



# Gotowość na wypadek braku żywności

Żywność jest podstawą naszej egzystencji, ale jest ona również ważna dla naszego współżycia społecznego. W Szwecji żywności jest pod dostatkiem, jednak w przypadku dłuższych przerw w dostawie energii elektrycznej, blokady importu na skutek wojny lub innego kryzysu może dojść do braku pewnych produktów spożywczych. Dlatego też dobrze jest posiadać w spiżarni zapas żywności na okres jednego tygodnia.

Zdjęcie: Melker Dahlstrand, MSB

## Łańcuch podatny na zakłócenia

Zanim żywność trafi na nasze talerze, przechodzi ona przez wiele różnych etapów i wiele różnych rąk. Występują również wzajemne zależności warunkujące sprawne działanie tego procesu. Jesteśmy również uzależnieni od importu, transportu towarów handlowych, oleju napędowego, opakowań i wielu innych produktów. Wymagane jest ponadto sprawne działanie różnych systemów technicznych. W przypadku wypadnięcia jednego ogniwa z tego długiego łańcucha mogą wystąpić zakłócenia.

Zmiany klimatu mają globalny wpływ na produkcję żywności. Susza, powódzie i coraz większa liczba szkodników sprawiają, że zbiory coraz częściej bywają nieudane. Ceny zaczynają rosnąć, a niektórych towarów może zabraknąć. Podobny skutek może mieć miejsce w sytuacji, gdy jakiś kraj, z którego importujemy wiele towarów, zostanie dotknięty kryzysem lub wojną.

## Zmiana zwyczajów żywieniowych

Kryzysy i wojny oznaczają, że musimy obniżyć pewne wymogi i zmienić swoje zwyczaje żywieniowe. W przypadku zakłóceń w dostawach żywności nie będziemy dysponować takim zróżnicowaniem produktów żywnościowych, do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni. Na przykład pogorszyć może się dostęp do świeżych produktów. Może to także spowodować, że sklepy spożywcze będą otwarte tylko w niektórych godzinach i że trzeba będzie stać w kolejce, aby kupić niektóre towary.

## Żywność na jeden tydzień

Wszystkie osoby, które mają taką możliwość, powinny posiadać w domu żywność w takiej ilości, aby móc poradzić sobie bez konieczności dokonywania zakupów przez okres jednego tygodnia. Na potrzeby gotowości na wypadek braku żywności dobrze jest zakupić produkty spożywcze, które można przechowywać w temperaturze pokojowej, które łatwo jest przyrządzić i których przyrządzenie nie wymaga wody lub wymaga małej ilości wody. Zrób zakupy w oparciu o to, co zwykle jadasz, dzięki czemu będziesz zużywać wszystko na bieżąco i nie będziesz musiał niczego wyrzucać. Należy również pamiętać o tym, że aby zapewnić sobie dobre funkcjonowanie, należy jeść żywność dostarczającą dużą ilość energii.

### Rada!

W broszurze **Na wypadek kryzysu lub wojny** znajdziesz więcej informacji na temat tego, w jaki sposób różnego rodzaju kryzysy społeczne mogą wpłynąć na Twój dzień codzienny oraz co możesz zrobić we własnym zakresie i o czym powinieneś pomyśleć, aby być dobrze przygotowanym. Broszurę tę można zamówić w j. szwedzkim. W formie cyfrowej jest ona dostępna w wielu różnych językach oraz w wersji uproszczonej. Informacja ta została również wczytana w j. szwedzkim i j. angielskim, w języku migowym i piśmie punktowym. Zeskanuj kod QR, aby przeczytać broszurę w różnych językach.



## Przechowuj żywność we właściwy sposób

W przypadku dłuższej przerwy w dostawie energii elektrycznej ważne jest, aby przechowywać żywność we właściwy sposób; w innym wypadku możesz się rozchorować, nawet jeśli ugotujesz lub usmażysz dany produkt. Zacznij od zjedzenia tych produktów, które już posiadasz w lodówce, zanim upłynie ich data przydatności do spożycia. Jeśli nastąpi przerwa w dostawie energii elektrycznej, zamrażarka będzie utrzymywać wystarczająco niską temperaturę przez parę dób. Jeśli na zewnątrz jest zimno, żywność można przechowywać na zewnątrz po jej dokładnym zabezpieczeniu. Dzięki odpowiedniemu przechowywaniu przyczynisz się również do ograniczenia odpadów żywnościowych, ponieważ nie będziesz musiał wyrzucać żywności.

