

Ha beredskap om det blir brist på mat

Vi behöver mat för att kunna leva.
Mat är också en viktig del av vårt sociala liv.
I Sverige har vi gott om mat.

Men om det blir strömavbrott en längre tid,
stopp i importen av mat 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

Information på
lätt svenska!

Mycket ska fungera för att vi ska få vår mat

**Mycket ska fungera för att vi ska få vår mat.
Innan maten hamnar på våra tallrikar
är det många olika steg
och många inblandade.**

**Alla är också beroende av varandra
för att allt ska fungera.
Vi är även beroende av import
transporter, gödsel,
diesel, förpackningar och mycket annat.
Dessutom behöver olika tekniska system fungera.**

**Om det händer något som försvårar
ett eller flera av dessa steg
kan det uppstå problem med leveranser.
Det leder till att vissa matvaror
kan bli svåra att få tag på.**

Förändringarna i klimatet
påverkar produktionen av mat
runtom i världen.
Torka, översvämning
och fler skadeinsekter
gör att det blivit vanligare
att skördarna blir dåliga.
Allt detta gör att priserna stiger
och det kan bli brist på vissa varor.

Det kan också bli brist på mat och andra varor
om ett land som Sverige brukar importera mycket ifrån
drabbas av kris eller krig.

Tips!

Läs broschyren
**Om krisen eller kriget
kommer.**

Den handlar om hur olika
kriser i samhället kan
påverka din vardag.
Du kan också läsa mer om
hur du kan förbereda dig
för en kris.

Scanna QR-koden för att
läsa broschyren på lätt
svenska.



Vi kan behöva ändra våra matvanor

Kriser och krig innebär att vi kan behöva sänka våra krav och ändra våra matvanor.

Om det blir problem med att få fram maten kan vi inte ha den variationen på mat som vi är vana vid.

Exempelvis kan det bli svårare att få tag på färsk mat.

Det kan också innebära att mataffärerna bara har öppet vissa tider och att du behöver köa för att köpa viss mat.

Ha mat för en vecka hemma

Alla som kan behöver ha mat hemma så att man klarar sig i en vecka utan att behöva handla. Detta kallas för att ha en matberedskap.

För din matberedskap är det bra att handla mat som:

- du kan förvara i rumstemperatur
- går snabbt att laga
- det bara behövs väldigt lite vatten eller inget vatten alls för att laga.

Försök köpa mat som du brukar äta så slipper du sedan slänga mat för att den blivit gammal.

Vid en kris behöver du också se till att du får i dig tillräckligt med energirik mat för att kunna må bra.

Förvara maten rätt

Vid ett långvarigt strömavbrott är det viktigt att förvara maten rätt. Annars kan du bli sjuk, även om du kokar eller steker maten.

Börja med att äta upp den mat som finns i kylskåpet innan den blir förstörd av värmen.

Även om strömmen försvinner håller sig frysen tillräckligt kall ett par dygn.

Är det kallt ute kan du förvara maten utomhus om den är väl förpackad.

När du förvarar maten rätt bidrar du även till att minska matsvinnet genom att inte behöva slänga mat för att den blivit dålig.

Anpassa den mat du har hemma

Anpassa din matberedskap, alltså den mat du köper hem för att lagra, efter just dina matvanor och behov.

Till exempel

- om du behöver specialkost
- om du är allergisk mot något
- om du har små barn: ha extra barnmat på lager
- om du har husdjur: ha extra djurmat hemma.

När du lagrar mat behöver du tänka på att ha koll på hur länge maten håller så att du kan använda maten innan den blir gammal.

Om du tar av det du lagrat behöver du köpa mer. Se därför till att du fyller på lagret så fort det behövs.

Målet är att du ska ha ett eget lager av mat som du använder, i stället för att ha ett lager som inte används alls.

På så sätt slipper du slänga mat för att den blivit gammal.

