

Bli krisredo – förbered med matvaror

Om en kris kommer är det bra att ha matvaror hemma som räcker i en vecka. Här har vi samlat exempel på sådant som kan vara bra att ha hemma.

Basvaror:

- Havregryn, rågflingor eller frukostflingor
- Pasta, nudlar eller ris
- Pulversoppa och pulvermos
- Torkade linser
- Hårt bröd, kex och skorpor
- Mjukt bröd med lång hållbarhet (t ex tortilla)
- Mandel, nötter eller frön
- Torkad frukt
- Choklad och energibars

Konserver:

- Mjukost eller annat pålägg ex jordnötssmör
- Kött- och fiskkonserver
- Bönor och linser
- Vegokonserver
- Soppkonserver
- Tomat- och grönsakskonserver, grytbaser och pastasåser
- Fukt- och bärkonserver
- Sylt, mos eller marmelad
- Fruktkräm ex. blåbärs- och nyponsoppa

Övrigt:

- Olja, smaksättare och bakprodukter
- Ättika och vinäger
- Smaksättare som salt och kryddblandningar
- Honung och socker
- Mjöl, bakpulver och torrjäst
- Vatten på flaska
- Kaffe, te och kakaoblandning
- Mjölkpulver eller vegetabilisk mjölkersättning