

Skärpt läge – det civila försvarets återkomst och din roll i Sveriges beredskap

Avsnitt 4a – Här är din krislåda

Medverkande

- Jan Boris-Möller, mästerkock, författare och matforskare
- Charlotta Björck, komiker
- Mats Johansson, avdelningschef, försörjningsberedskap, Livsmedelsverket
- Sara Seing, kostchef Södertälje kommun och verksamhetschef MatLust Utvecklingsnod
- Miguel Guerrero, specialistofficer och författare
- Max Landergård, programledare, produktionsbolaget Storstad

Transkriberat innehåll

[00:00:00 - 00:01:38] Intro

CHARLOTTA

Jag tror att vi i Sverige ... Vi är så otroligt frånvända, liksom, ens möjligheten eller risken för att vi skulle hamna i en situation där vi behöver en krislåda.

Musik

MAX

På 90-talet sände SVT en serie som de kallade för ”Här är ditt kylskåp”. Stjärnkocken Jan Boris-Möller besökte kändisar och lagade en tre-rättersmeny helt baserad på ingredienser hämtade ur kändisens kylskåp. Alla – från Dr. Alban, Tommy Körberg och Monica Zetterlund fick besök av Janne. Sedan dess har idén legat nere. Tills idag, fast med en liten tvist. Idag

kommer Jan Boris-Möller trä på sig kockmössan och besöka komikern Charlotta Björck och laga mat åt henne. Men han ska inte titta i kylskåpet, för den här gången har han med sig en krislåda. För det finns saker att tänka på för dig som lyssnar – om krisen eller kriget kommer. Hur förbereder man sig bäst för att klara sig om vattnet i kranen sinar, eller om matbutiken stänger? Du lyssnar på Skärpt läge, en podd från länsstyrelserna. Jag som pratar heter Max Landergård.

Musik

[00:01:38 – 00:03:53] Jan Boris-Möller hälsar på hos Charlotta Björck

MAX

Här kommer han, Jan Boris-Möller. Han har precis anlänt till Stockholm. Under armen har han sin krislåda. Vi befinner oss på Hornsgatan i centrala Stockholm. Här, två trappor upp, bor komikern Charlotta Björck. Hon har synt i många kanaler, bland annat i humorshower på SVT. Nu ska hon äta krismat.

JAN

Hej! Charlotta.

CHARLOTTA

Janne ... Du är Janne, ja. Du är ju den Janne som gjorde "Här är ditt kylskåp", där du gick hem till kändisar och lagade mat från deras kylskåp och sånt.

JAN

Ja, det är rätt, det är rätt. Många år sedan, men ... Många kända människor, ja. Monica Zetterlund och Dr. Alban och nu är jag här hos dig.

CHARLOTTA

Du, jag vet ju vad du är ute efter, så jag har redan preppat mitt kylskåp.

JAN

Du har faktiskt råkat ut för ett helt annat prank. Jag har en krislåda.

CHARLOTTA

Vaddå "krislåda"?

JAN

Nu ska vi titta på vad jag har i den här krislådan, och nu är det så här att vi ska laga den här maten på ett spritkök. Har du det?

CHARLOTTA

Nej, nej. Nej.

JAN

Nej, skönt. Annars hade vi haft två, för jag har nämligen med mig ett! Vi ska på något sätt försöka simulera situationen av att samhället är nedstängt. Här finns varken vatten eller ström, och därför så måste vi hitta en annan värmekälla helt enkelt.

CHARLOTTA

Ja, hurra! (*skratt*) ... Då kör vi.

JAN

Och då är här lite smått och gott. Jag har liksom inspirerats lite grann av lottornas olika recept. Så det här ska bli en pizza.

CHARLOTTA

Wow.

MAX

Vi återkommer till Charlotta och Janne om ett litet tag, för nu ska vi till studion och Mats Johansson som är avdelningschef för försörjningsberedskap vid Livsmedelsverket.

Musik

[00:03:53 – 00:08:07] Intervju Mats Johansson, avdelningschef för försörjningsberedskap vid Livsmedelsverket

MAX

Mats Johansson, avdelningschef för försörjningsberedskap vid Livsmedelsverket. Vad innebär en sådan titel?

MATS

Ja, titeln vet jag inte vad den innebär, så ... Men vad vi sysslar kan jag säga, är ju då försörjning av dricksvatten och försörjning av mat. Så det är ansvarsområdet för avdelningen, och där är jag chef.

MAX

Mm. Livsmedelsverket analyserar också sårbarheter i livsmedelskedjan. Kan du berätta något om det arbetet? Vad har vi för sårbarheter i livsmedelskedjan?

