

# LAGA MAT I EN KRISITUATION

## - SÅ FÖRBEREDER DU DIG

Många börjar sin väg till att bli mer krisvis med att fokusera på just matfrågan. Kanske för att mat kan upplevas som något konkret vi tänker på varje dag? Här går vi igenom den krisvisa matlagningens två delar – hur du planerar din tillgång på mat samt hur du tillagar maten utan el.

### Vad behöver jag planera innan?

Se till att i lugn och ro planera ditt matförråd i förväg så att du vet vad du har och hur du ska använda det. Då kommer det bli mycket lättare att hantera en krissituation. Skriv gärna ner en lista på vad du alltid ska ha hemma och checka av den då och då. Utifrån den kan du även skapa en veckomeny. Att ha en plan att utgå ifrån redan från dag ett ger dig en tydlig bild på hur du ska lägga upp dina måltider vilket även kan minimera oro. Kom ihåg att allas livssituationer ser olika ut och när du planerar är det viktigt att du utgår ifrån just din situation - hur många ska maten räcka till? Finns det små barn? Har någon ett behov av specialkost? Vad brukar ni äta? Har ni husdjur som också behöver mat?

### Vilken typ av mat är bra att ha hemma?

Under en krissituation är det viktigare att du får i dig någon mat än ingen alls. Fokusera inte för mycket på att beräkna kalorier och att alla näringsämnen ska bli rätt balanserade. Se istället till att du har gott om mat med lång hållbarhet som du kan äta om en krissituation skulle uppstå. Köp mat du tycker om och det du äter i vanliga fall. Det går alldeles utmärkt att ha ditt matförråd i ditt skafferi, fyll på med ny mat bakifrån så blir inget gammalt. Generellt är det bra att köpa in extra konserver och torrvaror till ditt skafferi. Maten ska kunna förvaras i rumstemperatur, vara energieffektiv att tillaga samt kunna tillagas snabbt och kräva lite vatten för att bli ätbar, eller ätas utan tillagning.

### Torrvaror:

- Hårt bröd
- Mjölkpulver
- Havregryn
- Pulvermos
- Snabbtillagad pasta, nudlar och ris

### Konserver:

- Grytbaser och pastasåser
- Krossade tomater
- Färdigkokta linser och bönor
- Kött och fiskkonserver
- Färdiglagade konserver, (ärtsoppa, kötsoppa, ravioli)

### Annat som kan vara bra att ha i skafferiet:

- Choklad och energibars
- Frukt- och bärkonserver
- Sylt
- Honung
- Bär- och fruktkrämer och soppa



### Hur tillagar jag maten?

När du har planerat och gått igenom maten i ditt skafferi behöver du även känna dig trygg med att tillaga den utan el. Det är viktigt även om du planerar för att äta mat som inte behöver tillagas eftersom du även kan behöva koka och rena vatten vid behov.

### Friluftskök

Det allra enklaste är att använda sig utav ett friluftskök. Det finns en uppsjö av friluftskök på marknaden. Vilket friluftskök du ska välja är upp till dig och din situation, hur många ni är, vilket bränsle du föredrar, hur du ska använda köket och så vidare. På friluftsmarknaden finns många specialkök utvecklade för att klara specifika situationer. Friluftskök kan vara anpassade för vinter, hög höjd, eller att vara superlätta för att enkelt kunna bäras med. Men fråga dig vad du behöver – kanske du kan börja med att hitta ett bra friluftskök på en begagnatmarknad. Många äldre friluftskök fungerar precis lika bra idag som för 30 år sedan.

### Öppen eld och grill

En öppen eld eller utomhusgrillen går även att använda vid en krissituation. En eld är både värmande och mysigt vid men skulle strömmen försvinna när snön yr och det är -30 grader utanför är det inte alla som trivs med att tända grillen då kan det vara skönt att ha ett friluftskök som reserv.

### Tillaga mat inomhus

I första hand ska du tända ditt friluftskök utomhus. Det finns alltid en brandfara med att tända det inomhus. Om krissituationen verkligen kräver att du behöver vara inomhus kan du tända ditt friluftskök inne. Då är det viktigt att du har gott om plats runt ditt friluftskök samt försäkrar dig om att du inte tänder det i närheten av något brännbart material. Var försiktig när du handskas med gas och brännbara vätskor. Ha gärna ett skydd under ditt friluftsköks som inte kan fatta eld. Se till att ventileras så att det finns mycket syre i luften. Tänd aldrig ditt friluftskök under din köksfläkt eftersom den lätt kan börja brinna. Tänk även igenom hur du kan släcka en brand om något händer. Brandsläckare och brandfilt är bra att ha nära till hands. Du vill inte förvärpa en krissituation.

### Börja öva redan nu!

När du införskaffat det du behöver – både råvaror och utrustning är det dags att börja öva. Att öva är att förbereda sig. Packa med dig ingredienserna för en lunch eller middag, lite vatten samt ditt friluftskök i en ryggsäck. Bjud med vänner och grannar på en vandring i naturen med en lång paus för att laga och äta mat tillsammans. Ett bättre sätt att öva på finns nog inte. Ut och njut!

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



Skanna QR-koden och besök:

Förbered dig för kris

MSB:s tips på hur du stärker din motståndskraft. Du är en del av Sveriges beredskap.

