



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

## Tillgång till mat i kris

Här finns tips på vilken slags mat som är bra att ha hemma, hur den kan tillagas och hur du bäst förvarar den vid återkommande elbrist eller ett längre strömavbrott.



## Din kropp behöver mat

Om du är frisk kan kroppen egentligen klara sig länge utan mat, men din mentala förmåga försämras snabbt om du inte äter. Du både tänker sämre och mår sämre. Se därför till att du har något att äta! Köp extra av sådant som du ändå brukar köpa annars.

## Utan leveranser blir det brist på mat

Vid till exempel elbrist eller ett längre strömavbrott kan det bli problem med leveranserna av varor till butikerna. Efter bara ett par dagar blir det tomt på hyllorna. Därför är det bra att ha mat hemma, så att du klarar dig en vecka utan att behöva handla.

## Laga mat utan el

Den mesta av utrusningen i ett modernt kök slutar att fungera vid ett strömavbrott. Om det är strömavbrott kan du använda sprit- eller campingkök (stormkök) att laga mat på. Stormköket måste stå plant på ett underlag som inte kan börja brinna. Det ska också vara god ventilation, och du måste kunna släcka om det skulle bli en brand. Det allra enklaste är att vara utomhus. En utegrill är också bra för matlagning vid strömavbrott. Om du bor i lägenhet kan du gå till en grillplats i en park eller på en innergård, om det finns någon sådan nära dig. Det är också bra att ha tillgång till mat som inte kräver uppvärmning eller avancerad tillagning.

## Bra krismat

Krossade tomater i burk är smart krismat med många variationsmöjligheter. Exempelvis kan tomaterna användas istället för vatten för att koka pasta eller couscous i.

## Förvara maten rätt

Det är viktigt att förvara mat och livsmedel rätt om kyl och frys inte fungerar, annars kan du bli sjuk även om du kokar eller steker maten. Börja med att äta upp det som finns i kylskåpet, medan det fortfarande är kallt och maten är färsk. Även om strömmen försvinner håller frysen sig tillräckligt kall i ett par dygn. Öppna frysdörren så få gånger som möjligt, och stäng den snabbt igen så att kylan håller sig kvar. Har du balkong eller altan kan du förvara maten där när det är kallt ute.

## Glöm inte kontanterna!

Du kan behöva ha kontanter hemma för att kunna handla. Vid strömavbrott fungerar varken uttagsautomater eller kortbetalning. Ta i förväg ut kontanter om kan, och förvara på ett säkert ställe. Räkna på vad du behöver för en vecka.

## Checklista: Mat i kris

- Potatis, kål, morötter, ägg
- Bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- Mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- Havredryck, sojadryck, tormjölkspulver
- 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