MATS

Livsmedelskedjan är ju en kedja som är otroligt beroende av att andra sektorer i samhället fungerar. Där har vi ju sårbarheter kopplade till el, vi har sårbarheter kopplade till transporter, och vi har ... Ja, vi kan fortsätta listan ganska länge. Så det är den typen av frågor som vi tittar närmare på.

MAX

Berätta om uppdraget att få till mer internationellt samarbete. Jag tänker framför allt på Finland och Norge.

MATS

Ja, där har vi ett uppdrag att titta på hur vi ska kunna samverka. Där pågår det nu utbildningar och möten tillsammans med Finland och Sverige till att börja med, och vi har också ett samnordiskt projekt kopplat till just förpackningar. Så kan man, så att säga, ha olika utbyten mellan länderna kopplade just till förpackningar och förpackningsindustrin.

MAX

Är Finland och Norge bättre än Sverige när det kommer till beredskap?

MATS

Jag tror man har olika angreppssätt, faktiskt. Norge jobbar ju väldigt mycket med att flödena ska upprätthållas. Man har ju ingen lagerhållning där, ungefär som Sverige. Medan Finland har ett annat sätt att tänka, där man då har, traditionellt sätt, mycket lagerhållning av insatsvaror och även av livsmedel. Eller har i alla fall haft. Så att det är lite olika mindset hur man tänker, snarare. De har ju, så att säga, vårt gamla system och har förfinat det. Och nu går vi och tittar igen, liksom: ”Ja, men hur ser deras system ut idag och vad kan vi lära oss av det?” Jag tror inte vi ska ta någon blåkopia rakt av, men vi ska anpassa det till svenskt förhållningssätt. För det är det som, i stor utsträckning, den här samverkan och samarbetet handlar om.

MAX

När jag gjorde lumpen, så fick jag tillgång till bland annat små mässingsburkar med – när vi var ute i fält – små mässingsburkar med leverpastej i. Med hållbarhet på, jag tror, tio år eller något sånt där ... (skratt)

MATS

Mmm.

MAX

Är det sådant man kommer kunna kvittera ut på Ica Maxi?

MATS

Det ser jag inte framför mig att man kommer att göra.

MAX

Heheh, nej.

MATS

Vi hade som sagt var ... Den lagerhållningen avvecklades ju i början på 2000-talet, helt och hållet. Och jag ser inte att den skulle vara en lösning på det problem vi ser framför oss nu. Vi behöver nog ha någon form av lagring av någonting. De här kritiska varorna skulle kunna vara den delen. Men jag ser inte lager som lösningen på försörjnings ... Alltså, den kan inte lösa ut försörjningsförmågan, utan vi behöver ju upprätthålla de flöden som finns i systemet. Det är det som kommer att få hjulen att rulla.

MAX

Ja, för ... Det där var intressant, för det där var ju min nästa fråga. Ni tittar ju på om det finns ett ökat behov för lagerhållning, men det är alltså inte hela lösningen?

MATS

Nej, det är det inte. Det är en dellösning, skulle man kunna säga. Jag brukar tänka mig att vi har vår produktion och vi har vår konsumtion. Vi har import och vi har export. Och det är de grejerna som vi kan, lattja lite grann med i det här systemet, då. Sedan har vi då frågan om lager, och lager skulle kunna vara någon form av stötdämpare i systemet, tänker jag. Under en omställning, liksom, där man ställer om systemet eller minskar ... Ja, så tänker jag kring lager. Det förs ju ofta fram som att lager, liksom: ”Ja, men bara vi har lager, så är beredskapen god.” Det är en falsk föreställning, skulle jag vilja säga.

Musik

[00:08:07 – 00:13:16] Intervju Charlotta Björck.

MAX

Tillbaka nu till Hornsgatan i Stockholm, där Charlotta Björck, komikern, har tagit emot stjärnkocken Janne Boris-Möller i sitt hem.

MAX

I sociala medier så skapar vi ju ofta en fernissa, en yta, en bild av hur vi vill uppfattas av vår omvärld. Av alla de fotografer som lägger upp bild på mat

där – hur långt tror du att de skulle klara sig om hela samhället släcktes ned under en vecka?

CHARLOTTA

Jag skulle tro att ganska många av dem bor i storstäder, och by that så tror jag att (skratt) jag tror att det skulle gå åt helvete. Alltså det ... Man behöver ju ha helt andra sak–

(Det skramlar och slår i bakgrunden. Charlotta kommer av sig)

JAN

Det är bara jag. Det var min stomipåse som behövde tömmas.

