

Slik tar du vare på maten viss straumen går



Har du nok mat og vatn til å klare deg i éi veke? Med nokre enkle førebuingar kan du ete både trygt og godt når straumen og nettet blir borte.

4–8 °C



Når temperaturen aukar frå 4 til 8 °C, kan fersk mat få omtrent halvert haldbarheit.

1 veke



Sikt mot éi veker forråd av mat, vatn og nødvendige forsyningar til alle i husstanden.

Vatn er viktigast!



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

1 Hald kulden inne



Hald dørene til kjøleskapet og frysaren lukka så mykje som mogleg.

Tenk gjennom kva du treng før du opnar døra, og ta ut fleire ting samtidig. Når temperaturen aukar frå 4 til 8 °C, kan fersk mat få omtrent halvert haldbarheit.

Du kan ikkje alltid lukte eller smake om maten inneheld sjukdomsframkallande bakteriar. Vær ekstra forsiktig med mat som er merka med siste forbruksdato.

2 Bruk maten i riktig rekkefølge



Riktig prioritering forhindrar matsvinn og hald deg trygg.

- Spis først ferdig tilberedt mat og lett bedervelege kjølevarer.
- Bruk deretter maten som begynner å tine i frysaren.
- Spar hermetikk, tørrvarer og annan langtidshaldbar mat til seinare.

Når maten i frysaren begynner å tine, bør du lage mat av det som må brukast først. Kjøttdeig, skav og små kjøttstykke må brukast raskt.

Større stykke kjøtt og fisk kan konserverast med salt.

✓ **Ha grovsalt i beredskapslageret!**

4 La maten gå på rundgang



Ikkje lag eit beredskapslager som blir gløymd inst i boden.

- Sett varene med kortast holdbarheit framst.
- Bruk maten i kvardagen.
- Kjøp inn ein ny vare når du tar ut ein vare.
- Sjekk lageret eit par gonger i året.
- Kast hermetikk som lekker, er skada eller buler unormalt.

«Best før» handlar først og fremst om kor lenge produsenten garanterer smak, farge og konsistens – ikkje kva tid maten er helsefarleg.

3 Dette bør du ha for éi veke



Drikke

- Vatn (3 ltr pr. pers. / pr. dag)
- Juice og saft
- Kaffi og te
- Mjølke med lang haldbarheit

Proteinrik mat

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

Velg mat som ...

- ✓ kan etast utan oppvarming
- ✓ held seg lenge i romtemperatur
- ✓ gir energi, protein og feitt
- ✓ passar behova i husstanden
- ✓ er mat ein faktisk liker og brukar

Ha gjerne et stormkjøkken, men sørg også for mat som kan etast utan varmebehandling.

Korn / tørrvarer

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

Energi og smak

- Matolje
- Honning og syltetøy
- Krydder og sauser
- Litt snacks – noko som gjer måltida hyggelege



**Les meir om
matberedskap**
nofima.no