



Länsstyrelsen
Värmland



MAT HÄRIFRÅN

Recept för vardag och krisberedskap

Publ nr 2022:11
ISSN 0284-6845

Foton: Länsstyrelsen där inget annat anges
Skriften är sammanställd av Ylva Gustafsson och Louise Rapplih
Produktion: Advant
Tryck: Kalmar kuvert AB

Länsstyrelsen Värmland, 651 86 Karlstad
010-224 70 00, www.lansstyrelsen.se/varmland

Innehåll

Förord	5
Kriskost av närproducerade, svenska livsmedel	6
Vad är kriskost?	6
Svenskt och närproducerat är viktigt vid en kris	6
Hållbarhetsperspektiv	7
Att laga mat under en kris	7
Allergener	7
Risotto på havreris	8
BoveteOtto med nygräddat pannbröd.....	9
Bullens korv med bakade korvbröd	10
Kolbullar med torkat kött och rårörda lingon.....	11
Lupingryta med rostade rotfrukter	12
Makrillpanna	13
Potatis- och löksoppa	14
Potatis- och gråärtsbullar med lingon	15
Vita bönbiffar i tortillabröd med vitkålssallad och grönkål	16
Norrlandspölsa med stekt ägg, inlagda rödbetor och kokt potatis	18
Rotfrukt- och svampblinier med lufttorkad skinka.....	19
Rotfruktspytt med ölkorv, stekt ägg och kokt rödbeta	20
Skogssvampsoppa med knäckebröd	21
Svampwok med spagetti.....	22
Bovete à la dessert med kardemummaskorpa	23
Tankar från projektets arbete	25
Projektidén.....	25
Krisscenario	26
Baslistan – projektets inventering av kriskost.....	26
Vad saknas i baslistan?.....	28
Recepten.....	30
Råd till kommuner och enskilda.....	30
Råd till lantbrukare och livsmedelsförädlare.....	30



Marina Ridde, Erica Djup och Miriam Lange Bålman, Kristinehamns kommun, skapar recept för projektet. Fotograf: Jessica Anderson.

FÖRORD

När vi började skissa på det här projektet hade vi två utgångspunkter. Vi ville koppla ihop målen i *En livsmedelsstrategi för Sverige* med totalförsvarets behov. Vi såg en potential att etablera kriskost som ett nytt marknadssegment för närproducerade livsmedel och samtidigt stärka livsmedelsberedskapen. Det passade bra med att Krisberedskapsveckan 2022 skulle ha tema livsmedelsförsörjning. Projektidén uppstod under ett samtal med dåvarande kostchefen i Kils kommun. Kils kommun var tidiga med att göra en beredskapsplanering för sina kök. När de gjorde matsedlar med kriskost visade det sig vara svårt att hitta kriskost som var lokalt producerad eller svensk. Inte ens svenskt torrmjölkpulver fanns att köpa. På menyn fanns tonfisk och risotto i brist på annat och varken tonfisk eller ris kan produceras i Värmland. Köken i de värmländska kommunerna har ett stort intresse och engagemang för att arbeta med närproducerade livsmedel och en hållbar livsmedelskedja.

Samarbetsprojektet *Kriskost med kort livsmedelskedja* planerades och genomfördes under 2020–2022. Både Coronapandemin och kriget i Ukraina har gjort arbetet mer aktuellt. Projektet har genomförts av Länsstyrelsen Värmland i samarbete med Kils kommun, Karlstads kommun, Kristinehamns kommun och Räddningstjänsten i Karlstadsregionen. Det är kostchefer, koststrateger, kockar och säkerhetssamordnare som deltagit från kommunerna. Alla recept har skapats av kockar i de tre kommunerna. Livsmedelsverket och Nifa – branschföreningen för värmländska matföretag, har också deltagit i projektgruppen. Vi vill tacka alla medverkande för allt engagemang inför en svår utmaning. På grund av Coronapandemin har alla projektmöten skett digitalt vilket varit en utmaning i sig.

Projektidén var helt rätt för ett samarbetsprojekt. Vi har verkligen behövt utnyttja alla våra gemensamma kompetenser och kontakter för att komma framåt. Samma sak gäller för fortsättningen. För att fler företag ska vilja producera kriskost som är närproducerad och har en hållbar affärsmodell, då krävs både samarbete och engagemang. En viktig insikt är hur få livsmedel som produceras i Sverige och som även fungerar som kriskost. Det avser både utbud och volym. För att minska sårbarheten behövs ett fortsatt arbete med produktutveckling.

Det här delprojektet är en del av ett större projekt *Insatser för att uppfylla de nationella målen i livsmedelsstrategin*. Projektet finansieras av Landsbygdsprogrammet.



Georg Andrén
Landshövding



Ylva Gustafsson
Processledare Livsmedelsstrategin



Louise Rapplihn
Handläggare risk och säkerhet

KRISKOST AV NÄRPRODUCERADE, SVENSKA LIVSMEDEL

I den här skriften har vi samlat recept för 15 goda och näringsrika rätter tillagade av kriskost. Vi vill inspirera både hushåll och offentliga kök att ha ett krisberedskapslager som består av svenska livsmedel producerade så nära som möjligt. Det minskar sårbarheten.

Vad är kriskost?

Kriskost är, enligt projektets valda definition, livsmedel som kan lagras utan kyla i minst tre månader. Det gäller både råvaror och sammansatta livsmedel. Produkter som kan lagras i rumstemperatur är ofta torkade, konserverade eller syrade. I projektet har vi även kravat att alla kriskostprodukter ska finnas att köpa på marknaden.

Vi har även lagt till kravet att kriskosten ska vara från Sverige. Råvaran ska vara svensk och förädlingen ska ske i Sverige. Vi önskar att produkterna ska vara odlade och förädlade så nära som möjligt, helst närproducerade i Värmland. Kryddor och salt har vi undantagit och utgår från att de finns i köken.

Vi började med att inventera vilka livsmedel som uppfyller våra krav på kriskost. Därefter var utmaningen att skapa recept och måltider av dessa livsmedel. Recepten är skapade för att kunna användas både av enskilda hushåll och offentliga storkök. I recepten anges om respektive ingrediens kommer från Sverige eller är närproducerad. Med närproducerad avses att det finns produkter från Värmland eller närområdet i angränsande län.

Svenskt och närproducerat är viktigt vid en kris

I många sammanhang när man pratar om krisberedskap, hemberedskap eller ”prepping” tipsas om lämpliga livsmedel att lagra hemma. En förvånansvärt stor andel av dessa livsmedel är importerade till exempel ris, nudlar, couscous, konserverade tomater, bönor, tonfisk, torkad frukt, torkade nötter och choklad. Många går inte ens att producera i Sverige på grund av klimatet. Med projektets krav på svensk- och närproducerad kriskost gäller det att se möjligheter och tänka nytt.

Om vi vill ha möjligheten att köpa svenska livsmedel under en kris, då måste vi köpa svenska livsmedel till vardags. Om efterfrågan är för låg blir det olönsamt för företagen att producera med konsekvensen att produktionen upphör.

Transporter är en sårbar del av livsmedelskedjan på flera olika sätt. Drivmedel är en importvara och vid en kris kan stängda gränser innebära transportstopp. Elektronisk kommunikation, till exempel internet, kan sluta fungera vid bortfall av el eller något annat. Då går det inte att beställa livsmedel varken till butiker eller storkök. Utan fungerande transporter och elektroniska kommunikationer töms butikerna på varor inom ett fåtal dagar.