CHARLOTTA

Ja, ja. Mmm. Ja, men jag hjälper det med dig sen. Det vet du, Janne. Jag har din rygg. Nej, men jag ... Man klarar sig inte på en påse ruccola, även om det är fräsch och så. Utan man behöver ju ha dunkar med vatten hemma. Det är väl så det är. Nej, men jag tror att jag är som de flesta. Jag har aldrig tänkt att det ska bli krig i Sverige, så att jag går liksom inte runt och rustar successivt inför en kris. Utan jag går mer runt i någon sorts rosa moln och tänker att ”Det kommer aldrig hända oss”. Jag har aldrig tänkt att vi i min familj skulle behöva en krislåda. Eller jag har inte velat tänka det, i alla fall. Men nu säger Janne att det kanske är bra, så jag vill ju inte vara dum i huvudet, liksom. Så då kanske jag ska ha det, då.

MAX

Men är mat och beredskap någonting som du brukar diskutera med familj, vänner?

CHARLOTTA

O nej. O nej. Men jag har börjat, alltså bara nu häromdagen så pratade jag ju med min sambo om det. Att så här: ”Ja men vi kanske borde ha några dunkar vatten där nere i källaren, och vi ändå kanske borde ha ...” Därför att jag har liksom bara velat stänga av allting, för att det ger mig bara en sån fruktansvärd ångest. Så att så fort jag tänker att jag ska behöva fixa mat till mina b– Alltså när det slog mig att: ”Nej men vänta nu, det är inte jag som kommer hamna i kris. Det är ju alla, och det är ju inklusive mina barn. Och jag vet ju att mina barn (skratt) de kommer som sagt mördas om de inte får mat. Och jag vill ju inte bli mördad, och så vidare. Du förstår min tankebana där. Så att det måste ju finnas någonting där för dem att äta och dricka, och det måste finnas någonting ... Så att, ja, nu har vi börjat prata om det, att vi kanske ska ha ... Bara the basics. Se till att ha lite mer torrvaror hemma. Ta reda på lite mer om vad är bra som inte är, typ så här,

”Designated crisis box”. Utan bara så här, vad kan man ändå ha hemma, som man sedan kan ha användning för om vi skulle bli av med vattnet?

MAX

Om man tänker på din vardag, dina levnadsvanor nu, när det kommer just till mat, drycker ... Vad tror du skulle behöva ändras om det plötsligt blev ett krisläge. Om du bara ger en bild av hur du lever idag.

CHARLOTTA

Jag äter ju till att börja med inte kött, och det kommer ju att bli ett problem. För att vegetar– Alltså, då kan jag äta grönsaker och svamp och rötter och nötter (skratt). Men liksom, det vi lever mycket på är ju substitut. Alltså, sojaproteiner och sånt där. Ostar och mejeri och sånt där. Och där tänker jag ju att mejerier håller sig inte jättebra kanske, och ägg håller sig inte heller svinlänge så där. Så där nojar jag lite över för att ändå ... Och sedan är jag ju beroende av en viss dryck som jag inte behöver nämna vid namn. Den kommer ju gå åt helvete också, kan jag säga. Jag tror att vi i Sverige ... Vi är så otroligt frånvända, liksom, ens möjligheten eller risken för att vi skulle hamna i en situation där vi behöver en krislåda. Så jag tror att det här är ett sätt att bara så här – Fast det handlar inte om att du ska bli en sinnessjuk prepper i en bunker i USA:s öken. Det är liksom inte det det handlar om. Utan det handlar bara om att, så här, ha lite basics hemma. Och att man liksom tar sig an det på ett lite, så här, lättillgängligare sätt. Att det inte är liksom ”DOM-DA-DA-DA-DUMM!” Men liksom, du vet ... För då blir folk, vi är så jävla lättskrämda. Och när vi blir rädda så stänger vi av. I stället för att agera, så blir vi så här: ”Nej, skyggglappar på och låtsas som att ingenting händer, för det är för jobbigt”, liksom.

JAN

Charlotta ...

CHARLOTTA

Ja?

JAN

Röker du?

CHARLOTTA

Nej.

JAN

Har du tändstickor?

CHARLOTTA

(sjunger) Mmmm, hmmm yeaaaah-ej. Det har jag inte.

JAN

Vi får gå in till grannen.

Musik

[00:13:16 – 00:19:18] Intervju med Sara Seing kostchef, Södertälje kommun och verksamhetschef för MatLust Utvecklingsnod.

MAX

Under tiden Janne lagar mat hos Charlotta så går vi till Sara Seing, kostchef för Södertälje kommun och verksamhetschef för MatLust Utvecklingsnod.

Musik

MAX

Sara Seing, du är kostchef i Södertälje kommun och verksamhetschef för MatLust Utvecklingsnod. Kan du beskriva, vad innebär det?

SARA

Nej, men jag har det övergripande ansvaret för all måltidsverksamhet i Södertälje kommun inom förskola, grundskola, gymnasium och till våra äldre som har behov av mat.

MAX

Vad är MatLust Utvecklingsnod för någonting?

