



Vår beredskap för matbrist

Mat är grunden för vår existens, men också viktig för vår sociala samvaro. I Sverige har vi gott om mat, men om det blir ett långvarigt elavbrott, importstopp till följd av krig eller någon annan kris kan det bli brist på vissa matvaror. Därför är det bra att ha extra mat i skafferiet för en vecka.

Foto: Melker Dahlstrand, MSB.

Sårbar kedja

Innan maten hamnar på våra tallrikar är det många olika steg och många olika aktörer involverade. Vi är beroende av import, transporter, förpackningar, olika tekniska system och mycket mer. Dessutom är alla aktörer beroende av varandra för att allt ska fungera. Brister en länk i den här långa kedjan kan det uppstå störningar.

Klimatförändringarna påverkar matproduktionen globalt. Torka, översvämning och fler skadeinsekter gör att det blivit vanligare att skördar slår fel. Priserna stiger och det kan bli brist på vissa varor. Detsamma om ett land som vi importerar mycket ifrån drabbas av kris eller krig.

Andra matvanor

Kriser och krig innebär att vi måste dra ner på vissa krav och ändra våra matvanor. Vid störningar i matförsörjningen kommer vi inte kunna ha den variation på maten som vi är vana vid. Exempelvis kan tillgången på färska varor bli sämre. Det kan också innebära att mataffärerna bara har öppet vissa tider och att du behöver köa för att köpa vissa varor.

Mat för en vecka

Alla som kan behöver ha mat hemma så att man klarar sig en vecka utan att behöva handla. För din matberedskap är det bra att handla mat som kan förvaras i rumstemperatur, som går snabbt och kräver lite eller inget vatten att tillaga. Utgå från det du vanligtvis äter, så omsätter du det regelbundet och slipper slänga. Du behöver också tänka på att få i dig tillräckligt med energirik mat för att må bra.

Tips!

I broschyren **Om krisen eller kriget kommer** kan du läsa mer om hur olika samhällskriser kan påverka din vardag och vad du själv kan göra och tänka på för att vara bättre förberedd.

Broschyren finns att beställa på svenska. I digitalt format finns den på flera olika språk och som lättläst. Informationen finns också inläst på svenska och engelska, på teckenspråk och i punktskrift. Scanna QR-koden för att komma till broschyren på svenska.



Förvara maten rätt

Vid ett långvarigt elavbrott är det viktigt att förvara maten rätt, annars kan du bli sjuk även om du kokar eller steker maten. Börja med att äta upp det som finns i kylskåpet innan det blir dåligt. Även om strömmen försvinner håller sig frysen tillräckligt kall ett par dygn. Är det kallt ute kan du förvara mat, väl skyddad, utomhus. Genom rätt förvaring så bidrar du också till minskat matsvinn genom att inte behöva slänga maten.

Laga mat tillsammans

Det är bra att ha ett campingkök för enklare tillagning. Att grilla utomhus kan också vara ett alternativ. Bjud in dina grannar och laga mat tillsammans. Att umgås med andra är särskilt viktigt under kriser och matlagning är bra att samlas kring.

Sveriges matberedskap

Sedan början av 2000-talet har Sverige inte haft några beredskapslager för livsmedelsförsörjningen. Tillgången på mat har varit så pass god och hoten så få att stora statliga lager inte ansetts behövas.

Men omvärlden och hotbilden har förändrats och regeringen har bestämt att Sverige ska ha en beredskap så att vi har mat även vid omfattande kriser och krig. För att det ska fungera, måste alla ansvariga aktörer arbeta med sin beredskap. Sverige samarbetar också med andra länder så att vi kan hjälpa varandra om något händer. Du kan bidra genom att ha ett extra förråd av mat hemma.

Att bygga upp Sveriges livsmedelsberedskap kommer att ta flera år. Det betyder inte att vi är helt oförberedda. Genom samarbete med bland andra livsmedelsföretag, våra grannländer och EU arbetar Sverige för att hela livsmedelskedjan ska fungera. Ansvarig myndighet i det här arbetet är Livsmedelsverket.

Checklista för mat vid kris och krig

- potatis, kål, morötter, ägg
- bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- matolja, hårdost
- snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- krossade tomater att till exempel koka pasta i
- konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- fruktkräm, sylt, marmelad
- färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön

Lär dig mer på:

livsmedelsverket.se/matforrad

livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap

msb.se/egenberedskap

Tips!

Anpassa din matberedskap efter just dina matvanor och behov, exempelvis om du behöver specialkost eller har en matallergi. Det kan också handla om att ha extra barnmat samt mat till dina husdjur. Använd de extra varor du handlar och fyll på efterhand, i stället för att ha ett särskilt lager som inte används. På så sätt får du en naturlig omsättning.

Tips!

När tillgången på mat är begränsad liksom möjligheten att tillagad den, så är det viktigt att det du äter ger energi så att du orkar med en krävande vardag. Nötter och frön, torkad frukt, snabblagad pasta och havregryn är exempel på energirik mat som är bra att ha extra av hemma.

Livsmedelsverket ansvarar

Livsmedelsverket är från 1 oktober 2022 sektorsansvarig myndighet för Sveriges livsmedelsberedskap. För att alla ska få mat även vid kriser och krig samarbetar Livsmedelsverket med andra myndigheter och med livsmedelsbranschen.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

