

Mat



Mätt och belåten

Tänk dig ett strömavbrott som varar en vecka. Vilken mat skulle du äta? Hur skulle du tillaga den?
Hur skulle du kunna förbereda dig?

Klurigt? – Här kommer våra bästa tips!

Om du vill bygga upp ett **nödlager mat**, välj mat som är:

- Hållbar i rumstemperatur
- Energirik
- Enkel att tillaga

Andra **mat-tips**:

- Tänk på att välja mat som alla i hemmet tål och tycker om.
- I händelse av längre strömavbrott, ät först maten som förvaras i kyl och frys.
- Det är ok att ha med lite snacks och godis!

Hur **tillaga** maten vid ett elavbrott? Två alternativ:

1. Med ett stormkök som drivs med gas eller rödsprit.
2. Över öppen eld, i en öppen spis eller utomhus.

Aktivitet: Vilken mat?

Följ lärarens instruktioner för att skapa din egen "prepplåda".
Förklara varför du valde just den maten.



Livsviktigt vid eldning

- Tänk på brandrisken – ha brandfilt och vatten nära. Om möjligt även brandsläckare.
- Se till att ha bra ventilation om du använder stormkök inomhus.

Fler frågor:

1. Hur skulle du helst tillaga din mat vid ett elavbrott?

2. Hur tror du människor förvarade mat innan det fanns elektricitet?