Köp hem och lagra energirik mat

Om det blir svårare än vanligt att få tag på mat och dessutom svårare än vanligt att laga den, är det viktigt att det du äter ger mycket energi så att du orkar med det du behöver göra.

Här är några exempel på energirik mat som är bra att ha hemma på lager:

- nötter
- frön
- torkad frukt
- snabblagad pasta
- havregryn.

Laga mat tillsammans med andra

Det är bra att ha ett stormkök för att enklare kunna laga mat vid kris. Stormkök kallas ibland även för spritkök, campingkök eller trangia-kök.

Ett alternativ till ett stormkök är att använda en grill utomhus.

Du kan också bjuda in dina grannar och laga mat tillsammans. Under en kris är det extra viktigt att umgås med andra och hjälpa varandra. Då är just matlagning ett bra tillfälle att samlas.

Sveriges matberedskap

Sedan början av 2000-talet har Sverige inte haft några lager med mat i beredskap. Tillgången på mat har varit så pass bra och hoten utifrån har varit så få att Sverige inte behövt några stora lager med mat.

Men omvärlden och hotbilden har förändrats. Därför har regeringen bestämt att Sverige ska ha en matberedskap så att vi som bor här kan få tag på mat även om det blir en större kris eller krig. För att detta ska vara möjligt måste alla ansvariga arbeta med sin beredskap.

Sverige samarbetar också med andra länder så att vi kan hjälpa varandra om något händer.

Alla som bor i Sverige kan bidra till landets matberedskap genom att ha ett extra förråd av mat hemma.

Det kommer att ta flera år att bygga upp Sveriges beredskap vid matbrist. Men det betyder inte att vi är helt oförberedda.

För att hela livsmedelskedjan ska fungera samarbetar Sverige med andra. Bland annat med:

- livsmedelsföretag
- Sveriges grannländer (Norge, Finland och Danmark)
- alla andra länder som är med i EU.

Livsmedelsverket är den myndighet i Sverige som ansvarar för det här arbetet.

Livsmedelsverket ansvarar för Sveriges matberedskap

Från och med 1 oktober 2022 är Livsmedelsverket den myndighet i Sverige som ansvarar för Sveriges matberedskap. Livsmedelsverket samarbetar även både med andra myndigheter och med matbranschen.

Målet med en matberedskap är att alla som bor i Sverige ska kunna få tag på mat om det blir kris eller krig i vårt land.

Säkra din tillgång till mat i kris – bra att ha hemma

Råvaror med lång hållbarhet:

- Potatis
- Kål
- Morötter
- Ägg
- Matolja

Bröd med lång hållbarhet:

- Tortilla-bröd
- Hårt bröd
- Kex
- Skorpor

Pålägg med lång hållbarhet:

- Mjukost på tub
- Messmör
- Andra pålägg på tub
- Hårdost
- Nötsmör
- Jordnötssmör

Dryck och tillbehör med lång hållbarhet:

- Kaffe
- Te
- Chokladdryck
- Havredryck
- Sojadryck
- Torrmjörkspulver
- Färdig blåbärssoppa eller nyponsoppa
- Juice (eller annan dryck) som håller i rumstemperatur

Lär dig mer:

livsmedelsverket.se/matforrad

livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap

msb.se/egenberedskap

Sötsaker som innehåller mycket energi:

- Fruktkräm (t.ex. hallonkräm och jordgubbskräm)
- Sylt
- Marmelad
- Choklad
- Honung
- Energibar

Torrvaror med lång hållbarhet:

- Snabbpasta
- Ris
- Gryn
- Potatismos-pulver
- Nötter
- Mandlar
- Frön

Konserver (vegetariskt):

- Färdigkokta linser
- Bönor
- Grönsaker av olika slag
- Hummus på burk
- Krossade tomater (går att koka pasta i)

Konserver (kött och fisk):

- Köttfärsås
- Makrill
- Sardin
- Ravioli
- Fiskbullar eller laxbullar
- Kokt kött
- Färdiga soppor



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

