MATBEREDSKAP

Slik tar du vare på maten hvis strømmen går

Har du nok mat og vann til å klare deg i én uke? Med noen enkle forberedelser kan du spise både trygt og godt når strømmen og nettet blir borte.

4–8 °C

Når temperaturen øker fra 4 til 8 °C, kan fersk mat få omtrent halvert holdbarhet.

1 uke

Sikt mot én ukes forråd av mat, vann og nødvendige forsyninger til alle i husstanden.

Vann er viktigst!

Til drikke, matlaging og hygiene. Fyll opp vann før du fyller matlageret.

1 Hold kulden inne

Hold dørene til kjøleskapet og fryseren lukket så mye som mulig.

Tenk gjennom hva du trenger før du åpner døren, og ta ut flere ting samtidig. Når temperaturen øker fra 4 til 8 °C, kan fersk mat få omtrent halvert holdbarhet.

Du kan ikke alltid lukte eller smake om maten inneholder sykdomsfremkallende bakterier. Vær ekstra forsiktig med mat som er merket med siste forbruksdato.

2 Bruk maten i riktig rekkefølge

Riktig prioritering forhindrer matsvinn og holder deg trygg.

- Spis først ferdig tilberedt mat og lett bedervelige kjølevarer.
- Bruk deretter maten som begynner å tine i fryseren.
- Spar hermetikk, tørrvarer og annen langtidsholdbar mat til senere.

Når maten i fryseren begynner å tine, bør du lage mat av det som må brukes først. Kjøttdeig, skav og små kjøttstykker må brukes raskt. Større stykker kjøtt og fisk kan konserveres med salt.

✓ Ha grovsalt i beredskapslageret!

3 Dette bør du ha for én uke

Drikke

- Vann
- Juice og saft
- Kaffe og te
- Melk med lang holdbarhet

Korn og tørrvarer

- Havregryn
- Knekkebrød og flatbrød
- Kjeks eller lefser
- Potetmospulver
- Tørket frukt

Proteinrik mat

- Hermetisk fisk, kjøtt og leverpostei
- Bønner og linser
- Peanøttsmør og annet nøttpålegg
- Nøtter
- Middagshermetikk

Energi og smak

- Matolje
- Honning og syltetøy
- Krydder og sauser
- Litt snacks – noe som gjør måltidene hyggelige

Velg mat som …

✓ kan spises uten oppvarming
✓ holder seg lenge i romtemperatur
✓ gir energi, protein og fett
✓ passer behovene i husstanden
✓ er mat dere faktisk liker og bruker

Ha gjerne et stormkjøkken, men sørg også for mat som kan spises uten varmebehandling.

4 La maten gå på rundgang

Ikke lag et beredskapslager som blir glemt innerst i boden.

- Sett varene med kortest holdbarhet fremst.
- Bruk maten i hverdagen.
- Kjøp inn en ny vare når du tar ut en.
- Sjekk lageret et par ganger i året.
- Kast hermetikk som lekker, er skadet eller buler unormalt.

«Best før» handler først og fremst om hvor lenge produsenten garanterer smak, farge og konsistens – ikke når maten er helsefarlig.

Les mer om matberedskap
nofima.no

Nofima