

# Råvaror / Bas varor

– laga mat, äta och baka

Hushållnings  
sällskapet



**Har du dessa basråvaror 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
- ✓ Kinesisk soja
- ✓ Senap (fransk Dijon)
- ✓ Tomatpuré
- ✓ Chilisås
- ✓ Kanel, mald
- ✓ Vaniljsocker
- ✓ Curry
- ✓ Örtkryddor, t ex basilika, oregano, timjan

## Mjolkprodukter 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.

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



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

Hushållningssällskapet Västra  
[hushallningssallskapet.se](http://hushallningssallskapet.se)

Hushållnings  
sällskapet

