

LAGA MAT UNDER ENKLA FÖRHÅLLANDEN KAN VARA SOM ATT "KOKA SOPPA PÅ EN SPIK"...



... antingen blir det gott eller också blir
det bara en blöt spik!

DET HÄR ÄR INGEN VANLIG KOKBOK...

Det är snarare en enkel handbok i hur man kan tänka när man planerar vad man ska äta eller hur man ska få maten att räcka till så många mål som möjligt när tillvaron plötsligt vänds upp och ner.

Några detaljerade recept kommer ni inte att hitta, däremot några enkla tips och förslag. För i krislägen kommer stressen att göra sig påmind och då kan det vara skönt att ha några förslag till måltider att luta sig tillbaka mot.

Vi antar att vi är utan ström och kanske även har tvingats lämna bostaden. Vi har en kokmöjlighet — stormkök, gasolplatta eller liknande.

Numera finns det många produkter som är frystorkade vilket gör att de får lång hållbarhet. Det kan vara en god idé att ha ett lager med sådana produkter hemma, men man kommer långt med varor från skafferiet.

I listan på nästa sida hittar du bra livsmedel att ha i nödläge-skafferiet. Några rader är tomma för att du själv ska kunna fylla på med dina egna favoriter.

Skriv gärna ut det här skriften och gör de tillägg som du tycker passar för dig och din familj. Lägg den sedan i din krislåda så du vet var du har den.

Har du barn i sagoålder? På sista sidan hittar du den gamla folksagan om vandraren som kokade soppa på en spik.



BRA ATT HA I NÖD-SKAFFERIET

Burkkonserver ex pölsa, köttbullar,	Snabbkaffe/Tepåsar
Frystorkad mat.	Bakpulver
Havregryn	Salt, strösocker, peppar, kanel, mm.
Snabbmakaroner, pasta, nudlar	Hasselnötter, sötmandel, godis
Potatismjöl	Buljong
Pulvermos	Torkad frukt
Mjölkpulver	Knäckebröd, smörgåskex
Blåbärssoppa, nyponsoppa, andra pulversoppor ex Varma koppen	Mjukost på tub.
Mjöl	Äppelmos/Lingonsylt
Krossade/passerade tomater	Kallrörd marsansås
Vätskeersättning	

Glöm inte spiken!

NÄR MAGEN SKRIKER gör man klokt i att lyssna.

Kräm på färska bär.

Koka de rensade bären i vatten med lite socker (om du har). Blanda några matskedar potatismjöl i kallt vatten och häll i grytan. Rör och låt koka upp.

Mindre potatismjöl eller mer vatten så får du en värmande soppa.

Pinnbröd

Blanda 2,5 dl vetemjöl, 1 tsk bakpulver och 0,5 tsk salt. Tillsätt 1 dl vatten och rör ihop till en slät deg.

Vira degremсор runt korven och grilla eller grilla brödet utan korv och ät.

Potatisplättar

Gör en sats potatismos enligt beskrivning på paketet.

Blanda i 1-2 ägg och stek i lite matfett.

Gott med lingonsylt.

Minestrone-soppa

Blanda vatten och krossade tomater eller passerade tomater med lika stor mängd vatten. Lägg i en buljongtärning och ca 1,5 dl makaroner. Koka tills makaronerna är mjuka. Blanda i en burk färdig köttsås.

Knäckemacka

Bred lite matfett på en skiva knäckebröd.

Lägg på kokt kall skivad potatis och lite kaviar.

Bakad potatis i foliepaket.

Tvätta av potatisen om den är jordig. Skär ett kryss i den med en vass kniv. Vira ungsfolie runt om och lägg i glöden. Vänd den lite då och då. När den är mjuk (känn med en sticka) petar man den försiktigt från glöden och låter den svalna lite innan man öppnar folien och klämmer potatisen så att den öppnar sig. Gott med en klick mjukost eller lite smör till.

Varma mackor

Ha en låda i frysen med några mackor klara att ta fram och grilla.

Bred lite matfett på två brödskeivor och lägg ihop dem med skinka, ost och tomat som fyllning..

Variera med köttsås, ost eller bacon och ost.

Använd ett halster om du inte har ett gammalt våffeljärn eller smörgåsgrill. Du kan också vira in mackorna i folie så går det bra att lägga dem direkt på glöden.

Havregrynsgröt

2 dl havregryn, 4.5 dl vatten, 1 krm salt. Blanda allt i en kastrull och koka ca 3 minuter.

Om man kokar upp vatten och salt först och sedan blandar i havregrynen blir gröten grynigare.

Kanel, socker och en skvätt mjölk till blir jättegott.

Efterrätt ska man ha

Rosta havregryn med lite socker, kanel och smör i en stekpanna. Servera med lite äppelmos och marsansås.

Såsen gör du enligt receptet på paketet. Har du ingen vanlig mjölk kan du blanda pulvermjölk med vatten och därefter med såspulvret.

BRA ATT HA UTRUSTNING TILL "KÖKET"

[illegible]

MAN TAGER VAD MAN HAVER...

Strandsatt i naturen och inget att äta? Beroende på årstid blir urvalet på menyn kanske inte alltid det bästa. Det viktiga är ju att överleva. Det finns mycket i naturen som kan ge den där nödvändiga energin som behövs för att hålla modet uppe. Är du osäker på hur växterna ser ut? Skaffa en riktigt bra Flora och lär dig hur växterna ser ut. Ät bara sådant du känner till!

