

**Laga mat
utan el.**

Plötsligt händer det att vardagen inte fungerar som vanligt.

Vid ett elavbrott, storm, it-attack eller andra allvarliga händelser kan samhällsfunktioner sluta fungera normalt. Vatten kanske inte rinner ur kranen och butiken har slut på mat.

I den här kokboken hittar du recept på mat som du kan laga även om strömmen gått. Till en del av dem behöver du ett stormkök men några recept behöver ingen värmekälla alls. Recepten är anpassade så att du kan laga till en person eller flera.

Bra att ha hemma för att kunna tillreda recepten, förutom ingredienserna, är:



Stormkök



Vatten

Smaklig måltid!

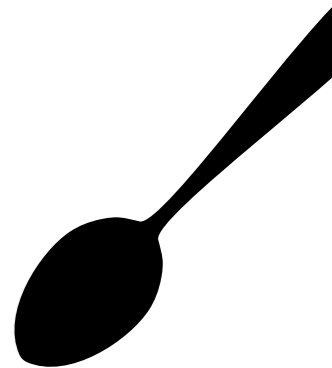
Mannagrynsgröt.



Ingredienser	1 port = 3 dl	10 port	100 port
Mannagryn	35 g	350 g=5 dl	3,5 kg
Vatten	2,5 dl	2,5 l	25 l
Socker	4 g	40 g=0,5 dl	400 g
Salt	0,1 g		
Mjölkpulver	30 g	300g=7,5 dl	3 kg
Vatten	0,5 dl	5 dl	5 l
Kanel (servering)	0,1 g		

Blanda mannagrynen med 1/3 av vattnet. Koka upp resten av vattnet.

Vispa ner grynblandningen i det kokande vattnet och låt koka 4-5 min under omrörning. Blanda mjölkpulver och vatten och rör ner i gröten. Koka upp. Smaka av. Servera gärna med saftsoppa.



Kinesisk köttgryta.

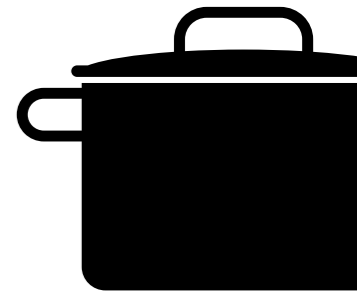


Ingredienser	1 port = 3 dl	10 port	100 port
Griskött, benfritt	175 g	1,75 kg	17,5 kg
Matfett	10 g	100 g	1 kg
Vatten*	1 dl	1 l	10 l
Köttbuljong, pulver	3 g		
Gul lök	15 g	150 g=2,5 dl	1,5 kg
Champinjoner, konserv	30 g	300 g=6 dl	3 kg
Vetemjöl	15 g	150 g=2,5 dl	1,5 kg
Vitkål	30 g	300 g=8 dl	3 kg
Ananas i bit, konserv	30 g	300 g=4 dl	3 kg
Grillkrydda	2 g	1-2 tsk	0,25-0,5 dl
Kinesisk soya	15 ml	1,5 dl	1,5 l
Salt	1 g	1-2 tsk	0,25-0,5 dl
Peppar	0,1 g	0,5 tsk	1 msk

* Börja med halva vattenmängden vid ångkokning eftersom pannan späder.

Putsa och skär köttet i tärningar 2x2x2 cm. Bryn köttet i hälften av matfettet. Krydda. Lägg köttet i en kittel/gryta och fyll på med vatten, en del av buljongpulvret, soya och ananasspadet. Ansa lök och vitkål och skär i mindre bitar. Låt champinjoner rinna av. Bryn lök, vitkål och champinjoner i resten av matfettet och lägg i kitteln/grytan. Se till att vatten och champinjonspad nästan täcker kött och grönsaker. Koka ca 30 min tills köttet är mört. Smaka av och tillsätt ev mer buljongpulver. Red av med toppredning och koka 5-10 min. Tillsätt ananasbitarna. Smaka av.

Tips! Ananas har en förmåga att göra såser tunna. Häll därför i ananasen på slutet. Vitkål kan bytas mot konserverade bambuskott



Kokt ris.



Ingredienser	1 port = 4 dl	10 port	100 port
Risgryn , långkornigt	90 g	900 g=1,1 l	9 kg
Salt	1 g	2-3 tsk	0,5-1 dl
Vatten	2 dl	2 l	20 l
Matfett	2 g		

Skölj riset. Tillsätt salt och vatten. Koka ca 20 min. Kontrollera att riset är mjukt.

Slå av ev vätska. Smaka av.

Tips! Kontrollera koktiden på förpackningen. Vid tillagning av andra rissorter, t ex jasminris, fullkornsriss m fl, följer man anvisningarna på förpackningen. Om man fräser riset i lite matfett och sedan kokar i buljong får man pilaffris.

Köttbullar i gräddsås som konserver, finns på bl.a. Ica, Coop, Willys.