Att ha en planering och ett beredskapslager med kriskost är ett sätt att *köpa tid* vid en kris och därmed minska sårbarheten och belastningen för samhället. Beredskapslagrets storlek behöver anpassas till antalet personer i hushållet eller som storköket serverar.

Sårbarheten minskar om det finns många olika livsmedelsproducenter med god spridning över hela landet. Många alternativa anläggningar som kan öka eller ställa om sin produktion ger en riskspridning och minskad sårbarhet i samhället. Vid en längre kris är det troligtvis enklare att upprätta alternativa försörjningskedjor. Därför är det av yttersta vikt att odling och förädling av livsmedel finns i Värmland och i Sverige.

Hållbarhetsperspektiv

Projektets utgångspunkt är att kriskost lagras i ett utökat omsättningslager, både i hushållen och i offentliga kök. Tanken är inte att kriskosten ska vara något som ligger i en låda, långt bort från köket. Då är det stor risk att kriskosten glöms bort, blir gammal, slängs och därmed ökar matsvinnet. Tanken är att det ska finnas tillräcklig mycket kriskost hemma, att dessa produkter aldrig tar slut och att lagret hela tiden omsätts. Tänk på att vid en krissituation gäller det att först äta upp de färska eller frysta livsmedel som finns hemma, innan dessa blir dåliga.

Ur ett hållbarhetsperspektiv har kriskosten flera positiva effekter. Transportbehovet minskar både när vi väljer närproducerat och för att torra produkter har lägre vikt och volym. Kyl- och frystransporter behövs inte för kriskost. Elanvändningen är lägre för lagring av livsmedel i rumstemperatur jämfört med kyl- eller frysförvaring.

Att laga mat under en kris

En snabb tillagningsprocess är en fördel om el eller bränsle är en bristvara. Snabb tillagning får vi med skurna småbitar i en pytt, wok eller soppa. Vissa recept kan tillagas utomhus, över öppen eld, kanske på en grill eller en stekhäll typ Muurikka. Stormkök, gasolspis och kokvagn är andra alternativ till elspisen. Passa på att använda dessa som övning när det inte är kris. Att välja matvaror som kräver liten vattenmängd för tillagning eller kan ätas utan tillagning är andra rekommendationer. Läs mer på krisinformation.se.

Allergener

Vi har redovisat vilka allergener som förekommer i respektive måltid. Om du är allergisk bör du själv kontrollera innehållet på förpackningarna. För allergiker är det viktigt att tänka igenom sin hemberedskap eftersom det kan bli svårt att hitta specialkost i en krissituation.



Det finns inga färska livsmedel att skörda om det blir kris under senhöst, vinter eller vår.

Risotto på havreris

Kristinehamns kommun

Recept: Marita Boholm **Foto:** Miriam Lange Bålman

Gör så här

Koka havreriset enligt anvisning på paketet. Lägg den torkade svampen i en gryta och låt den koka ca 10 min (ta så mycket vatten så det täcker svampen). Riv morötterna grovt, finstrimla alla övriga grönsaker och finhacka vitlöken. Blanda med curry och salt. Fördela blandningen i en form eller ett bleck, ringla över oljan och tillaga i ugn, 200 grader i ca 10–15 minuter. Blanda det kokta havreriset med de rostade rotfrukterna, svampen och den slantade ölkorven. Smaka av och tillsätt eventuellt mer salt och curry. Servera med knäckebröd, lite citronmajonnäs och sprinkla spirulinaflingor över maten för smak och extra näring.



Kockens tankar kring rätten

Det är en smakrik och god lättlagad maträtt. Det är också en rätt med mycket långsamma kolhydrater som gör att man får mer energi och en längre mättnadskänsla.



Alternativ tillagning

Denna rätt går utmärkt att tillreda på en stekhäll.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten, selleri.

Risotto på havreris

4 port	100 port	Ingredienser
2,5 dl	6,2 l	Havreris – från Sverige
1 st	3 kg	Gul lök – närproducerad
1 st	3 kg	Röd lök – närproducerad
2 st	8 kg	Morötter – närproducerad
5 dl	8 kg	Rödkål – närproducerad
5 dl	8 kg	Vitkål – närproducerad
1,5 dl	3 kg	Rotselleri – närproducerad
1 dl	2,5 l	Torkad skogssvamp, Karl-Johan eller annan matig svamp – närproducerad
4 klyftor	10 st	Vitlök – närproducerad
1 tsk	1,5 dl	Curry
1 tsk	1,5 dl	Salt
4 msk	3 dl	Rapsolja – närproducerad
1 st	25 st	Torkad ölkorv – närproducerad
4 "nypor"	100 "nypor"	Spirulinaflingor – närproducerad
		Citronmajonnäs – från Sverige
		Knäckebröd – närproducerat



BoveteOtto med nygräddat pannbröd

Kils kommun

Recept och foto: Maja Hallberg

Gör så här

Börja med att lägga de torkade trattkantarellerna i vatten. För ihop alla ingredienserna till pannbrödet i en bunke, låt vila övertäckt under tiden du tillreder bovetekärnorna. Skölj bovetekärnorna noggrant och låt vattnet rinna av. Skala och strimla eller hacka sedan rotfrukterna och grönsakerna du ska använda dig av. Häll av blötlägningsvattnet från svampen. Hetta upp en gjutjärnspanna/gryta och tillsätt olja. Fräs rotfrukterna, grönsakerna, svampen och alla kryddor i ca fem minuter. Tillsätt bovetekärnorna, vatten och vinäger. Rör runt och lägg på ett lock. Sjud på svag värme i ca 10–15 minuter, rör om någon gång. Smaka av och tillsätt eventuellt mer kryddor, vinäger och kidneybönor.

Fortsätt med pannbrödet under tiden som BoveteOtton sjuder. Dela degen i tio lika stora bitar och forma till runda bollar som du kavlar ut till rundlar. Värm upp en gjutjärnsstekpanna och stek pannbröden, vänd när brödet fått några bruna fläckar. Förvara det stekta brödet väl täckt av en handduk till servering.

BoveteOtto med nygräddat pannbröd

4 port	100 port	Ingredienser
4 dl	10 l	Bovetekärnor – närproducerad
Minst 800 gr	20 kg	Blanda valfritt av rotfrukter/grönsaker – närproducerade. (ex. kål, lök, rotselleri, palsternacka, morot, rötbeta)
2 msk	Ca 7 dl	Rapsolja – närproducerad
1 msk	Ca 3 dl	Dragon, torkad
1 msk	Ca 3 dl	Vinäger – från Sverige
0,5 dl 1 dl vatten	Ca 1,5 l + 2 l vatten	Torkade trattkantareller eller annan svamp – närproducerad. Vattnet är för blötläggning av svampen
1 tsk	Ca 1,5 dl	Salt
0,5 tsk	Ca 0,5 dl	Svartpeppar, grovmalen
5 dl	12,5 l	Vatten
4 dl	10 l	Eventuellt kidneybönor färdigkokta/konserverade – från Sverige



Alternativa tillagningsmetoder

BoveteOtton kan tillagas på stekhäll och i gryta över alternativ värmekälla. Pannbrödet kan gräddas på stekhäll eller motsvarande.