SARA

Det är en paraplyorganisation som driver ett antal olika utvecklingsprojekt med syfte att öka den lokala livsmedelsproduktionen och som har det här hållbarhetsperspektivet. Så vi verkar inom hela Stockholmsregionen, skulle jag säga.

MAX

Vad är rimligt att förvänta sig av en medborgare, från kommunen som de bor i, om det blir krig?

SARA

Nej, men jag tycker att man ska se till att ha ett lager, ett visst lager, av mat. Hemma.

MAX

Mm. Så man ska alltså inte förvänta sig något av sin kommun, utan tänka på hur man kan fixa det själv?

SARA

Nej, jag tycker att, som privatperson, att man ska ha ett visst lager. Sedan, absolut, så har ju vi som kommun ett ansvar för kommunens medborgare. Men det är ju framför allt då inom vår ordinarie verksamhet.

MAX

Precis, för man kan inte förvänta sig att kommunen upprättar matmagasin, där man kan komma med ett litet ransoneringskvitto och hämta ut mat. Utan ansvaret handlar om att förse de samhällsviktiga funktionerna: förskolor, skolor och sjukhus med mat, i en kommun.

SARA

Ja, precis.

MAX

Ja, just det.

SARA

Och även äldreomsorgen.

MAX

Absolut. Vad är en klok hemberedskap för dig?

SARA

Jag tycker att man ska se till att ha mat som man själv tycker om, så att man liksom kan omsätta det, men som har lite längre hållbarhetstid, och också att man, om man till exempel får ett elavbrott eller inte har tillgång till vatten ... Att man har den typen av mat också.

MAX

Just det. Är Södertälje Sveriges bästa kommun på matberedskap?

SARA

Det skulle jag väl inte säga att vi är (skratt). Men vi har jobbat med de här frågorna ganska länge.

MAX

Ni sticker ju ändå ut när det kommer till att hålla en hög beredskap, när det kommer till mat. Hur kommer det sig att det blev så, just för Södertälje?

SARA

Det är för att det har funnits ett politiskt mål sedan början på 2000-talet att just öka den lokala livsmedelsproduktionen och också göra den mer hållbar. Och då är just det här med beredskap en naturlig del i det arbetet.

MAX

Men det har ju inte andra kommuner följt efter. Det finns ju många kommuner som har en väldigt låg matberedskap. Varför – Hur tror du att det kan komma sig? För du sitter ju i möten, säkert, och träffar företrädare för andra kommuner.

SARA

Ja, men dels hänger det ju ihop med att vi har en ganska rik landsbygd i Södertälje och vi har väldigt många bönder och förädlare, och de har den här särskilda nischen på att odla hållbart och producera hållbart. Så det finns det intresset, helt enkelt, och engagemanget.

MAX

Som sagt: Ni sticker ut. Många bedömare säger att Södertälje just är bra på matberedskap. Vad innebär det, rent konkret? Om du ska ge lite siffror?

SARA

Ja ... Alltså, dels så har ju vi ... Via MatLust Utvecklingsnod jobbar vi med olika insatser för att stötta företag inom livsmedelsnäringen till att bli fler, och att de som finns ska bli framgångsrika och anställa fler. Ja, producera mer mat regionalt. Och det gör ju att vi har en livsmedelsproduktion nära medborgarna, som i sig är väldigt bra i beredskapssituation.

MAX

På vilket sätt är kommunernas måltidsverksamheter i exempelvis skolor och äldreomsorg, en del av det civila försvaret?

SARA

Vi har ju ett ansvar att upprätthålla så kallad ”samhällsviktig verksamhet”. Till exempel då måltidsverksamheten i skolorna, och det ska vi göra i olika former av kriser eller i krig.

MAX

Är det samma verksamheter både i krig och fred, som Södertälje ska ordna mat åt?

SARA

Vi ska ju försöka hålla i gång ordinarie verksamhet så långt det är möjligt. Sedan finns det ju en prioriteringsordning. Så till exempel gymnasium och Komvux behöver vi inte hålla i gång om det blir ett höjt beredskapsläge.

MAX

Hur har Södertälje arbetat de senaste åren för att stärka den här förmågan att ordna måltider även i kris och i krig? Kan du beskriva de olika övergripande delarna i det arbetet? Jag tänker att det finns säkert de som jobbar på kommunen som också lyssnar nu.

SARA

Mmm. Nej, men vi har jobbat med att stärka vår beredskap med att jobba med något vi kallar kontinuitetshantering. Det vill säga att man har en plan B för olika former av kriser. Så att om det till exempel blir ett strömavbrott eller vi inte har vatten, så ska vi ändå kunna hålla i gång verksamheten.

Musik

[00:19:18 – 00:22:03] Inslag: Jan Boris-Möller lagar mat hos Charlotte Björck

JAN

Charlotta ... Gillar du ost?

CHARLOTTA

Jag älskar ost!

