + ruokakermaa tai tuorejuustoa)
2. valmiit keitot:
vain kuumennus
3. pata- ja keittoainekset:
lisätään aineksiin kuumaa vettä, lisäksi voi lisätä esim. tonnikalaa ja/tai linsejä tai lihaleikkelettä
4. munakas tai munakokkeli:
keväällä ja kesällä voi hyödyntää luonnonyrtejä
5. ajankuluksi ja herkutteluun letunpaistoa

MITÄ MUUTA KOTONA ON HYVÄ OLLA?

- kannellisia ja puhtaita vesiastioita
- paristoilla toimiva radio ja paristoja
- paristoilla toimiva taskulamppu ja paristoja
- varavirtalähde esimerkiksi puhelimen lataamista varten
- muovikasseja wc-käyttöä varten
- retkikeitin ja tulitikut
- käteistä rahaa
- välttämättömät lääkkeet
- joditabletteja
- hygieniatarvikkeet
- ensiaputarvikkeet
- käsisammutin/
sammukspeite



MUISTA

- Pidä auton tankissa polttoainetta aina vähintään $\frac{1}{4}$ sen tilavuudesta.
- Pidä matkapuhelimien akut ladattuna, käytä sähkökatkon aikana matkapuhelimia yksi kerrallaan tyhjäksi.
- Varastoi myös polttopuita, jos omistat takan tai uunin.
- Naapuriapu on nopeinta ja halvinta apua!
- Selvitä sähköyhtiösi yhteystiedot.



MITEN PYSYT LÄMPIMÄNÄ SÄHKÖKATKON AIKANA TALVIPAKKASELLA?

- uunia tai takkaa lukuun ottamatta muut lämmitysjärjestelmät tarvitsevat sähköä
- jollei takkaa tai uunia ole, kannattaa kylmällä säällä yhden huoneen jäähtymistä estää sulkemalla ovet kylmempiin tiloihin
- ikkunoihin paksut verhot
- kerrospukeutuminen
- nukkuminen ”siskonpedissä”
- lämpimät makuupussit



LISÄÄ TIETOA



72tuntia.fi



martat.fi/kotivara



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

maajakotitalousnaiset.fi/kotivara



spek.fi





72

TUNTIA