

Lähivara - Kolmen päivän kotivara paikallisista tuotteista

Food Souvenir from Saimaa
Ruokalahjamesut verkossa

29.10.2025

Sonja Miettinen

Savon Martat ry



Kotivara on ajattelutapa!

- Kolmen päivän kotivara tarkoittaa vettä ja ruokaa ainakin 72 tunniksi koko perheelle
- Kotivara ei ole erillinen varasto vaan ajattelutapa, jossa keittiön kaapeissa on ”ylimääräistä”
- Ostetaan uusi myslipaketti kun edellinen on avattu
- Pidetään kuivatavaroissa hyvin säilyviä tuotteita
- Muista, että jääkaapin sisältö on myös kotivaraa



Kotivaraa voi poimia myös luonnosta

- Metsän antimet, sienet, marjat ja luonnontuotteet sopivat hyvin säilöttäväksi ja ovat näin myös hyvää kotivaraa.
- Säilö ja käytä osana arkea – sekä kotivaraa.



Milloin kotivaraa tarvitaan?

- Sähkökatko
- Vesikatko tai vesihuollon häiriö
- Sairaus tai tapaturma
- Lakko
- Onnettomuus
- Elintarvikkeiden jakeluhäiriö
- Myrsky tai tulva
- Maksujärjestelmät eivät toimi



Muistathan nämä

- Vesi on tärkein
- Kotivara kaikille: huomioi lapset, lemmikit, perheen erityisruokavaliot
- Ruoanvalmistus ja säilytys ilman sähköä
- Kerää ja säilö kotivaraan luonnonantimia
- Muista veden ja ruoan lisäksi muut välttämättömyystarvikkeet





Kotivaran kokoaminen

Kotivara voi sisältää esimerkiksi

- tuoreita hedelmiä, kasviksia ja juureksia sekä säilykkeitä
- leipää, näkkileipää, riisikakkuja, korppuja
- pähkinöitä, siemeniä, kuivattuja hedelmiä
- muroja, myslejä, hiutaleita
- mehuja, mehukeittoja
- huoneenlämmössä säilyvää maitoa ja kasvijuomia
- kala-, liha- ja papusäilykkeitä
- pikariisiä, linssejä, pastaa, nuudeleita, pussikeittoja, valmiskastikkeita, kastikejauheita, muusijauhetta, soijarouhetta



Kotivara kaikille

- Huomioi lemmikit – varaa ruokaa myös niille.
- Tarkista perheen erityisruokavaliot, onhan kotivarassa syötävää kaikille?



