

KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARA



KOTIVARA ON VETTÄ JA RUOKAA KOKO PERHEEN TARPEISIIN AINAKIN 72 TUNNIKSI

Onko kotonasi riittävästi ruokaa, jos et syystä tai toisesta pääse kauppaan?

Sairastuminen tai tapaturma voi aiheuttaa tilanteen, ettet pääse kauppaan. Syynä voi olla myös esimerkiksi myrskyn aiheuttama pitkittynyt sähkökatkos, jonka takia kaupat pitävät ovensa kiinni.



VESI

KOTOA OLISI HYVÄ LÖYTYÄ EDES MUUTAMA LITRA KAUPASTA OSTETTUA PULLOVETTÄ

Vesikatko voi johtua esimerkiksi sähkökatkosta tai veden saastumisesta. Yli vuorokauden mittaisissa vesihuollon häiriötilanteissa kunta järjestää usein varavedenjakelun.

Onko sinulla puhtaita kanistereita tai kannellisia ämpäreitä, joilla voisit hakea vettä?

Ihminen tarvitsee päivittäin noin 2 litraa puhdasta juomavettä. Lisäksi vettä tarvitaan ruoanlaittoon ja hygieniaan. Kokonaisvedentarve on 1-2 ämpärillistä henkeä kohti vuorokaudessa.

Seuraa vesilaitoksen ja viranomaisten tietoja. Joskus vesilaitos kehottaa keittämään juotavaksi tai ruoan valmistamiseen tarkoitettua vettä.

RUOKA



KOTOA PITÄISI LÖYTYÄ RUOKAA KOKO PERHEELLE AINAKIN KOLMEKSI VUOROKAUDEKSI

Kolmen päivän kotivara ei ole erillinen hätävarasto, vaan tuotteita käytetään arjessa tarpeen mukaan ja tilalle hankitaan uutta. Kokoa kotivara sellaisista elintarvikkeista, joita käytät muutenkin.



Kotona olisi hyvä olla ainakin yksi keittokirja, sillä sähkökatkoksen yllättäessä reseptejä ei voi etsiä verkosta!

Pohdi etukäteen, mitä ruokaa valmistaisit sähkökatkon aikana.

ESIMERKKI

YHDEN AIKUISEN KOLMEN PÄIVÄN KOTIVARA:

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, muna, 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



RUOANVALMISTUS SÄHKÖKATKON AIKANA

Monia ruokia voi syödä kylmänäkin, mutta jos sähkökatko kestää pitkään, moni kaipaa lämmintä ruokaa. Ruokaa voi laittaa ilman sähköäkin.

- takassa
- retkikeittimellä
- grillissä tai kertakäyttögrillissä
- nuotiolla

Muista varata polttopuuta, 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.

PAKASTIMEN JA JÄÄKAAPIN KÄYTTÖ SÄHKÖKATKON AIKANA

- Älä availle turhaan jääkaapin ja pakastimen ovea. Mieti, mitä aiot käyttää ja ota kaapista kerralla kaikki tarvittava.
- Pidä jääkaapissa ja pakastimessa lämpömittaria, niin voit seurata lämpötilaa.
- Käytä helpoimmin pilaantuvat ruoat ensimmäisenä.

Ruoka säilyy kylmänä jääkaapissa joitakin tunteja sen jälkeen, kun sähköt ovat katkenneet. Suljetussa pakastimessa lämpötila pysyy miinuksella yleensä 12-24 tuntia. Hyvin eristetty, täysi säiliöpakastin pitää ruoat jäässä jopa kaksi vuorokautta.

Jos ulkona on pakkasta, pakasteet voi siirtää esimerkiksi parvekkeelle. Peitä elintarvikkeet huolella, etteivät eläimet pääse niihin käsiksi.

Sulaneita pakasteita ei voi pakastaa uudelleen, vaan ne on syötävä tai valmistettava ruoaksi.



VARAA KOTIIN HYVIN SÄILYVÄÄ, SELLAISENAAN SYÖTÄVÄÄ RUOKAA.

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

Muista huomioida erityisruokavaliot!
Ja muista varata ruokaa myös lemmikkieläimille!



www.72tuntia.fi



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

www.maakotitalousnaiset.fi/kotivara



www.martat.fi/kotivara



HUOLTOVARMUUSORGANISAATIO
KOVA-TOIMIKUNTA

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö koordinoi 72 tuntia -kampanjaa.