

# Kotivara

Kotivaralla tarkoitetaan sellaista kotona pidettävää ruokavalikoimaa, jolla selviää päiviä tai parhaimmillaan viikkoja ilman kaupassa käyntiä. Tässä vinkkejä oman kotivaran koostamiseen!

## Kuivatutotteet

hiutaleet (neljän viljan, kaura, tattari)  
jauhot (vehnä-, ohra-, ruisjauhot)  
kahvi, tee, kaakao  
kuivatut kasvikset, kuten nokkonen, sipuli,  
tomaatti, kasvissekoitukset, sienet  
kuivatut pavut ja linssit  
maito- ja soijajauho  
makaroni, pastatuotteet  
mannaryynit  
marjajauheet, kuivatut kokonaiset marjat  
mausteita, kuten pippureita, currya, timjamia,  
oreganoa, basilikaa, chiliä  
näkkileipä, hapankorput  
perunajauhot  
riisi  
sokeri, hunaja, muut makeuttajat

## Säilykkeet

aurinkokuivatut tomaatit, oliivit  
hedelmäsäilykkeet (ananas, persikka, aprikoosi,  
sekahedelmät, tms.)  
hernekeitto (liha tai kasvis)  
kalasäilykkeet (MSC-merkitty tonnikala, makrilli,  
kilohaili, anjovis, muikku)  
lihasäilykkeet  
maustekurkut  
pavut ja linssit tölissä tai pahvitetrassa  
punajuurisäilykkeet

säilykemaissi  
säilykesienet  
tomaattimurska tai paseerattu tomaattisose  
tomaattipyree  
valmiit tomaatti-papukastikkeet (pahvitetrat)

## Pakasteet

liha, paistettu jauheliha  
marjat  
pakastekala, kuten sei, silakka, kalapihvit ja -  
pullat  
pakastekeitot (valmis)  
perunapakasteet (suikaleet, peruna-  
sipulisekoitus)  
vihannessekoitukset, kuten herne-maissi-  
paprika ja keittojuurekset  
viipaloitu leipä

## Muut

erikoisöljyt, kuten valkosipuli- ja  
sitruunamausteöljy, avokadoöljy, pähkinäöljyt  
etikat  
juurekset, kuten peruna, porkkana, lanttu,  
nauris  
kananmunat  
perusöljyt, kuten rypsiöljy ja oliiviöljy  
rasiamargariini, jossa rasvaa 60 % (sopii myös  
leivontaan ja ruoanlaittoon)  
sipulit

**SYÖ HYVÄÄ**