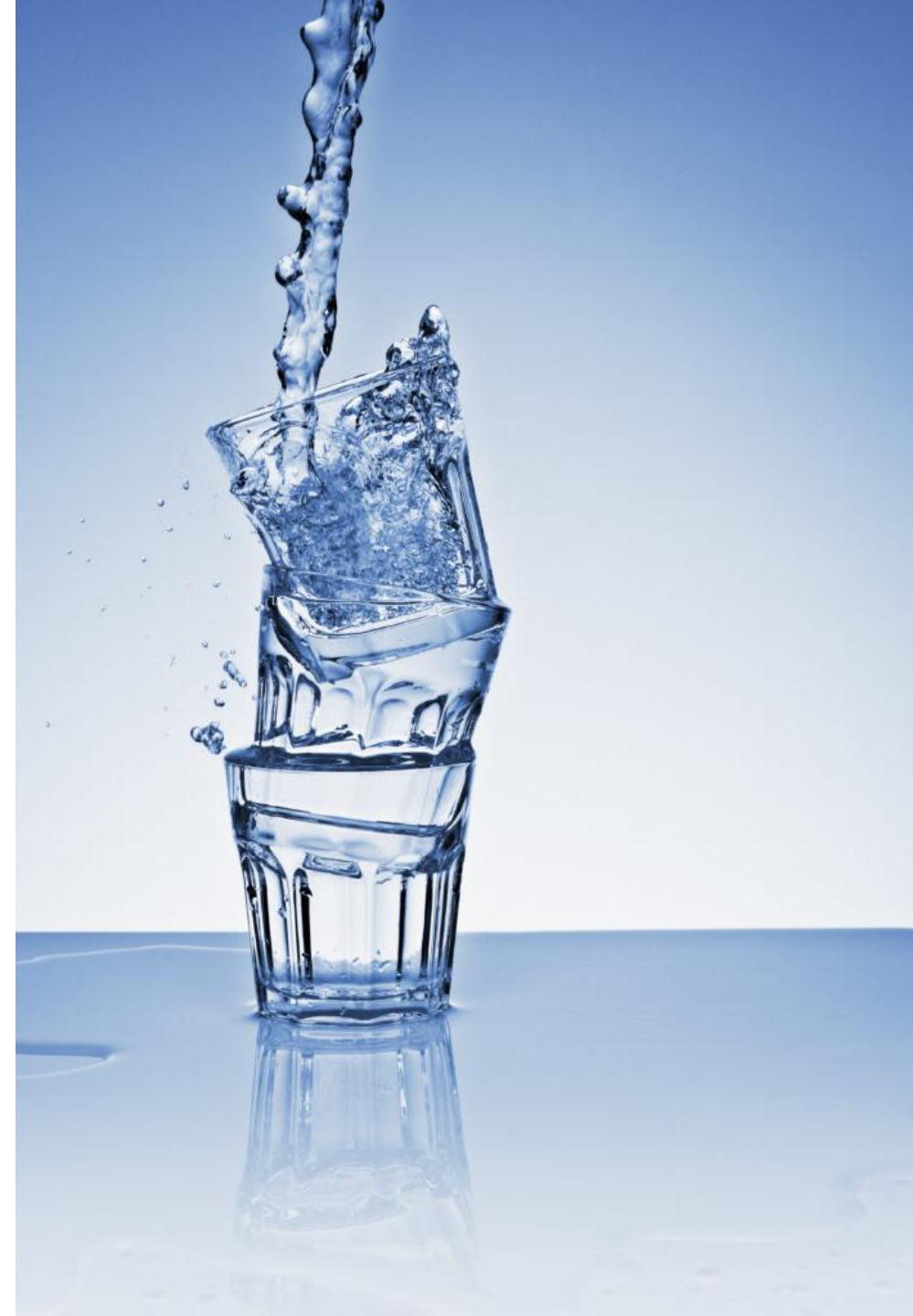
Vesi on tärkein

- Kaksi litraa juomavettä vuorokaudessa per henkilö
- Lisäksi vesi ruoanvalmistusta ja hygieniaa varten
 - Noin kaksi ämpärillistä per henkilö
- Suosittelemme kaupasta pullootettua vettä, itse kanisteriin laitettu ei säily kauan.



Vettä kaikille

- Yhteiskunta järjestää vedenjakelun, mutta alkuun on hyvä pärjätä omillaan.
- Muista huolehtia erityisesti lasten ja vanhusten vedensaannista.



Ruoanvalmistus ilman sähköä

- Takka, puuhella, leivinuuni
- Pihagrilli
- Nuotio
- Retkikeitin
 - Tarvitset myös polttoaineen.
- Muista turvallisuus – käytä retkikeitintä ja grillejä vain ulkona.



Nämä maistuvat kylmänä

- Tuorepuuro
- Kylmä tomaattikeitto
- Smoothiet
- Säilykepavut tahnaksi
- Ruokaisat leivät ja salaattit
 - Hyödynnä esim. kalasäilykkeitä



Ruoan säilyvyys

- Kylmälaitteita ei kannata avata turhaan
- Jääkaapin ja pakastimen lämpömittarista saa tarkkaa tietoa
- Helposti pilaantuvien tuotteiden (kuten kala) kanssa oltava tarkkana. Ne kannattaa syödä heti pois, jos mahdollista.
 - Myös liha, tofu, äyriäiset ja pakastemarjat kannattaa hyödyntää, jos sähkökatko pitkittyy.
- Muutaman tunnin sähkökatkossa kylmäketju ei katkea jääkaapissa. Pakastimen tuotteet pysyvät hyvänä noin vuorokauden, jos pakastinta ei avata.
- Talvella ruokaa voi säilyttää kylmälaukussa ulkona.