Allergener

Spannmål som innehåller gluten.

Pannbröd

Ca 10 st	Ca 100 st	Ingredienser
50 g	500 g	Rapsolja – närproducerad
5 dl	12,5 l	Vetemjöl – närproducerat
2 tsk	Ca 3,5 dl	Bakpulver – från Sverige
1 tsk	Ca 1,5 dl	Salt
2,5 dl	Ca 6,5 l	Havredryck – från Sverige

Bullens korv med bakade korvbröd

Karlstads kommun

Recept och foto: Markus Arvidsson

Gör så här

Korvbröd: Sätt ugnen på 250 grader. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en bunke. Blanda olja och vatten och häll det över mjölblandningen. Rör ihop allt till en lite kladdig deg. Rulla degen i vetemjöl och dela den i 20/200 lika stora bitar. Rulla varje degbit till ett korvbröd med mjölade händer. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Grädda bröden mitt i ugnen i 11–13 min. Låt dem svalna på plåten. Värm korven efter eget tycke. Servera med picklad rödlök och svensk hackad gurka.

Picklad rödlök: Tillred dagen innan.

Blanda honung, ättikssprit och vatten. Värm i kastrull tills honungen löser sig. Ta bort från värmen. Skala och skiva löken i ringar. Håll den avsvältnade lagen över löken.



Bullens korv med bakade korvbröd

4 port	100 port	Ingredienser
Ca 20 bröd	Ca 200 bröd	
1 l	10 l	Vetemjöl – närproducerat
1 msk	1,5 dl	Bakpulver – från Sverige
1 tsk	0,5 dl	Salt
4 msk	6 dl	Rapsolja – närproducerad
5 dl	5 l	Vatten
8 st	200 st	Varmkorv, helkonserv – från Sverige
1 dl	2,5 l	Hackad gurka (inlagd) – från Sverige

Kockens tankar kring rätten

Enkel och uppskattad lunch.



Alternativa tillagningsmetoder

Det går även bra att grädda korvbröden på grillen (lägg på locket under gräddningen) eller på stekhäll, men var försiktig så att inte värmen bränner bröden underifrån.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten, mjölk och mjölkprodukter (inklusive laktos), senap.

Picklad rödlök för ca 20 korvar

Mängd	Ingredienser
2 st	Lök, röd eller gul – närproducerad
1 dl	Honung – närproducerad
1,5 dl	Vatten
0,5 dl	Ättikssprit – från Sverige



Kolbullar med torkat kött och rårörda lingon

Kils kommun

Recept och foto: Maja Hallberg

Gör så här

Vispa ihop vatten, vetemjöl och skrädmjöl. Låt smeten stå i ca 30 minuter. Strimla det torkade köttet. Värm en stekpanna av gjutjärn till medelvärme, tillsätt 1 msk rapsolja och lägg i ca 10 g av det torkade köttet och låt fräsa en kort stund. Häll på 2 dl av kolbullesmeten över köttet. Fortsätt att steka på medelvärme tills kolbullen är gyllenbrun. När nästan all smet stelnat vänd kolbullen och stek på andra sidan tills den är härligt gyllenbrun. Upprepa tills smeten är slut. Lägg upp kolbullarna på tallrikar och servera med rårörda lingon.

Det går lika bra att välja ölkorv till den här rätten eller att göra en kolbulle utan kött.

Kolbullar med torkat kött och rårörda lingon

4 port	100 port	Ingredienser
5 dl	12,5 l	Vatten
2 dl	5 l	Vetemjöl – närproducerat
1 dl	2,5 l	Värmländskt skrädmjöl – närproducerat
Ca 0,5 dl	Ca 1 l	Rapsolja – närproducerad
40 g	1 kg	Rökt, torkat och flingat kött – närproducerat
6 msk	3 kg	Rårörda lingon – från Sverige

Kockens tankar kring rätten

En maträtt med få ingredienser som håller dig mätt länge!



Alternativa tillagningsmetoder

Kolbullarna kan stekas i stekpanna på grillen eller över öppen eld, med galler att ställa pannan på.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten.

Lupingryta med rostade rotfrukter

Karlstads kommun

Recept och foto: Tommy Herrgård

Gör så här

Blötlägg lupinbönorna i minst 8 timmar, helst ett dygn. Skala och hacka löken, morötterna och palsternackan i mindre bitar. Fräs löken i oljan tills den är mjuk, tillsätt därefter morötterna och palsternackan och fräs i ytterligare 2–3 minuter. Häll av blötlägningsvattnet och skölj lupinbönorna. Tillsätt lupinbönorna, det havrebaserade alternativet till matlagningsgrädde, vatten och salt i grytan. Blanda en toppredning av vatten och vetemjöl och tillsätt redningen i den kokande grytan. Låt allt koka på svag värme i ca 20 minuter, rör om då och då och smaka av. Dela eller klyfta valfria rotfrukter och rosta dessa tills de är mjuka. Krydda gärna innan, men vänta med att salta tills efteråt.

Det går även bra att servera lupingrytan tillsammans med pasta.

Lupingrytan kan omvandlas till en soppa genom att öka mängden vätska i receptet. Behåll soppan med bitar eller mixa den slät – det väljer du.



Varning

Lupinböna är en åkergröda och ska inte förväxlas med blomsterlupin som växer vilt i Sverige och är giftig att äta.

Kockens tankar kring rätten

Lupinböna är en gammal baljväxt som tidigare har funnits i svensk matlagning och med tanke på den höga proteinhalten och den goda smaken, förtjänar att komma tillbaka i vardagsrätter.



Alternativa tillagningsmetoder

Kan lagas i gryta över öppen eld eller på stormkök.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten, lupin.

Lupingryta med rostade rotfrukter

4 port	100 port	Ingredienser
2 dl	5 l	Lupinböna – från Sverige
2 st	50 st	Gul lök – närproducerad
4 st	100 st	Morot – närproducerad
2 st	50 st	Palsternacka – närproducerad
0,5 dl	1,25 l	Rapsolja – närproducerad
5 dl	12,5 l	Havrebaserat alternativ till matlagningsgrädde 10 % – från Sverige
0,75 dl	1,9 l	Vatten
4 tsk	4,7 dl	Salt
0,75 dl	1,9 l	Vetemjöl (till redning)
0,5 dl	1,25 l	Vatten (till redning)
		Valfria rotfrukter för rostning



Makrillpanna

Kils kommun

Recept och foto: Maja Hallberg

Gör så här

Skala och hacka lök, morot och palsternacka. Öppna burkarna med makrill och potatiskonserven. Häll av potatisen och spara spadet. Om du har hel potatis så skiva/dela potatisen i mindre bitar. Sätt en panna på medelvärme, häll i rapsolja och tillsätt lök, morot och palsternacka. Låt fräsa några minuter, tillsätt hälften av potatisen, krydda och vänd runt och bred ut som ett bottenlager i pannan. Fördela makrillen i pannan och toppa med resten av potatisen. Häll på det havrebaserade alternativet till matlagningsgrädde. Låt sjuda i svag värme med lock på i ca tio minuter och vänd försiktig runt någon gång under tiden. Servera med knäckebröd.