Korv stroganoff.



Ingredienser	1 port = 3 dl	10 port	100 port
Falukorv	175 g	1,75 kg	17,5 kg
Matfett	5 g	50 g	0,5 kg
Gul lök	15 g	150 g=3 dl	1,5 kg
Vatten*	1,5 dl	1,5 l	15 l
Mjölkpulver	10 g	100 g=2,5 dl	1 kg
Vetemjöl	15 g	150 g=2,5 dl	1,5 kg
Tomatpuré	15 g	150 g=1,5 dl	1,5 kg
Paprikapulver	0,5 g	0,5-1 msk	0,5-0,75 dl
Salt	1 g	1-2 tsk	0,25-0,5 dl
Peppar	0,1 g	0,5 tsk	1 msk

* Börja med halva vattenmängden vid ångkokning eftersom pannan späder.

Skär korven i stavar 1x1x5 cm. Skala och hacka löken. Bryn korv och lök i matfett. Lägg korven i en kittel/gryta och fyll på med en del av vattnet. Koka upp. Blanda mjölkpulver och tomatpuré med resten av vattnet och håll detta i kitteln/grytan. Koka upp och tillsätt en toppredning. Koka 5-10 min. Smaka av.

Tips! Smaksätt gärna med riven pepparrot.

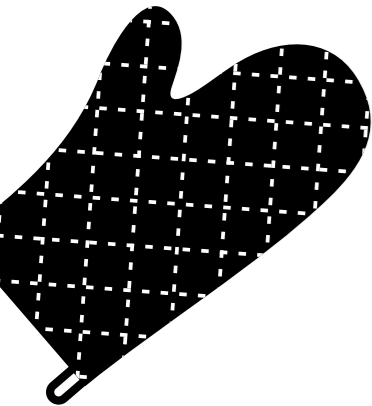
Kokt potatis.



Ingredienser	1 port	10 port	100 port
Potatis oskalad	300 g	3 kg	30 kg
Potatis skalad	250 g	2,5 kg	25 kg

Ansa och tvätta potatisen. Koka upp vatten.

Lägg potatisen i det kokande vattnet. Koka 15–40 min.



Kasslergryta.



Ingredienser	1 port =3 dl	10 port	100 port
Kassler	150 g	1,5 kg	15 kg
Matfett	5 g	50 g	500 g
Vatten*	1 dl	1 l	10 l
Röd paprika	10 g	100 g=1,5 dl	1 kg
Vitkål	40 g	400 g=1,3 l	4 kg
Vetemjöl	10 g	100 g=1,6 dl	1kg
Mjölkpulver	12 g	120 g=2,8 dl	1,2 kg
vatten	0,2 dl	1 dl	1 l
Paprikapulver	1 g	1–2 msk	0,75–1 dl
Salt	1 g	1–2 tsk	0,25–0,5 dl
Peppar	0,1 g	0,5 tsk	1–2 msk

* Börja med halva vattenmängden vid ångkokning eftersom pannan späder.

Tips! Vitkålen kan brynas före kokning, vilket ger en mustigare smak.

Putsa och skär kasslern i strimlor 1x1x2,5 cm. Ansa och strimla paprikan och vitkålen. Bryn kassler i matfettet. Lägg över i en kittel/gryta tillsammans med vitkålen. Tillsätt vatten och koka försiktigt ca 10 min. Blanda i paprikan på slutet. Krydda. Red av med toppredning och koka 5–10 min. Tillsätt mjölkpulvret utrört i lite vatten. Låt grytan koka upp. Smaka av.



Jägarfibergröt.



Ingredienser	1 port = 3,5 dl	10 port	100 port
Fiberhavregryn	35 g	350 g=1 l	3,5 kg
Torkad efterrättsoppa	33 g	325 g=5 port	3,25 kg
Vatten*	2 dl	2 l	20 l

* Börja med halva vattenmängden vid ångkokning eftersom pannan späder.

Koka soppan enligt anvisningarna på påsen.

Tillsätt grynen och låt koka i 4 min under omrörning.

Tips! Det går bra att använda andra gryner, t ex rågflingor, grynblandning eller vanliga havregryn.



Kokt pasta.



Köttfärsås som konserver finns på bl.a. på Ica, Coop, Willys.

Ingredienser	1 port = 4 dl	10 port	100 port
Pasta (makaroner)	100 g	1 kg=1,8 l	10 kg
Salt	2 g		
Vatten	1,5 l		
Matfett	2 g		

Koka upp vatten och salt i en kittel eller gryta. Tillsätt 0,5 dl salt per 10 l vatten.

Lägg pastan i det kokande vattnet och rör om. Vattnet måste koka. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen tills den är mjuk. Slå av vattnet och tillsätt lite matfett. Skaka eller rör om försiktigt så att pastan blir glansig.