Säilöntä on hyvä taito

- Opi lisää säilönnästä ja säilykkeiden hyödyntämisestä, tule Marttojen kurssille. 😊
- https://issuu.com/martat-lehti/docs/2022sailotaan_martat_issuu



Muista muut välttämättömyystarvikkeet

- lääkkeet
- erityisruokavalion elintarvikkeet
- tölkinavaaja
- radio ja paristot
- hygieniatarvikkeet
- vaipat yms.
- tuorekelmut, teippi, muovipurkit
- taskulamppu ja paristot
- joditabletit
- kynntilät ja tulitikut
- käteistä rahaa
- lemmikkieläinten tarvikkeet





**Kotivara Food
Souvenir from
Saimaa –
ruokalahjamessujen
tuotteista**

Kasvikset, juurekset, hevi-säilykkeet

- Ease Organic: pakastekuivatut vihannekset
- Villiyritys: kuivatut sienet, yrtit
- Vierulan tila: smoothiejauhe
- Rauhaniemen raitilla: kuivatut sienet
- Luomutila Toivola: kuivattu valkosipuli
- Koskijärven Villitila: pakastekuivatut sienet
- Heikkilän Yrttitila: kuivattu nokkonen, yrtit
- Arctic Natural Products: kuivatut sienet
- Cafe Rantakivi: voikukkapesto, voikukka-rypsiöljy



Marjat ja hedelmät

- Vierulan tila: pakastekuivatut marjat
- Koskijärven Villitila: pakastekuivatut marjat
- Heilukankaan tila: tyrnijauhe
- Villiyritys: marjajauheet
- Arctic Natural Products: kuivatut marjat, marjajauheet



Leipä, kuivaleipä Murot, myslit, hiutaleet

- Rauhaniemen raitilla: leivät, näkkärit, leipäjuuri
- Koskijärven Villitila: pettuinen metsämysli



Juomat

- Vierulan tila: mehut, glögit
- Taiga Honey: haudukkeet
- Raijan aitta: mehut
- Päivi-Angervo: glögit
- Marjatila Teittinen: mehut
- Luomutila Toivola: mehut
- Koskijärven Villitila: yrttiteet
- Heilukankaan tila: mehu, glögi
- Heikkilän Yrttitila: yrttiteet



Proteiinisäilykkeet

- Säräpirtti: lammassäilyke, kuivalihat
- Sirolan lammastila: lammassäilyke
- Palvi-pirtti: säilykkeet
- Järvi-Suomen Kalatuote: kala- ja kalakukkosäilykkeet
- Hinkkuri Highland: härkäsavusäilyke



Piristykset

- Vierulan tila: alkoholittomat kuohujuomat, marjasuklaat, limut, hillot
- Reetan hunaja: hunaja
- Raijan aitta: hillot
- Päivi-Angervo: alkoholittomat kuohujuomat, makusiirapit
- Marjatila Teittinen: hillot, hyttelöt, alkoholiton kuohujuoma
- Luonnosta luotu: hunaja
- Luomutila Toivola: hillot
- Koskijärven Villitila: makusokerit, dippisekoitukset
- Heilukankaan tila: hillo
- Heikkilän Yrttitila: dippisekoitukset



Muut

- Sirolan lammastila: villalangat, taljat
- Luonnosta luotu: villaiset istuinalustat ja asusteet, kynttilät





**Veisitkö seuraavan kerran
mökkituomisina tai
tupaantuliaislahjaksi
kolmen päivän kotivaran?**

OTA YHTEYTTÄ

www.martat.fi/savo

savon@martat.fi