## Wspólne gotowanie

Dobrze jest posiadać kuchenkę kempingową, która ułatwi przyrządzanie posiłków. Alternatywą może być również grillowanie na zewnątrz. Zaprosz sąsiadów i gotujcie razem. Obcowanie z innymi osobami jest szczególnie ważne podczas kryzysów, a gotowanie to dobry sposób na wspólne spędzanie czasu.

## Gotowość Szwecji na wypadek braku żywności

Od początku XXI wieku Szwecja nie posiadała magazynów na potrzeby dostaw żywności w razie wystąpienia kryzysu. Dostęp do żywności był dotychczas tak duży, a zagrożenia tak niewielkie, że uznano, iż duże państwowe magazyny są zbędne.

Jednak sytuacja na świecie i zagrożenia zmieniły się i rząd postanowił, że Szwecja będzie dysponowała magazynem żywności w ramach systemu gotowości, abyśmy posiadali żywność także w przypadku poważnych kryzysów i wojny. Aby mogło się to udać, wszystkie odpowiedzialne podmioty muszą podjąć działania na rzecz przygotowania się do stanu gotowości. Szwecja współpracuje również z innymi krajami, dzięki czemu będziemy sobie wzajemnie pomagać w razie wystąpienia takiej potrzeby. Ty sam możesz się do tego przyczynić, posiadając własny zapas żywności w domu.

Budowanie gotowości Szwecji w zakresie żywności będzie trwać wiele lat. Nie oznacza to, że jesteśmy zupełnie nieprzygotowani. Dzięki współpracy między innymi z przedsiębiorstwami dostarczającymi produkty spożywcze, państwami sąsiadującymi i UE Szwecja działa na rzecz zapewnienia skutecznego działania całego łańcucha dostaw żywności. Urzędem odpowiedzialnym za te działania jest Livsmedelsverket [Urząd ds. Żywności].

## Lista kontrolna dotycząca żywności na wypadek kryzysu i wojny

- ziemniaki, kapusta, marchew, jaja
- chleb o długiej dacie przydatności do spożycia, na przykład tortilla, chleb chrupki, herbatniki, suchary
- ser topiony, ser serwatkowy i inne smarowidła do chleba w tubkach
- napój owsiany, napój sojowy, mleko w proszku
- olej spożywczy, ser twardy
- makaron błyskawiczny, ryż, kasza, purée ziemniaczane w proszku
- ugotowane soczewica, fasola, warzywa, hummus w puszkach
- przetarte pomidory, na przykład do ugotowania w nich makaronu
- konserwy z sosem mięsnym, makrelą, sardynkami, ravioli, klopsikami z łososia, ugotowanym mięsem, zupy
- krem owocowy, dżem, marmolada
- gotowa zupa jagodowa lub zupa z głogu, sok lub inny napój, który można przechowywać w temperaturze pokojowej
- kawa, herbata, czekolada, batony energetyczne, miód, migdały, orzechy, masło orzechowe, ziarna zbóż.

### Dowiedz się więcej:

[livsmedelsverket.se/matforrad](https://livsmedelsverket.se/matforrad)

[livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap](https://livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap)

[msb.se/egenberedskap](https://msb.se/egenberedskap)



### Rada!

Dostosuj swoje zapasy do swoich potrzeb i zwyczajów żywieniowych, na przykład jeśli wymagasz specjalnej diety lub jeśli jesteś uczulony na pewne produkty spożywcze. W razie potrzeby należy również posiadać dodatkową żywność dla małych dzieci oraz dla swoich zwierząt domowych. Zużywaj te dodatkowo zakupione produkty spożywcze, a następnie uzupełniaj zapasy, zamiast posiadania zapasów, które nie są zużywane. W ten sposób zapewnisz naturalną wymianę produktów i nie będziesz musiał wyrzucać żywności.

### Rada!

W przypadku ograniczonego dostępu do żywności oraz ograniczonej możliwości jej przyrządzania ważne jest, aby to, co jesz, zapewniało dużą ilość energii, abyś mógł normalnie funkcjonować w ciągu wymagającego dnia. Przykładem wysokoenergetycznej żywności, której zapas dobrze jest posiadać w domu, są orzechy, ziarna zbóż, suszone owoce, makaron błyskawiczny i płatki owsiane.

### Odpowiedzialność Livsmedelsverket

Od 1 października 2022 r. Livsmedelsverket będzie urzędem sektorowo odpowiedzialnym za działania na rzecz zapewnienia gotowości Szwecji w zakresie żywności. Na potrzeby zapewnienia żywności wszystkim mieszkańcom, również w razie kryzysu i wojny, Livsmedelsverket współpracuje z innymi urzędami oraz z branżą spożywczą.