JAN

Älskar ost, var det ... Då lägger vi på lite mer.

(ljud från köksredskap och matlagning)

MAX

Tillbaka nu till Hornsgatan i Stockholm och Janne Boris-Möller som, med hjälp av spritköket och dess kastruller, har byggt en egen liten pizzaugn i Charlotta Björcks kök.

CHARLOTTA

Jag har ju en micro annars, om du vill använda.

JAN

Ja. Super! Jag tänkte inte på det (skratt). Ja, nu har vi tagit fram krislådan. Här finns då salt, olja, honung ... Honung är kanon. Det kan man ju ha både på mackan och ha som sötningsmedel i alla tänkbara – Jättebra hållbarhet. Socker, förvisso, också jättebra hållbarhet. Grönsaker – Det är ju lite så och så, och si och si. Men är man då duktig, så kan man ju förvälla grönsakerna och lägga in dem om man har en liten matkällare, och så vidare. Det är lite överkurs, kan jag säga. Men morötter och lök, som vi har i krislådan, det har Sverige gott om och det går att få tag på nästan alltid, om affären är öppen. Ost ... Ju mer salt, ju mer lagrad den är, ju bättre hållbarhet är det. Och osten behöver man inte ha i kylskåpet, tekniskt sett, utan man kan faktiskt låta den torka. Och skulle man då vilja ha den mer tuggbar, kan man lägga den i blöt när man har tillgång till vatten. För att i det här landet så regnar det alltid någon gång. Av det här då, så tänker jag baka en pizza i det här spritköket, till mig och Charlotta. Och min lilla hörna kommer då att få tre skivor älgkorv.

MAX

Ja, det låter bra. Och du har ställt spritköket här på köksbordet. Det är så man får tänka att man gör också om allting skulle släckas ned.

JAN

Ja, alltså ... Jag hade föredragit att man hade ställt den på en oöm yta. För att håller man på mycket med den här, så kan det bli spillvärme ned. Nu har jag stoppat in fingret här och känt och nu blir det inte det. Men man får ju ställa det där man har en plats.

MAX

Ja, nu börjar det bli varmt.

JAN

Ja.

MAX

... Och locket till den här lilla pizzaugnen som du har gjort.

JAN

Ja, en liten pizzaugn är det faktiskt. Det är ju ... En av mina deviser inom matlagning är: "Maten skiter i vad värmen kommer ifrån."

Musik

[00:22:03 – 00:24:33] Intervju Mats Johansson, fortsättning

MAX

Tillbaka till Mats Johansson vid Livsmedelsverket.

MAX

Ni jobbar med förutsättningar för att säkerställa flödet till livsmedelskedjan vid en allvarlig bristsituation vid svåra fredstida förhållanden eller vid höjd beredskap. Kan du berätta på vanlig svenska vad det går ut på?

MATS

Ja, där samverkar vi ju med näringslivet i den frågan. Och där handlar det om att, för näringslivet, hitta olika handlingsalternativ som de skulle kunna jobba med utan att staten blandar sig i det hela. Så att det är en fråga för näringslivet där vi faciliterar workshops, där vi provar olika scenarier och där de får komma fram med olika alternativ: ”Hur skulle vi kunna lösa den här frågan?” Så att det är där vi är nu. Sedan kan det ju också finnas möjlighet att också titta på ”Ja, men vi kommer så här långt”, säger näringslivet, ”men vi behöver kanske stöd av myndigheterna i olika typer av frågor”, om det handlar om tillstånd eller annat. Det kan ju vara konkurrenslagstiftningarna som sätter stopp för det här. Så att det är ju ett steg som vi också kan ta till oss. Sedan har vi ju i yttersta delen – Det är ju statens sista möjlighet att reglera det där – då pratar vi ju ransonering och prisreglering. Men då har ju marknaden havererat redan.

MAX

Från och med den 1 oktober 2022 så är Livsmedelsverket en så kallad sektoransvarig myndighet. Vad är det för något?

MATS

Man har ju delat in olika samhällsviktiga funktioner i sektorer nu. Det finns tio stycken olika sektorer, och vi ansva-

MAX

Geografiska sektorer, då.

MATS

Nej.

MAX

Nej?

MATS

... Utan det är samhällsfunktioner då, som man har delat in, och där har Livsmedelsverket ansvar för en sektor som heter livsmedel och dricksvatten, där även avlopp och avfall ingår. Så där samlar vi ju myndigheter som Jordbruksverket, Statens veterinärmedicinska anstalt, Naturvårdsverket och så länsstyrelsen, då. Och den ska vi då leda och samordna.

MAX

Du sade att du själv hade en liten "Gott-låda" hemma med saker som du tycker om – Vad skulle du absolut inte kunna tänka dig att äta, ens om det blev krig i Sverige?

