



## Checklista för mat

Om elen försvinner behöver du kunna laga mat exempelvis på ett stormkök. Du behöver mat som mättar, ger energi och som kan förvaras i rumstemperatur. Den ska helst kunna tillagas snabbt eller ätas direkt. Det är bra om det inte krävs så mycket vatten. Handla extra av sådant du brukar äta.

- Torrvaror:** Gryn, flingor, pasta, ris, couscous, hirs, polenta, quinoa, pulvermos, pulvermjölk, tortilla, hårt bröd, kex, skorpor. Salt och kryddor.
- Konserver:** Tomat- och grönsakskonserver, färdiga rätter, grytbaser och pastasåser.
- Proteinrikt:** Torkat eller konserverat kött och fisk, kikärtor, bönor, linser, ost på tub.
- Fettriikt:** Matolja, pesto, soltorkade tomater i olja, tapenade, jordnötssmör, nötter och frön.

- Snabb energi:** Fruktkräm, sylt, choklad, honung, proteinbars, torkad frukt.
- Drycker:** Kaffe, te, chokladpulver, blåbärs- och nyponsoppa, fruktdrycker, mjölkdrycker.
- Mat till barn:** Välling, ersättning, gröt och barnmatsburkar.



**Tips:** Ta vara på frukt och bär. Odlar gärna sådant som är ätbart även om du inte har en trädgård. Mycket går att odla på en balkong eller fönsterbräda.