



Basvaror & kryddor

*Har du dessa basråvaror och kryddor hemma,
kan du förgylla vilken måltid som helst.*

Grönsaker och baljväxter

- ✓ Lök, gul eller röd
- ✓ Vitlök
- ✓ Krossade eller hela tomater i pkt
- ✓ Kikärter och olika sorters bönor i pkt

Potatis och rotfrukter

- ✓ Potatis
- ✓ Morötter och/el andra rotfrukter

Bröd, mjöl och gryn

- ✓ Vetemjöl
- ✓ Majsstärkelse (Maizena)
- ✓ Pasta
- ✓ Ris
- ✓ Bulgur
- ✓ Havregryn
- ✓ Ströbröd
- ✓ Knäckebröd
- ✓ Matvete

Matfett och ägg

- ✓ Flytande matfett
- ✓ Rapsolja
- ✓ Ägg

Kryddor, Smaksättare och Övrigt

- ✓ Salt
- ✓ Peppar, mald (svart och vit)
- ✓ Strösocker
- ✓ Kakao
- ✓ Buljongtärning eller koncentrerad fond
- ✓ Vitvinsvinäger
- ✓ Sojasås
- ✓ Senap
- ✓ Tomatpuré
- ✓ Chilisås
- ✓ Kanel, mald
- ✓ Vaniljsocker
- ✓ Curry
- ✓ Örtkryddor, t ex basilika, oregano, timjan

Mjölprodukter och ost

- ✓ Mjolk
- ✓ Hårdost
- ✓ Gräddfil eller matyoghurt

Bra att ha i frysen

- ✓ Frysta grönsaker/wokgrönsaker
- ✓ Frysta bär
- ✓ Bröd
- ✓ Fryst dill, persilja, gräslök



Vi ger en inspirerande syn på mat och måltider.

Hushållningssällskapets matkonsulter arbetar enligt Nordiska näringsrekommendationer och de svenska matråd som innebär bra mat för både hälsa och miljö.

Hushållningssällskapet Västra

hushallningssallskapet.se



**Hushållnings
sällskapet**