MATS

Blev det krig i Sverige skulle jag nog äta det mesta. Jag har nog inte någon sådan maträtt som jag inte kunde tänka mig att äta.

MAX

Inkl. Barkrbröd.

MATS

Ah. Okej då ...

(skratt)

[00:24:33 – 00:27:04] Intervju Sara Seing fortsättning

MAX

Tillbaka till Sara Seing, vid Södertälje kommun.

MAX

Ni har ju gjort en hel del för att säkra en hållbar och lokal produktion, du var ju inne på det, och konsumtion av livsmedel i Södertälje. Berätta mer om det arbetet – tog ni kontakt med bönderna och sade att bara: "Nu är det dags att ställa om", eller hur såg det ut?

SARA

Ja, alltså ... Det här arbetet bygger ju på en kontinuerlig kontakt med hela livsmedelskedjan. Det är ju inte bara bönderna, utan förädlingsledet är ju lika viktigt, och så vidare. Men vi har ju jobbat till exempel, med upphandlingar, så försöker vi handla in, så mycket som möjligt, livsmedel som är baserade på svenska råvaror.

MAX

Just det, det har varit ett viktigt styrmedel så klart.

SARA

Ja, för då skapar ju det en efterfrågan. Och på så sätt kan man också komma i gång med en produktion.

MAX

Just det ... Mmm. Har det stått i upphandlingsunderlaget att man också måste rusta för någon typ av beredskap och ha det tillgängligt?

SARA

Vi har inte, i våra upphandlingsavtal idag, det med. Men det är någonting som vi tittar på att vi ska forma framöver.

MAX

Är lokalproducerade råvaror någonting som kommunen köper in mycket av idag?

SARA

Ja, jag skulle säga att basen i alla våra matsedlar är på svenska råvaror

MAX

Ja. Lokala, eller?

SARA

Lokalt i möjligaste mån, men också beroende på var det växer, så att säga, och produceras, så kan det vara från andra delar av Sverige också.

MAX

Hur stor andel är lokalt, alltså svenskt, och importerat?

SARA

Jag har inte den exakta siffran ... Men ja, ungefär, skulle jag säga ... kanske 50 procent.

MAX

Mmm. Vad skulle du aldrig kunna äta? Oavsett läge.

SARA

Alltså, jag skulle ha svårt att äta sådana här hurdjursrela– ja, husdjur, ja men typ kanin eller hund. Den typen av kött.

MAX

Ja, det skulle vara tufft faktiskt. Att behöva göra någon slags ugnsbakning utav nymfparakiten Chili. Det måste vara last resort, alltså.

SARA

Ja (skratt). Det skulle vara tufft.

MAX

Ja. Sara Seing, kostchef i Södertälje kommun och verksamhetschef för MatLust Utvecklingsnod. Stort tack för att du ville vara med.

SARA

Tack för att jag fick komma.

Musik

[00:27:04 – 00:32:04]

MAX

Det börjar dofta ljuvligt två trappor upp på Hornsgatan i Stockholm. Charlotta är välkommen till bords. Janne Boris-Möller har dukat fram.

JAN

Då ska vi se ... Så, där. Och nu kan man känna att den är ju väldigt degig. Så att ...

MAX

Vi kämpar på fortfarande här.

JAN

Ja, så att den kommer vara lite bränd i botten, men det kommer bli ett bröd kan jag faktiskt visa.

MAX

Heh heh! Det kommer bli ett bröd ...!

JAN

Ja. Men vi skulle faktiskt kunna börja äta vår pizza. Det är lite crust i bakandet, det är ju lite färg där.

CHARLOTTA

Det är ju crust. It's crisp and crust!

MAX

Hur tycker du att det ser ut?

CHARLOTTA

Alltså, den ser ju otrolig ut! Det kanske ni inte ser på mig, men jag älskar pizza.

JAN

(Skratt)

CHARLOTTA

Berätta nu, Janne. Vad är det du har ägnat dig åt? Vad är det här?

JAN

Det här är en det som är gjord på lite öl och lite tomatjuice. Därför att mjölet bryr sig inte heller om vad det är för vätska den blandas ut med. Utan det gäller bara att man ska få ut gluten. Och i övrigt torrjäst, och då krävs det lite värme för att den ska börja jäsa. Och då har jag experimenterat med att lyfta den härifrån och av ugnen och så, så att den börjar liksom jäsa ut i kanterna. Degen här är ju rätt kompakt nu. Och sedan så är det ju lite tomat, lite vitlök, lite vanlig lök, lite morötter, och sedan är det lite svampar. Och om man nu får tag på massa svampar, så är ju det smartaste att förvälla dem i så fall och torka dem. Därför att det tar väldigt mycket längre tid att torka dem naturell. Utan om man förväller dem så kan man krama ur vattnet och sedan torka dem. Och då kan man ha dem så länge som helst. Och sedan är det Västerbottenost, och det är också en svensk produkt. Ost överlag, kan man säga ... Ju mer lagrad den är, ju mer salt är det i den. Ju starkare är den. Ju bättre hållbarhet har den. Mild ost, sådan här hushållsost och sånt där. Den kommer börja mögla med detsamma.