Makrillpanna

4 port	100 port	Ingredienser
4 burkar å 125 g	100 burkar å 125 g	Makrill i tomatsås – från Sverige
Ca 6–8 st (800 g)	20 kg	Konserverad potatis – från Sverige
0,5–1 dl	Ca 1–2 l	Spad från konserverade potatisen
1 st	2 kg	Gul lök – närproducerad
1 st	2 kg	Palsternacka – närproducerad
1–2 st	3,5 kg	Morot – närproducerad
1 msk	2 dl	Rapsolja – närproducerad
1,5–2,5 dl	4–6 l	Havrebaserat alternativ till matlagningsgrädde 10 % – från Sverige
1,5 tsk	1,5 dl	Salt
1 tsk	0,75 dl	Svartpeppar, grovmalen
4–8 st skivor	2 kg	Knäckebröd – närproducerat

Kockens tankar kring rätten

En snabblagad maträtt som görs i en panna.

Har du tillgång till ugn så kan du sätta in pannan/formen i ugnen. Använd de rotfrukter du har tillgång till. Du kan ersätta det havrebaserade alternativet till matlagningsgrädde med annan vätska till exempel mer av spadet från konserverade potatisen och havredryck.



Alternativa tillagningsmetoder

Fungerar bra att tillaga på stekhäll eller i panna på grillen.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten, fisk.

Potatis- och löksoppa

Karlstads kommun

Recept: Karlstads kommun **Foto:** Elisabet Rabe

Gör så här

Koka potatis och palsternacka, mixa och koka upp igen tillsammans med havrebaserat alternativ till matlagningsgrädde. Späd med mer vätska vid behov. Strimla vitkål och morot, tärna lök och vitlök. Fräs detta tillsammans med timjan. Toppa sen på soppan.

Soppan kan även göras med tärnade grönsaker utan att mixas. Servera med knäckebröd.



Kockens tankar kring rätten

Krämig och god soppa som också känns extra matig med grönsakstopningen.



Alternativa tillagningsmetoder

Kan tillagas i gryta över öppen eld eller på stormkök.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten.

Potatis- och löksoppa

4 port	100 port	Ingredienser
240 g	6 kg	Potatis – närproducerad
240 g	6 kg	Palsternacka – närproducerad
6–8 dl	15 l	Vatten
1,5 dl	4 l	Havrebaserat alternativ till matlagningsgrädde 10 % – från Sverige
80 g	2 kg	Morot – närproducerad
80 g	2 kg	Vitkål – närproducerad
10 g	250 g	Gul lök – närproducerad
5 g	125 g	Vitlök – närproducerad
Smaka av med	Smaka av med	Salt, peppar, vitlökpulver, timjan
		Knäckebröd – närproducerat



Potatis- och gråärtsbullar med lingon

Karlstads kommun

Recept: Karlstads kommun **Foto:** Elisabet Rabe

Gör så här

Lägg gräärten i blöt i kyla en dag innan tillagning. Skala och tärna potatisen i mindre bitar och koka potatisen. Mixa och blanda med potatismjölet och späd med havrebaserat alternativ till matlagningsgrädde och eventuellt vatten till en slät smet. Tillsätt mixade gråärt, stek på svag värme i olja till en temperatur på 85 grader. Serveras med lingonsylt.

Gräärtorna behöver inte kokas innan de mixas, men de behöver värmas upp till 85 grader för att lektinerna ska försvinna. Lektiner är en grupp av protein som finns i alla torkade och färska baljväxter.

Potatis- och gråärtsbullar med lingon

4 port	100 port	Ingredienser
1 kg	25 kg	Potatis mjölig – närproducerad
2 dl	5 l	Gråärt – från Sverige
		Salt, lökpulver, vitpeppar
		Potatismjöl – från Sverige
0,5 dl	1 l	Havrebaserat alternativ till matlagningsgrädde 10 % – från Sverige
		Smaka av med salt och peppar
200 g	5 kg	Lingonsylt – närproducerad

Kockens tankar kring rätten

Fin smak och textur med gråärt i smeten.



Alternativa tillagningsmetoder

Kan stekas i stekpanna på grillen eller över öppen eld, med galler att ställa pannan på. Kan även tillagas på stormkök.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten.

Vita bönbiffar i tortillabröd med vitkålssallad och grönkål

Kils kommun

Recept och foto: Maja Hallberg

Gör så här

Vetetortillas: Mät eller väg upp alla ingredienser, knåda degen på låg hastighet i fem minuter, knådar du för hand gör du det i ca 10 minuter. Låt degen vila överräckt, helst ett dygn men minst trettio minuter. Dela degen i tio lika bitar (för 4 portioner). Rulla bitarna runda och kavla ut tunt till storleken av en stekpanna. Stek tortillabröden på näst högsta värmen, ett i taget. Vänd bröden så fort de fått lite färg. Grädda hellre lite för kort tid – bröden blir hårda om de steks för länge. Förvara tortillabröden väl inlindade i en handduk.

Bönbiffar: Häll av börnorna i en sil och spara spadet. Skala löken och palsternackan. Finhacka löken och grovhacka eller riv palsternackan. Hacka/mosa de vita börnorna. Blanda ihop dessa ingredienser till en formbar smet och gör ett provstek av lite smet. Provsma. Om det behövs, tillsätt mera kryddor och justera konsistensen på smeten med mer spad eller potatismjöl. När du är nöjd – forma smeten till ca sexton biffar för fyra portioner. Värm upp en stekpanna i gjutjärn på medelhög värme och tillsätt rapsolja. Stek bönbiffarna gyllenbruna.

Grönkål: Riv grönkålen i små bitar, värm en stekpanna till medelvärme tillsätt rapsolja och flingsalt. Fräs grönkålen några minuter och lägg upp på torkpapper för att rinna av.

Vitkålssallad: Strimla vitkålen och lägg i en bunke, tillsätt rapsolja, vinäger och kryddor. Blanda.

Vid servering: Fyll ett tortillabröd med vitkålssallad, lägg på två bönbiffar, toppa med grönkål, vik ihop och ät!

Listor med ingredienser finns på nästa sida.



Kockens tankar kring rätten

Detta är en maträtt som varieras efter säsong och vad som finns att tillgå. Byt ut börnorna/grönsakerna till andra och toppa med till exempel skott av nässlor, spenat, mangold, solrosskott eller groddar.



Alternativa tillagningsmetoder

Både tortillabröden och bönbiffarna funkar fint att steka på stekhäll.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten.



