

Tips på smarta livsmedel att ha hemma

Det är viktigt att ha ett genomtänkt matförråd hemma. Välj livsmedel med lång hållbarhet, så som torrvaror och konserver.

Köp sånt som ni faktiskt äter, då är det lättare att ha omsättning på förrådet och byt varorna så de inte blir för gamla.



Det är lätt att skaffa sig ett extra matförråd. Köp ett extra paket müsli, pasta, tomatkross eller bönor när du ändå handlar, så har du alltid lite extra hemma.

Källor: MSB

Läs mer om mat och vatten www.livsmedelsverket.se

Konserver

- | | |
|---|---|
| ☐ Soppor | ☐ Bönor / linser |
| ☐ Tomatkross | ☐ Fukt i konserv |
| ☐ Ravioli | ☐ Fiskbullar |
| ☐ Majs | ☐ Mjukost |
| ☐ Makrill i tomatsås | |

Torrvaror

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Pasta | ☐ Ris |
| ☐ Bulgur | ☐ Pulvermos |
| ☐ Nudlar | ☐ Pulversoppa |
| ☐ Havregryn | ☐ Flingor |
| ☐ Knäckebröd | ☐ Majsakakor |
| ☐ Müsli | ☐ Skorpor |
| ☐ Torrjäst | ☐ Tortilla |

Dryck

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Saft | ☐ Kaffe / te |
| ☐ Torrmölk | ☐ Havremjolk |
| ☐ Nyponsoppa | ☐ Blåbärssoppa |
| ☐ Koncentrerad juice | |

Grönsaker, som håller länge utan kyla

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ Lök | ☐ Potatis |
| ☐ Morötter och andra rotfrukter | |

Snacks

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Choklad | ☐ Nötter |
| ☐ Torkad frukt | ☐ Bars |
| ☐ Sylt / marmelad | ☐ Kakor / kex |
| ☐ Fruktkräm | |

Bra att ha hemma / smaksättare

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ Kakao | ☐ Ägg |
| ☐ Honung | ☐ Socker |
| ☐ Joderat salt | ☐ Buljongtärning |
| ☐ Kryddor | ☐ Pesto |
| ☐ Tomatpuré | ☐ Soltorkad tomat |
| ☐ Matolja | |



www.beredskapsfabriken.se