

Ne feledjétek, a felelős magatartás rendkívül fontos, hogy megelőzzük a járvány kialakulását!

Amennyiben szükséges boltba menned, menj egyedül, gyermekeidet hagyd otthon felügyelet alatt (lehetőleg ne a nagyszülőkkal, dédszülőkkal)!

Nem szükséges felhalmoznod az élelmiszereket, termékeket, hiszen a lezárt országokban is nyitva vannak az élelmiszerboltok. Más kérdés, hogy kinek van olyankor kedve/mersze boltba járkálni.

Belátásod és a háztartásodban élők száma szerint azonban érdemes mérlegelned a kosaradba kerülő termékek ésszerű mennyiségét akár mondjuk két hét karanténra ítéltetett időszakra vetítve!

A teljesség igénye nélkül összegyűjtöttem pár olyan terméket, amikből minden háztartásban jó ha megtalálható legalább egy alapkészletnyi mennyiség baj esetére, fogadjátok szeretettel!

Jó egészséget mindenkinek és ne feledjétek: a Karantén menü rovat napi szinten jelentkezik a Nassolo.hu oldalon, ahol a alapkészletből készült ételekkel igyekszem segíteni az ötletelést Nektek a mindennapokra!

Puszi: Nassoló Detti

Általános-, vegyi-, higiénés dolgok

- fertőtlenítőszer (amiből elég a táskákba egy-egy adag fejenként, hogy használni tudjuk ha pl.boltba megyünk vagy tömegközlekedünk, stb.)
- szappan
- sampon
- tusfürdő
- mosószer
- mosogatószer
- öblítő
- fogkrém, műfogsor rögzítő (nehogy véletlen akkor fogyjon ki, mikor esetleg minden bezár!) ;)
- borotva, borotvahab
- felületi tisztítószer (kendők, folyadékok)
- Wc papír, papírzsepi, papírtörő
- női eü termékek (tampon, tisztasági-, eü betét)
- fogamzásgátló/óvszer
- gyógyszerek (rendszeresen szedettek akár 3 havi adagban, illetve fájdalomcsillapítók, lázcsillapítók, torokfájásra bogyók, gyulladáscsökkentők, köhögéscsillapítók, köptetők, sebtapasz, betadine, bepanthen, savlekötő, C és D vitamin, izomfájdalomra és ízületi fájdalomra kenőcs/gyógyszer, hasmenésre szer, herpeszkrém, aranyérkenőcs és még sorolhatnám)
- babáknak kúp, tápszer, pelenka, popsitörő megfelelő mennyiségben
- elem (távirányítóban pl. tuti akkor merül le, mikor nem kellene)
- teamécses, gyufa (sosem lehet tudnialapon)
- alufólia, celofán
- szemeteszsák (amennyiben karanténba kerülsz úgy tudom csak dupla zsákban rakhatod ki a szemetet!?)
- kontaktlencse folyadék (akinek inge...gondoskodjon folyadékról)
- kutya/macska táp és az egyéb kisállatok ellátásáról is gondoskodjunk (nyuszi, hörcsög, degu, stb)

Élelmiszerek

- rizs
- liszt
- olaj/zsír, ecet
- száraztészta
- konzervek (gyümölcs, zöldség, hal, paradicsom)
- bab, lencse, sárgaborsó igény szerint
- tartós tej
- kakaó
- kávé/tea
- cukor
- élesztő (por és friss)
- sütőpor
- hús
- fagyasztott termékek (főleg zöldségek, mint pl zöldborsó, gyalult tök, karfiol, brokkoli - akár levesbe akár főzelékbe, akár rakott dolgokba is tökéletesek, többértően felhasználhatók)
- só
- fűszerek
- tartalékba lehet akár 1-2 gyors kaja, mint pl. zacskós leves vagy bolognai por, stb
- gabonapehely
- zabpehely
- hagyma (aprítva fagyasztóba akár)
- fokhagyma
- krumpli
- búzadara
- darált dió, darált mák
- vaj/margarin
- vajkrém (sokáig eláll)
- szalonna/kolbász/felvágottak (legjobb a füstölt sonka házilag! ;))
- tojás (viszonylag sokáig elvan, nagyon sokrétű a felhasználása, akár péksütiket, akár házi tésztát, édességeket is készíthetünk belőle a reggelin túl)
- zsemlemorzsa
- kemény, félkemény sajtok (akár fagyasztva)
- leveszöldség (sárgarépa, karalábé, zeller, petrezselyem nálam adagonként fagyasztva)
- keksz, csoki
- lekvár, savanyúság
- virsli (feltétnek, reggelinek, péksütibe - fagyasztva)
- ketchup, mustár, majonéz, torma (általában mindig van otthon)
- 2-3 fólia ásványvíz (nálunk nagyon kemény a víz, gyűlölöm az ízét, így sosem iszom csapvizet)
- gyerekeknek a kedvenc italuk (gyümölcslé, sprite....csak hogy legyen azért, biztos, ami biztos)