Nässlor (Brännässla)	Extremt näringsrika. Bland annat innehåller de karotin, vitamin A, C och de flesta viktiga mineraler. Nässla innehåller även mycket järn. Plocka de späda bladen och koka.
Björk	Bladen har till exempel hög halt av C-vitamin, knopparna är mycket fiberrika och björksaven innehåller frukt- och aminosyror, C-vitamin, kalium, kalcium, fosfor, magnesium, järn, zink, och natrium.
Maskros	Det nyttigaste ogräset. Såväl maskrosens blad, stjälk som blomma går att äta. De späda mindre bladen brukar anses godast och funkar bra i till exempel sommarsallader. Tänk på att inte ta för många åt gången. Bitterämnet taraxacin stimulerar lever och galla och hjälper till att spjälka fett.
Rallarros, Mjölkört, Almeck	Rallarros tillhör vår nödmat enligt svenska arméns "Handbok överlevnad". Hela mjölkörtens är ätlig, rot, blad, stjälk och blomma. Du kan också pröva den även mot hicka, då den anses vara milt kramplösande
Harsyra	Lite syrlig smak. God i sallad, men man ska inte äta för mycket eftersom den innehåller oxalsyra.
Stensöta	Liten ormbunke vars rot smakar lakrits. God att suga på när man blir godissugen.
Lingon	Lingonets fenoler och ellagsyror gör också gott för tarmens bakteriestam och förbättrar därmed samtidigt immunförsvaret. Lingonet kan också hjälpa med matsmältningsbesvär. Lingon innehåller flera för kroppen viktiga fettsyror som är svåra att uppta från resten av den dagliga kosten.
Blåbär	Betakaroten och viss del av ren A-vitamin samt C-vitamin finns det i de nordiska blåbären . Färgstarka frukter, bär och grönsaker innehåller oftast mycket antioxidanter. Anledningen är det höga innehållet av flavonoider och karotenoider.
Hallon	Hallon innehåller mycket C-vitamin, folsyra, järn, kalcium och kalium. Dessutom är de fiberrika vilket hjälper till att reglera kolesterolhalten. De är också slemlösande, avgiftande, kan lindra menstruationssmärter och är inflammationshämmande.
Gran	Granskott är rika på C-vitamin och mineraler.
Rödklöver	Blommorna är söta och fulla av vitaminer och mineraler. De innehåller även aminosyror som omvandlas till proteiner.

KOKA SOPPA PÅ EN SPIK.



Det var en gång en gumma, som hade det ganska gott ställt, men ändå var snål och ogin. En blåsig och ruskig höstafton knackade en vandrare på hennes dörr och bad att få stanna över natten, eftersom han inte hade någonstans att sova.

"Nej du", svarade gumman. "Det här är ingen gästgivargård".

"Men kära mor", bad vandraren, "det är ett förfärligt väder ute. Kan jag inte få stanna kvar och ligga på golvet i stugan?"

På något vis veknade gumman av hans bedjande tonfall.

"Ja, du ska väl få det då, eftersom du envisas", sa hon och klev åt sidan så att vandraren kunde komma in. "Skulle inte kära mor också kunna ge mig lite mat?", undrade vandraren försiktigt när de slagit sig ner vid köksbordet.

"Nej, det är då stört omöjligt. Hur ska jag kunna dela med mig åt andra, när jag inte har åt mig själv?"

"Men kan jag då bara få låna en gryta? En spik har jag själv och den kan man koka soppa på."

Gumman blev väldigt förvånad, för hon hade aldrig hört talas om att man kunde koka soppa på en spik. Men nyfiken blev hon, eftersom spiksoppa måste vara en mycket billig maträtt. Därför satte hon både gryta och vatten på elden, varpå vandraren tog upp en spik ur fickan och stoppade i.

"Det här blir en god och närande soppa", förklarade han. "Om man har lite mjöl och gryn blir den vida bättre, men när det inte finns får man klara sig ändå."

"Nåja, något har jag väl i huset", svarade gumman överslätande och gick iväg för att hämta mjölpåsen.

Vandraren rörde omsorgsfullt i grytan.

"Den här soppan blir så präktig att man kan bjuda herrskap på den", sa han. "Men hade man lite mjölk så blev den allt bättre."

"Å, för all del, en liten skvätt finns väl", svarade gumman och gick efter mjölkkannan.

Vandraren slog mjölken i grytan och rörde flitigt.

"Den här blir riktigt fin", sa han. "Om man nu bara hade lite salt kött, några potäter och ett par morötter att lägga i och lite smör att fräsa av den med, så skulle man kunna bjuda kungen på den."

"Kors i all sin dar", sade gumman, "en soppa för själva kungen!"

Hon funderade en stund.

"Nåja, är det bara det som fattas, så ska det väl gå att ordna", sa hon till slut.

Gumman letade fram allt som behövdes för att göra soppan färdig. När den fått koka en stund plockade vandraren upp spiken och bjöd henne att smaka.

Hon blev alldeles förundrad över att man kunde koka en så god soppa på en spik och kunde inte nog prisa hans kokkonst. Så belåten var hon över att ha fått lära sig laga spiksoppa att hon ordnade honom en mjuk bädd på golvet framför spisen och när han dagen därpå skulle ge sig av fick han en blank riksdaler i gåva.

Traditionell folksaga