CHARLOTTA

Nej, men jag kör alltid på minst 12 månaders lagrad ost.

JAN

Minst 12 månader. Ok! Ska vi ta oss en liten bit då?

CHARLOTTA

Yes. Otroligt spännande. Skål!

JAN

Skål!

(ljud av tuggande)

JAN

Ja ...

CHARLOTTA

Otroligt!

JAN

Det gick ju alldeles utmärkt. Och du fick lite mer ost och jag fick en liten korvbit.

CHARLOTTA

Mmm. Får man också göra sån här pizza när det inte är kris?

JAN

Mmmm. Varje dag! Det är ju egentligen, om ska se på energianvändning, så är det ju egentligen väldigt mycket energi som går åt för att baka en pizza. Men gör man det så här, så går det ju inte åt särskilt mycket. Sedan får man ju inte den så där crusty och crunchy och så där.

CHARLOTTA

Fast jag tyckte den här var ändå ... Alltså, jag är förvånad över hur mycket crust det ändå är i den.

JAN

Mmm. I botten. Men inte i kanterna.

CHARLOTTA

Nej ... Skål, Janne!

JAN

Skål, Charlotta.

CHARLOTTA

Och jag vill härmed tacka dig för allt du har lärt mig idag. Du har lärt mig om ... Krukor, som kan kyla saker. Otroligt. Visste inte det. Du har lärt mig att man kan baka pizzadeg på tomatvatten. Pfft! Mind blown.

(Janne skrattar i bakgrunden)

Jag har lärt mig att man ... Det är okej att ha en krislåda hemma. Det är okej att ens tänka tanken att man kanske behöver ha det, och sluta vara så dum i huvudet, så att man tror att man bara: "Nej, nej, nej, det kommer inte hända mig."

JAN

Ja.

CHARLOTTA

Tack för det.

JAN

Tack Charlotta!

CHARLOTTA

Och för en otroligt god pizza och bröd.

JAN

Ja.

CHARLOTTA

Jag är imponerad och glad. Jag har börjat kolla upp var det finns skyddsrum. Det är ju smart av mig, faktiskt.

JAN

Det är bra. Väl förberedd.

CHARLOTTA

Nej, inte väl förberedd än ...

JAN

Mentalt! (skratt)

CHARLOTTA

Men, ja. Precis. Eller typ att jag börjar acceptera tanken att jag behöver skaffa lite grejer. Där är jag.

JAN

Ja.

CHARLOTTA

För du har inte fått mig – Jag kan inte säga att jag (skratt) redan har gjort en beställning på nätet.

JAN

Nej, nej.

CHARLOTTA

Men jag liksom börjar närma mig att jag behöver nog göra det, även om det känns jobbigt och hemskt. Nu tar vi en bit bröd till, Janne, så vi har det trevligt tillsammans. Otroligt gott bröd, och lite ...

JAN

Lite bränt.

CHARLOTTA

Ja, men jag tycker om bränt.

JAN

Ja, ok. Och det här kan du ju doppa i olivolja.

CHARLOTTA

Mm. Med lite salt bara.

JAN

Ja. Funkar.

CHARLOTTA

Gott. Tack för detta otroliga.

JAN

Tack.

Musik

[00:32:04 – 00:38:13] Experten tipsar

MAX

Vi har kommit till vinjetten ”Experten tipsar”. Jag säger välkommen till studion, Miguel Guerrero.

MIGUEL

Tack så mycket.

MAX

Kul att ha dig här igen. Specialistofficer och författare till boken ”Krisberedskap för alla”. Du är ju med under hela serien här för att dela med dig av dina tips och insikter; både från ditt författarskap men också i dina, väldigt många år har det ju hunnit bli nu, inom Försvarmakten.

MIGUEL

Ja.

MAX

Nu pratar vi ju om när våra förnödenheter tar slut. Vatten, livsmedel, andra saker utav ... Som annars gör vardagen enkel och möjlig (skratt). Om det då plötsligt försvinner – Alltså, hur, hur ... Hur ser det ut vid kriser eller krig? Alltså, är det här en viktig fråga att hålla koll på?

MIGUEL

Absolut. Det pratas ju väldigt mycket idag om att dels gamla beredskapslager inte existerar i den omfattningen, men också att ny modern logistik gör att man inte har samma leveranskedjor. Det finns inte längre de här stora lagren som fanns för en 20–30 år sedan. Så jag tycker absolut att man behöver hålla koll på förnödenhetsförsörjningen i kris.