Vita bönbiffar

4 port	100 port	Ingredienser
4 dl	6 kg	Vita bönor kokta/konserverade – från Sverige
3 dl	2,5 kg	Havregryn – från Sverige
1 dl	1,5–2 l	Spad från vita bönorna
0,5–1 dl	1,25–2,5 l	Potatismjöl – från Sverige
2 msk	0,5 l	Rapsolja – närproducerad
2 tsk	1,5 dl	Salt
1 msk	3 dl	Timjan, torkad
1 krm	0,5 dl	Svartpeppar, grovmalen
1 st	3 kg	Gul lök – närproducerad
1 st	3 kg	Röd lök – närproducerad
1 st	3,5 kg	Palsternacka – närproducerad
Ca 750 g smet	Ca 18 kg smet	
		Grönkål, att garnera med – närproducerad
1 tsk	0,5 dl	Rapsolja – närproducerad
0,5 tsk	1 msk	Flingsalt

Vetetortillas

10 st	100 st	Ingredienser
500 gr eller ca 8 dl	5 kg	Vetemjöl – närproducerat
0,5 tsk	30 g	Salt
1,5 tsk	75 g	Bakpulver – från Sverige
30 g	300 g	Rapsolja – närproducerad
270 g eller ca 3 dl	2,7 kg	Vatten

Vitkålssallad

Mängd	Ingredienser
500 g	Vitkål – närproducerad
0,5 dl	Rapsolja – närproducerad
1 tsk	Salt
2 msk	Vinäger – från Sverige
1 krm	Grovmalen svartpeppar
1 tsk	Salladskrydda

Norrandspölsa med stekt ägg, inlagda rödbetor och kokt potatis

Karlstads kommun

Recept och foto: Markus Arvidsson

Gör så här

Värm Norrandspölsan i stekpanna eller kastrull eventuellt med lite vatten. Koka potatisen. Stek äggen i stekpanna med olja. Servera med rödbetor.



Kockens tankar om rätten

Pölsa är en klassiskt norrländsk maträtt som har varit värdefullt under många kriser. Det höga näringsvärdet och den enkla tillagningen borde vara incitament för att den återinförs som vardags husmanskost.



Alternativa tillagningsmetoder

Kan lagas över öppen eld eller på stormkök.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten, ägg, selleri.

Norrandspölsa med stekt ägg

4 port	100 port	Ingredienser
2 burkar	50 burkar eller större variant	Norrandspölsa, helkonserv – från Sverige
4 st	200 st	Ägg – närproducerade
8 st	25 kg	Potatis – närproducerad
50 g	1,25 kg	Inlagda rödbetor – från Sverige



Rotfrukt- och svampblinier med lufttorkad skinka

Karlstads kommun

Recept och foto: Alain Grenard

Gör så här

Börja med att lägga svampen i blöt.

Väg allt mjöl och blanda med bakpulvret. Separera äggen och spara äggvitan till senare. Blanda äggulor, havredryck, havrebaserat alternativ till grädde och öl. Vispa därefter i mjölblandningen. Salta och peppra efter smak. Låt smeten vila en stund.

Riv den råa potatisen och lägg i en bunke med kallvatten så att det täcker, skölj potatisstrimlorna noga. Hacka och fräs schalottenlöken med den avrunna svampen i lite olja. Lägg i den avrunna potatisen, riven morot och riven palsternacka. Stek tills du inte längre känner den råa potatis-smaken. Salta och peppra efter smak. Låt den stekta blandningen stå på kylning.

Vispa äggvitan hårt. Blanda de stekta grönsakerna och rotfrukterna i smeten och blanda därefter försiktigt ner den uppvispade äggvitan. Klicka i röran i en stekpanna på lagom värme tillsammans med lite olja. Servera med lufttorkad skinka och stekt svamp.

Du kan även göra blinierna med torrjäst. Blanda då 7 gram torrjäst med mjölmixen, för 4 portioner. Låt den färdiga smeten med grönsaks- och rotfruktsfräset jäsa i 1,5 timme i rumstemperatur. Du får vara lite snabb att steka dessa eftersom jästen arbetar hela tiden eller lägga smeten i kylskåpet mellan omgångarna.

Rotfrukt- och svampblinier med lufttorkad skinka

4 port	100 port	Ingredienser
50 g	1,250 kg	Värmländskt skrädmjöl – närproducerat
50 g	1,250 kg	Havremjöl alt havregryn/skrädmjöl – från Sverige
100 g	2,5 kg	Bovetemjöl – närproducerat
100 g	2,5 kg	Vetemjöl – närproducerat
2,5 dl	6,25 l	Havredryck – från Sverige
1 dl	2,5 l	Havrebaserat alternativ till matlagingsgrädde 10 % – från Sverige
1 dl	2,5 l	Alkoholfri öl – närproducerad
1,5 tsk	4 msk	Bakpulver – från Sverige
4 st	100 st	Ägg – närproducerade
3 msk	1 l	Rapsolja – närproducerad
300 g	7,5 kg	Potatis – närproducerad
150 g	3,750 kg	Morot – närproducerad
75 g	1,875 kg	Palsternacka – närproducerad
30 g	750 g	Schalottenlök – närproducerad
15 g	375 g	Torkad svamp – närproducerad
1 tsk	1,2 msk	Salt
200 g	5 kg	Lufttorkad och kallrökt skinka – närproducerad. (Se sid 27 om hållbarhet.)



Alternativa tillagningsmetoder

Kan tillagas över öppen eld eller på stormkök.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten, ägg.

Rotfruktspytt med ölkorv, stekt ägg och kokt rödbeta

Kristinehamns kommun

Recept: Marina Ridde **Foto:** Jessica Andersson

Gör så här

Skala alla rotfrukter förutom rödbetorna och tärna/dela dem till lämpliga pyttbitar. Koka rotfrukterna i ca 15–20 minuter tills de är halvmjuka. Skölj och koka linserna i ca 8 minuter. Skala rödbetorna och dela i klyftor. Koka rödbetorna i 15–20 minuter tills de börjar bli mjuka. När allt är förkokat blandas allt tillsammans, tillsätt även de färdiga svarta bönorna och ölkorven och stek pytten. Smaka av med salt och peppar och eventuellt andra tillgängliga kryddor. Stek äggen och servera tillsammans med de kokta rödbetorna. Det går även att kyla ner de förkokta ingredienserna för att tillaga pytten senare.



Kockens tankar kring rätten

Det är en matig rätt som kan varieras med ölkorv med olika smak och kryddning.



Alternativa tillagningsmetoder

Det fungerar bra att råstecka rotfrukterna (inte rödbetan) på en stekhäll.



Allergener

Ägg, baljväxter.

Rotfruktspytt med ölkorv, stekt ägg och rödbeta

4 port	100 port	Ingredienser
500 g	8 kg	Torkad ölkorv – närproducerad
2–3 (stora) ca 600 g	200 st	Lök – närproducerad
600 g	15 kg	Potatis – närproducerad
400 g	8 kg	Palsternacka – närproducerad
400 g	8 kg	Morot – närproducerad
1 dl	2,5 l	Torkade linser, röda alt gula – från Sverige
2 dl (1 dl torkade)	5 l (2,5 l torkade)	Svarta bönor, färdigkokta/konserverade – från Sverige
Ca 400– 500 g	8 kg	Rödbetor – närproducerade
4–8 st	100–200 st	Ägg – närproducerade



Skogssvampsoppa med knäckebröd

Kristinehamns kommun

Recept: Erika Djup **Foto:** Jessica Andersson

Gör så här

Lägg den torkade svampen i vatten för att blötas upp. Hacka lök och vitlök. Fräs löken och vitlöken mjuk i en tjockbottnad kastrull tillsammans med oljan. Stek den blötlagda svampen i kastrullen tills vattnet dunstat och svampen fått lite färg. Spara spadet som svampen legat i. Tillsätt kryddor, svampspadet, havredrycken och mildosten och koka sedan i 10 minuter. Red av och låt koka ytterligare 10 minuter. Soppan kan med fördel mixas. Smaka av. Toppa soppan med vita bönor eller annan baljväxt. Serveras med knäckebröd.