Tips! Kontrollera koktiden på förpackningen. Om pastan klibbar ihop vid serveringen håller man på kokande vatten så att den löser sig. Alternativt kan man blanda pasta och sås.

Vitkålssoppa med korv.




Ingredienser	1 port = 4 dl	10 port	100 port	* Börja med halva vattenmängden vid ångkokning eftersom pannan späder.
Köttkorv, kokt (alt kokt fläskkorv)	100 g	1 kg	10 kg	
Vitkål	200 g	2 kg	20 kg	
Matfett	20 g	200 g	2 kg	
Vatten*	2 dl	2 l	20 l	
Köttbuljong, pulver	1 g	10 g	100 g	
Salt	1 g	1-2 tsk	0,25-0,5 dl	
Hel vitpeppar	0,1 g	5-10 st	0,25-0,5 dl	
Hel kryddpeppar	0,1 g	5-10 st	0,25-0,5 dl	

Skär korven i 1 cm tjocka skivor. Ansa och skär vitkålen i 2x2x2 cm stora bitar. Bryn vitkålen. Koka upp vatten, buljongpulver och kryddor i en kittel/gryta och tillsätt korven och den brynta vitkålen. Koka i ca 25 min. Smaka av.

Tips! Koktiden för vitkål beror på om den säljs under sommaren eller vintern. För vintervitkål bör koktiden förlängas med ca 30 min. Korven läggs i så fall i först efter 30 min.

Råkostsallader.

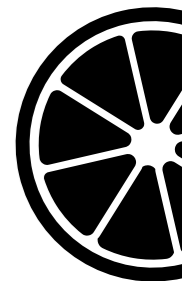
	1 port	10 port	100 port
Pizzasallad 			
Vitkål	80 g	800 g=2,7 l	8 kg
Matolja	3 ml	0,6 dl	6 dl
Vinäger/ättika	1 ml	0,2 dl	2 dl
Vatten	1 ml	0,1 dl	1 dl
Svartpeppar	0,1 g	1 tsk=5 ml	0,5 dl

Vitkålssallad med lingon

Vitkål i strimlor	80 g	100 g=2,7 l	8 kg
Lingon	10 g	100 g=0,8 dl	1 kg

Vitkålssallad med purjolök

Vitkål i strimlor	75 g	750 g=2,5 l	7,5 kg
Purjolök	20 g	200 g=0,6 l	2 kg



	1 port	10 port	100 port
--	--------	---------	----------

Vitkålssallad med krossad ananas

Vitkål i strimlor	80 g	800 g=2,7 l	8 kg
Krossad ananas	15 g	150 g=1,5 dl	1,5 kg

Morots- och vitkålssallad

Morötter, rivna	50 g	500 g=8,3 dl	5 kg
Vitkål i strimlor	50 g	500 g=1,6 l	5 kg

Morotssallad med äpple och vitkål

Morötter, rivna	30 g	300 g=5 dl	3 kg
Äpplen, rivna	20 g	200 g=2 dl	2 kg
Vitkål i strimlor	20 g	200 g=7 dl	2 kg
Tomatsallad med lök			
Tomater i skivor	80 g	800 g=1,6 l	8 kg
Lök i ringar	10 g	100 g=2 dl	1 kg

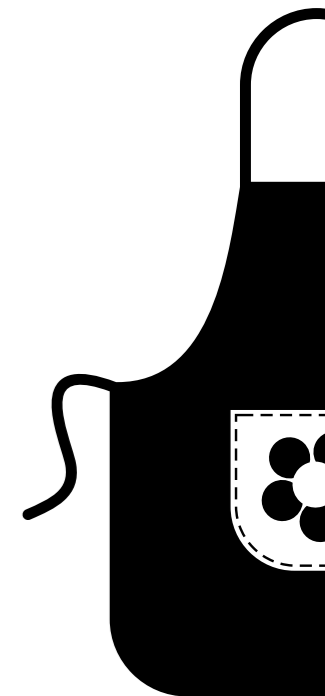
	1 port	10 port	100 port
--	--------	---------	----------

Tomatsallad med gurka och blomkål

Tomater i skivor	50 g	500 g=1 l	5 kg
Gurka i skivor	30 g	300 g=6,8 dl	3 kg
Blomkålsbuketter	20 g	200 g=5 dl	2 kg

Dressing

Olja	3 ml	0,6 dl	6 dl
Vinäger/ättika eller pressad citronsaft	1 ml	0,2 dl	2 dl
Vatten	1 ml	0,1 dl	1 dl
Salt och Peppar	0,1 g	1 tsk=5 ml	0,5 dl



svenskalottakåren.se

dinsäkerhet.se

Om hur du kan förbereda dig för när det oväntade händer
- när vardagen vänds upp och ner.

krisinformation.se

Håller dig uppdaterad i händelse av en kris. Finns även som app.



svenskalottakaren



lottakaren



**SVENSKA
LOTTAKÅREN**