MAX

Mmm. Men hur mycket vatten och mat behöver man egentligen ha hemma som något slags krislager, då?

MIGUEL

Jag skulle säga betydligt mer än många har idag. Idag är det många som köper vad man behöver för dagen eller kvällen, möjligtvis morgondagen. Men man har ingen längre framförhållning. Om vi tittar till exempel på vattenmängden, skulle jag säga 3–5 liter per dygn för konsumtion. Kunna dricka och koka upp mat om man har torrvaror, och så tar man höjd–

MAX

Alltså 3–5 liter per person och dygn?

MIGUEL

Per person och dygn. Och helst uppemot en vecka.

MAX

Och maten då?

MIGUEL

Mat, så tycker jag till exempel att man ska ha mycket konservburkar. Många konservburkar med tomatsås. Och då tänker ni: ”Tomatsås? Varför ska jag ha just det?” Jo, för att det är mycket vätska. Man kan ha ned ett paket nudlar och koka upp hela burken. Så kommer det dra åt sig vattnet som finns i burken, samtidigt som man får en lite godare maträtt.

MAX

Den där gamla givna studentparadrätten – Pasta con pomodoro. (Skratt)

MIGUEL

Ja.

MAX

Pasta med ... Med tomat, bara.

MIGUEL

Precis, precis. Men torrvaror generellt, tycker jag. Förutsatt att du har tillgång till någon form av vatten, så att du kan koka upp ris eller pasta då. Sedan behöver det inte vara så himla extremt. Man behöver liksom inte ha tiomånaderslager i någon jordkällare.

MAX

Om vattnet ändå skulle ta slut och man får anförtro sig till andra typer av källor, alltså man får gå till någon sötvattenssjö och fylla på, finns det något filtersystem man kan köpa upp sig på, eller?

MIGUEL

Vandrare har ju länge använt olika filtersystem som trycker igenom vatten genom exempelvis keramiska filter. Vissa kan man till och med bara stoppa direkt ned i sjön och dricka från. Det är ganska bra att ha den typen hemma. Annars kan man alltid koka vattnet. Stora bubblor ska det vara, det ska alltså

inte bara sjuda lite, utan stormkoka det ett tag så du vet att allting dör. Klortabletter kan man använda också.

MAX

Vad behöver jag mer i min egen hemberedskap? Hur ska man tänka där? För nu har vi pratat om vatten och mat. Finns det något annat som kan vara viktigt att ha med sig?

MIGUEL

Ja, jag är en fantast av pannlampor. Jag tycker det är lite underskattat. Men det är väldigt skönt om strömmen går och det blir beckmörkt, så är det väldigt skönt att ha pannlampor runt om i sitt boende nära till hands. För då frigör jag båda händerna för det jag behöver jobba med, samtidigt som jag kan se vad jag håller på med. Jag tycker också ... Vattendunkar, sådana där hopfällbara som man kan köpa, är jättebra. De tar ingen plats, men kommer att vara ovärderliga när krisberedskapen börjar köra runt tankbilar med rent vatten. Då kommer man vara tacksam att man har de här dunkarna hemma. Grundläggande sjukvårdsutrustning. Lite smärtstillande, plåster, sårrengöring tycker jag är jättebra. Ett spritkök, bränsle, så kan du alltid koka mat även om strömmen går. Det är väl ungefär där jag tycker att man kan börja.

MAX

Det finns ju en preppingkultur. Jag menar, din bok har ju den titeln att det är en handbok för alla och inte bara preppers. Alltså, om man går in på grupper i sociala medier så finns det ju väldigt höga röster om hur mycket man borde preppa. Men hur ... Det räcker med det här baskittet så att säga?

MIGUEL

Ja, jag tycker det. Jag tycker inte till exempel att man behöver en särskild behållare som ska trycka ut konservburkarna i en viss ordning, utan jag tycker att det kan man hålla koll på i huvudet. Ställ det på en hylla och titta på datumet när du tar ut burken. Svårare än så behöver det inte vara.

MAX

Miguel Guerrero, specialistofficer och författare till boken ”Krisberedskap för alla”, stort tack för att du ville vara med i studion.

MIGUEL

Tack själv.

MAX

Du har lyssnat på Skärpt läge, en podd från länsstyrelserna. Skärpt läge produceras av Storstad. Är du intresserad av att veta mer om livsmedel vid kris? Gå då in på [Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se). Där kan du klicka dig vidare till länken "livsmedel och innehåll" och sedan "livsmedel vid kris". Där finns det bra tips till dig vad du kan äta för att få i dig tillräckligt med energi, när det finns begränsad tillgång på mat eller möjlighet att laga den. Du vet att det finns fler delar i samma serie i Skärpt läge. Tack för att du har lyssnat.