Skogssvampsoppa med knäckebröd

4 port	100 port	Ingredienser
2 msk	5 dl	Rapsolja – närproducerad
1 st	20 st	Gul lök – närproducerad
1 klyfta	20 klyftor	Vitlök – närproducerad
5 dl	13 l	Vatten
2,5 dl	7 l	Havredryck – från Sverige
3 dl	5 l	Torkad skogssvamp/trattkantareller – närproducerad
1 dl	3 tuber	Mildost – från Sverige
0,5 tsk	0,5 dl	Salt
0,5 tsk	3 msk	Svartpeppar
1 msk redning+ 2 msk vatten	5 dl redning+ 1 liter vatten	Potatismjöl – från Sverige
10 g	1 kg	Vita bönor, färdigkokta/ konserverade – från Sverige
2 dl	4 l	Svampbuljong (spadet som torkade svampen legat i)
8 skivor	200 skivor	Knäckebröd – närproducerat

Kockens tankar kring rätten

Denna maträtt för med sig fina minnen för mig, då jag både som barn och vid vuxen ålder, brukade följa med mamma ut i skogen för att leta efter svamp, såväl trattkantareller som gula kantareller. Hon lärde mig mycket om svamp och vart man hittar dom bästa ställena. Sedan lagade vi allt från svampsmörgåsar till trattkantarellsoppor.



Alternativa tillagningsmetoder

Kan tillagas i gryta över öppen eld eller på stormkök.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten, mjölk och mjölkprodukter (inklusive laktos), baljväxter.

Svampwok med spagetti

Karlstads kommun

Recept: Karlstads kommun **Foto:** Elisabet Rabe

Gör så här

Lägg svampen i blöt i ca 1 timme. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Krama vattnet ur svampen och fräs i stekpanna tillsammans med olja och lök. Tillsätt kryddor och blanda allt i grytan. Kan serveras med naturligt syrade grönsaker.



Kockens tankar kring rätten

God och med tydlig smak av svamp, helt klart en favorit.



Alternativa tillagningsmetoder

Svampwok kan tillagas över öppen eld på en stekhäll eller i en wokpanna. Pastan kan kokas i gryta över öppen eld.



Allergener

Spannmål, som innehåller gluten.

Svampwok med spagetti

4 port	100 port	Ingredienser
300 g	8 kg	Spagetti – från Sverige
12 g	300 g	Torkad svamp – närproducerad
0,5 dl	1,25 l	Rapsolja – närproducerad
10 g	250 g	Gul lök – närproducerad
Smaka av med	Smaka av med	Salt, peppar, chiliflakes
		Naturligt syrade grönsaker – från Sverige



Bovete à la dessert med kardemummaskorpa

Kils kommun

Recept och foto: Maja Hallberg

Gör så här

Skölj bovetekärnorna noggrant och låt rinna av i en sil. Mät upp vatten i en kastrull, tillsätt salt och bovetekärnorna. Låt sjuda på låg värme under lock, under omrörning, tills nästan allt vatten kokat in. Tillsätt havrebaserat alternativ till matlagningsgrädde och honung. Fortsätt sjuda under lock och under omrörning på låg värme tills bovetekärnorna blivit mjuka, ca 10–15 minuter. Låt svalna. Fördela i portionsskålar och toppa med valfri sylt och servera med kardemummaskorpa.

Bovete à la dessert med kardemummaskorpa

4 port	100 port	Ingredienser
2 dl	5 l	Bovetekärnor – närproducerade
4 dl	10 l	Vatten
2 dl	5 l	Havrebaserat alternativ till matlagningsgrädde 10 % – från Sverige
0,5 tsk	Ca 1 dl	Salt
1–2 msk	Ca 5 dl	Honung – närproducerad
4 msk	2 kg	Sylt, valfri smak – närproducerad
4 st	100 st	Kardemummaskorpor – från Sverige

Kockens tankar kring rätten

Ett matigt mellanmål. Du kan sjuda bovetekärnorna i fruktdryck eller saft istället för vatten, justera då mängden honung.



Alternativa tillagningsmetoder

Kan tillredas i gryta över öppen eld, ex gasolkök eller på stormkök.



Allergener

Spannmål som innehåller gluten.



TANKAR FRÅN PROJEKTETS ARBETE

Nedan förklarar vi hur vi har arbetat i projektet, utgångspunkter och vilka avvägningar som gjort längs vägen. Vi redovisar några insikter utifrån inventeringen av kriskost och avslutar med några råd.

Projektidén

Projektidén var att testa om kriskost kan bli ett nytt marknadssegment för värmländska livsmedelsproducenter, både primärproducenter och förädlare. Samverkan och innovation krävs för att utveckla både leverantörssidan, affärsmodeller och kundernas efterfrågan. Potentiella kunder är både offentliga kök och enskilda konsumenter. Det här projektet ska ses som ett test där vi drivit frågan om svensk och närproducerad kriskost till sin spets. Det är förhoppningsvis ett första steg i en förändringsprocess. Projektet har alltså inte haft ambitionen att ta fram en krisberedskapsmeny som kan användas rakt av.

Om det finns en uttalad efterfrågan på svensk och närproducerad kriskost ger det incitament till lantbruks- och livsmedelsföretagare att våga satsa. Det kan bidra till att nya jobb skapas, att sårbarheten minskar i livsmedelskedjan samt att självförsörjningsgraden ökar. Samtidigt stärks krisberedskapen hos både offentliga kök och enskilda hushåll.

Ansvarsprincipen innebär att kommunen ska ha en beredskapsplanering

Den som har ansvar för en verksamhet under normala förhållanden ska ha det också under en krissituation. Det betyder att kommuner som serverar mat till skolelever och boende inom äldreomsorgen fortsatt ska göra det under en kris.

Lag (2006:544) om kommuners och regioners åtgärder inför och vid extraordinära händelser i fredstid och höjd beredskap samt *Förordning (2006:637) om kommuners och regioners åtgärder inför och vid extraordinära händelser i fredstid och höjd beredskap* reglerar den lokala krishanteringen i kommuner och regioner. Bestämmelserna i lagen syftar till att kommuner och regioner ska minska sårbarheten i sin verksamhet och ha en god förmåga att hantera krissituationer i fred. Kommuner och regioner ska därigenom också uppnå en grundläggande förmåga till civilt försvar.

En metod för att minska sårbarheten är att identifiera verksamhet som är samhällsviktig, bedöma risken för avbrottstider och därefter göra en kontinuitetsplanering. Att en kommun behöver ha ett extra lager av mat är ett resultat från ett sådant arbete. En beredskapsplanering för måltider inom skola, vård och omsorg omfattar betydligt mer än recept och lager av livsmedel. Läs mer på Livsmedelsverket.se (Krisberedskap för offentliga kök). När projektet startade var Kils kommun klar med sin beredskapsplanering för måltider och Karlstads kommun hade påbörjat sin planering.

Enskilda hushåll ska planera för att kunna klara sig i en vecka, gärna mer. Det kallas att ha hemberedskap.

Krisscenario

Vi har inte gjort något ingående krisscenario i projektet. Vi tänker oss en krissituation där alla samhällets funktioner har försvunnit till hälften, halva funktionen eller 50 % av tiden. Det gäller el, vatten, internet, långa transporter, korta transporter. Ibland finns det el, ibland inte.

Projektet har inte heller tagit ställning till hur lång tid krisen pågår. Om kommunen har en måltidsplanering med recept för två veckor kan dessa upprepas i ett rullande schema. Projektet har arbetat efter modellen att kommunerna utökar sina omsättningslager så att de har kriskost hemma.

Baslistan – projektets inventering av kriskost

Vi har lagt mycket tid på att inventera vilka livsmedel som finns tillgängliga att köpa på marknaden och som uppfyller projektets krav på kriskost. Det har inte varit tillräckligt att bara titta i Dabas¹ eller på företagens sajter. Det har blivit många intressanta samtal som vi tror har satt igång nya tankar hos flera livsmedelsföretag. De livsmedel som klarar kraven har vi samlat i projektets baslista (bruttolista). Därefter har kockarna skapat recepten av de livsmedel som finns på baslistan.

Projektets baslista är främst relevant för Värmland. Om det finns många livsmedelsföretag med samma produkttyp, då har vi tagit med de som ligger närmast Värmland. Om det finns flera leverantörer i Värmland har vi tagit med samtliga. Baslistan är ett levande dokument och togs fram för och tillsammans med de kommunala köken. Producenter som huvudsakligen säljer på lokala marknader, REKO-ringar mm finns inte med. Nya produkter sätts på marknaden och andra försvinner. Vi har säkerligen missat något. Därför kommer baslistan inte att publiceras. För den som är intresserad går det bra att ta del av Värmlands baslista. Nedan följer en kortfattad uppräkningslista av vilka produkter vi hittat genom vår inventering. Varumärket nämns om vi bara hittat en tillverkare nationellt eller i Värmland.

I några specialfall har vi tagit med produkter i baslistan trots att inte slutprodukten är helt svensk. Det är när både råvaruproduktion och hela förädlingskedjan finns i Sverige dock utan att kedjan hänger ihop. Det gäller torrmjolk, välling, pasta, fiskbullar och torkad lutfisk. Om Sverige blir avspärrat skulle en omställning vara möjlig relativt snabbt. Det är viktigt att produktionsresursen finns i Sverige.

Mejeri, matfett och ägg

Under den här rubriken finns torrmjolk, välling och havredryck² med lång hållbarhet i rumstemperatur. Havredals Hädde är ett havrebaserat alternativ till matlagingsgrädde med lång hållbarhet i rumstemperatur. Vidare finns mjukost, rapsolja, ägg och äggpulver. Vi har hittat ett proteinpulver PureSwe Whey (vassel) som produceras i Sverige med proteinråvara från svenska mjölkbönder.

1 (www.dabas.com) Dabas har funnits sedan 1991 och växte fram ur dagligvarubranschens behov av digital artikelinformation. Dabas drivs av Delfi Marknadspartner med bakgrund från DLF Dagligvaruleverantörernas förbund.

2 Havredryck i viss typ av förpackning är kylvara. Vissa havredrycker är producerad av importerad havre.

Kött, fisk, fågel, chark

Konserverat kött (helkonserv) har vi listat Bullens pilsnerkorv/varmkorv och Norrlandspölsa från Scan. Sikfors Herrgård gör helkonserver med leverpastej, sylta och blodkorv (mathantverk). Lufttorkat kött finns som detaljer (bitar) från både får, gris, nötkött och vilt samt lufttorkad korv hos mathantverkare. Hemgården har en lufttorkad och kallrökt snickarskinka. Torkade ölkorvar finns från flera charkuterier med olika smaksättning³. WildMan har rökt, torkat och flingat viltkött.

Eldrimner⁴ utbildar mathantverkare att lufttorka kött och korv samt ansvarar för branschriktlinjen *Hantverksmässig charktillverkning*. Mathantverkare använder ofta inte konserveringsmedel utöver salt. En lufttorkad köttbit i vakuumpaket är hållbar minst ett år i kyl under förutsättning att alla hygieniska faktorer har varit goda genom hela förädlingskedjan. Viktlättnad hos det torkade köttet behöver vara 30 % eller mer jämfört med köttets färskvikt. Generellt är hållbarheten i rumstemperatur minst 3 månader. Om produkten smakar härsket, vilket vanligtvis är första försämrings-tecknet, har den blivit för gammal men är inte farlig att äta. Hållbarhet varierar och fastställs för varje produkt av producenten. Köttet håller bäst om det skivas när den ska ätas, enklast med skärmaskin. Lufttorkad korv har motsvarande egenskaper och hållbarhet. Även korv håller bäst att ha på bit för att skiva när den ska ätas. Korv är ofta enklare att skära med kniv än kött.

Fisk i helkonserv har vi hittat makrill och fiskbullar från Abbas. Torkad lutfisk från Skärhamns frys finns i begränsad mängd under november–december.

Frukt, grönsaker, rotfrukter

Här har vi hittat Glommers bär som säljer torkade lingon och blåbär. Det finns flera tillverkare av sylt, mos, marmelad och gelé på baslistan. Konserverad potatis i olika form finns från Vättern-potatis. Projektet har valt att ta med färska rotfrukter, vitkål, rödkål och lök i baslistan. De håller inte tre månader i rumstemperatur men det är enkelt att sortera bort de rotfrukter som blivit dåliga. Kanske finns ett svalare rum för lagring?

Naturligt syrade grönsaker som vitkål, rödkål, gurka, rödbetor, morötter och kimchi finns från Tistelvind. Hållbarheten för obrutna förpackningar är ca 6 månader vid kylförvaring, vilket anges på förpackningen. Produkterna går att förvara i rumstemperatur men hållbarheten påverkas negativt. Exakt hur mycket är svårt att bedöma då det varierar mellan olika produktionssatser, vilken årstid burken producerats etcetera. Det är dock lätt att avgöra när en burk har blivit dålig. Antingen luktar det illa (går inte att missa) eller så finns synligt mögel överst i burken⁵. Det finns flera mathantverkare som syrar grönsaker.

Sås, smaksättare, svamp, övrigt

Torkad svamp säljs av Wermlands skogsförråd. Som sötningsmedel finns socker i olika former från DanSukker⁶. Honung finns närproducerat. Vi har hittat flera olika tillverkare av dressing och BBQ-sås. Vidare finns majonnäs, ättika, äppelcidervinäger, bikarbonat, bakpulver och torrjäst.

3 Torkad ölkorv från större tillverkare innehåller vanligen konserveringsmedel.

4 Muntligt meddelande från Tobias Karlsson, Eldrimner.

5 Muntligt meddelande från Jesper Lindström, Tistelvind.

6 De sockerprodukter som är tillverkade i Sverige av svenskodlade sockerbetor är märkta med *Från Sverige*-symbolen.

Dryck

Vi har hittat must, lemonad och saft från lokala tillverkare. Det finns blåbärs- och tranbärsdryck från Sverige.

Fruktsoppor, kräm

Här har vi hittat några få pulversoppor, färdiga soppor och färdiga krämer.

Böner, linser, frön, alger

Många olika sorters torkade ärtor, böner och linser finns att köpa från Nordisk råvara samt GoGreen. GoGreen har även ett sortiment av konserverade böner med mera. De traditionella helkonserverna med bruna böner och ärtsoppa med fläsk finns från Scan. Ebbas alger odlar och säljer spirulina algflingor.

Pasta, gryn, mjöl, flingor

Kungsörnen har svensk pasta gjord på durumvete odlad i Sverige. Kungsörnens spagetti, snabbmakaroner och idealmakaroner innehåller mjöl av både vete och durumvete. Det är möjligt att ersätta det importerade durumvetet med svenskt vete som malts i en svensk kvarn om Sverige blir avspärrat. Vi har med även dessa produkter i vår baslista eftersom det är viktigt att det finns produktion av pasta i Sverige.

Svenskt matvete, mathavre, matkorn och havreris finns från Frebaco kvarn. Korngryn finns även från GoGreen. Wermlands bovete – Råglanda gård, säljer bovetekross, hela kärnor och bovetemjöl. I Värmland finns fyra lokala kvarnar som säljer vetemjöl, rågmjöl och skrädmjöl. Kungsörnen säljer kornmjöl. Det finns havregryn och rågflingor från Sverige. Axa har havremjöl i storköksförpackning. Vi har hittat flera flingblandningar. Kockens säljer potatismjöl.

Bröd, kex, kakor

Wasa knäckebröd bakas i Värmland. Det finns skorpor som är bakade på svenskt mjöl och svensk rapsolja men det gäller inte alla skorpor. Det finns kakor som bakas i Sverige men de innehåller oftast importerade fetter.

Vad saknas i baslistan?

Den viktigaste insikten är hur få livsmedel som produceras i Sverige och fungerar som kriskost. Det gäller särskilt proteinrika varor som mejerivaror, kött, fisk, ärtor och böner samt frukt och grönsaker. När vi startade projektet var vi helt införstådda med att vi inte skulle klara uppgiften med bara värmländska råvaror. *Insikten är att vi knappt klarade uppgiften med svenska råvaror.*

Volym eller mängd

Om sårbarheten ska minskas i Sverige är det en stor volym kriskost som borde lagras och omsättas årligen. Tänk alla offentliga kök och alla hem. Gapet är stort mellan behovet och produktion av kriskost i Sverige.

Mathantverkare använder många av de traditionella teknikerna för att kunna lagra livsmedel men det är sammantaget små volymer som tillverkas. Förpackningsstorleken är sällan anpassad för storkök.

Mathantverksföretagen bidrar dock med viktig produktionskompetens, de har investerat i produktionsresurser (lokaler och maskiner) och de har ofta en möjlighet att utöka och ställa om produktionen vid en kris. Dessa småskaliga företag finns spridda runt om i landet vilket minskar sårbarheten.

Det finns en växande produktion av torkade ärtor, bönor, linser och andra proteingrödor i Sverige men huvuddelen av det som säljs är importerat.

Torkade produkter

Vi saknar volymer och/eller utbud.

- Lufttorkat kött och lufttorkad korv.
- Torkade ärtor, bönor, linser som är lokalt odlade, torkade, rensade och förpackade.
- Torkad frukt och bär som äpplen, plommon, blåbär med mera.
- Torkade kryddor och annan smaksättning. Torkade tomater?
- Torkad fisk. *Bacalhau* är portugisiska för torkad torsk, ofta producerad i Norge.
- Torkade färdiga rätter. Dessa borde även ha en marknad som mat för friluftsliv.

Mejeriprodukter

Det svenska köket är mjölkbaserat så mejerivaror är viktiga. Vi saknar:

- Torrmjolk och torrgrädde med enbart svensk mjölkråvara.
- Högpastöriserad mjölk och grädde (UHT). Det finns ingen produktionsanläggning i Sverige.
- Torkad ost.

Helkonserver

Under de senaste 20 åren har det varit starkt fokus på färska råvaror. Frysningen är det vanliga sättet att lagra livsmedel en längre tid. Efterfrågan på konserverad mat har varit låg och nästan all tillverkning har upphört i Sverige. Produktutvecklingen har varit obefintlig. De få helkonserver som finns i livsmedelsbutikerna är i hög grad importerade. Om konserveringen sker utomlands köps råvarorna på samma ställe. Vi saknar:

- Konserverade tomater. Det är den produkt som kockarna saknade allra mest!
- Konserverat kött som skinka och kyckling.
- Konserverade färdiga rätter som är lätta att värma. Köttbullar?
- Konserverade baljväxter, frukt och grönsaker. Surkål som är pastöriserad har lång hållbarhet i rumstemperatur och finns att köpa importerad.



Marita Boholm i Kristinehamns kommun arbetar fram nya recept. Fotograf: Jessica Anderson

Recepten

Kockarnas utmaning var att skapa recept med de livsmedel som finns på baslistan. Eftersom detta är ett visionärt utvecklingsprojekt har vi uppmanat kockarna att inte ta hänsyn till vare sig produktens pris, förpackningsstorlek eller dagens produktionsvolym. Alla recept är för varma rätter. Kall mat är utmärkt kriskost men då klarar man sig ofta utan recept.

Råd till kommuner och enskilda

Köp så mycket svensk och närproducerad kriskost som möjligt och ät den även till vardags. Efterfråga svenska och lokala alternativ. Den frivilliga ursprungsmärkningen *Från Sverige*⁷ ger god vägledning. Tyvärr finns inte tillräcklig produktion i dagsläget. Det kommer att ta tid innan både produktutveckling, produktion och önskvärda volymer finns tillgängliga av svensk kriskost. För att företagen ska våga satsa och investera i ny produktion är det viktigt att både efterfrågan och inköp visar en tydlig och förändrad inriktning. Där behöver alla bidra.

Ekologisk produktion minskar sårbarheten i flera avseenden. Ekologiska lantbrukare är inte beroende av importerad handelsgödsel och bekämpningsmedel då odlingen har en växtföljd som klarar sig utan dessa insatsvaror. Även djurhållningen har en lägre sårbarhet genom att djurställen är planerade för utevistelse och foder produceras på gården. Livsmedelsstrategins mål att de offentliga köken ska handla 60 % ekologiska livsmedel år 2030 är relevant även ur ett sårbarhetsperspektiv.

Råd till lantbrukare och livsmedelsförädlare

Det finns en efterfrågan och potential att utveckla ett nygammalt marknadssegment för svenska och lokala livsmedel som är lämpliga för kriskost. Se möjligheterna, börja produktutveckla och hitta affärsmodeller, gärna i samverkan med offentliga kök.

För små lokala mathantverksföretag är kriskost en möjlighet. Det finns en ökad insikt om att livsmedelsföretag behövs i hela landet för att minska samhällets sårbarhet eller stärka livsmedelsförsörjningen. Produkter som kan lagras utan kyla kan skickas i paket och fungerar för e-handel. Vissa produkter kan troligen även säljas som friluftsmat.

Hör av dig om ditt företag tillverkar en produkt som saknas på Värmlands baslista för kriskost. Planen är att vi ska fortsätta att uppdatera listan framöver.

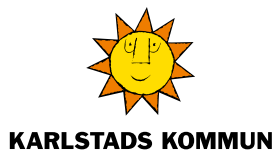
7 www.fransverige.se





Europeiska jordbruksfonden
för landsbygdsutveckling. Europa
investerar i landsbygdsområden

Projektet är finansierat av Landsbygdsprogrammet.



Kristinehamns
kommun



Länsstyrelsen
Värmland