

## Livsmedel med hög självförsörjningsgrad i Sverige

- Vete - helt självförsörjande (kolhydrater)
- Socker - helt självförsörjande (kolhydrater)
- Morötter - helt självförsörjande (kolhydrater)
- Raps - helt självförsörjande (både fett och protein)
- Havre (kolhydrater och protein)
- Ärtor, ärtfärs (kolhydrater och protein)
- Majs (kolhydrater och protein)
- Bönor (protein)
- Korn (kolhydrater)
- Potatis - vi äter 80 kg potatis per person och år i Sverige (kolhydrater)
- Linser (kolhydrater och protein)
- Råg (kolhydrater)
- Lin (fett)
- Mjöl (fett)
- Älg (fett och protein)
- Vildsvin (fett och protein)
- Vinbär (kolhydrater)
- Äpplen (kolhydrater)
- Jordgubbar (kolhydrater)

Källa:

[www.jordbruksverket.se](http://www.jordbruksverket.se) [www.jcb.nu/](http://www.jcb.nu/)  
matproduktion-i-olika-delar-av-sverige/

## Historisk krismat

Fram till 1970-talet hade vi en väldigt hög självhushållningsgrad i Sverige på det mesta. Detta gällde även mat. Men Sverige har under lång tid handlat livsmedel med andra länder.

Sverige hade sin första ransonering under åren 1916-1920, i samband med första världskriget. På 1940-talet fanns det ungefär en halv miljon gårdar i Sverige. De flesta var småskaliga och använde sig inte av traktorer. Dessa gårdar betydde mycket under andra världskriget när Sverige inte kunde importera olja som drivmedel. Det var även svårt att importera livsmedel.

Under andra världskriget infördes det ett ransoneringssystem för att maten skulle räcka till alla. Det ändrades under kriget vilka varor som ransonerades samt hur stor ranson av olika varor som alla fick. Grunden i ransoneringen var att alla skulle ha råd med mat. Mellan 1939-1951 ransonerades tidvis följande livsmedel: Kaffe, te, socker, kött, mjöl, bröd, ägg, kakao, ost, sirap, risgryn, matfett, havregryn, korngryn, mandel, kryddor, makaroner, torkad frukt, ärtor, grädde, potatismjöl, bönor, salt. Det var heller inte tillåtet att jaga fritt i skogen,

1941 infördes ransonering av älgkött. Jägaren som skjutit älgen fick själv behålla 25 %. Det utkom ransoneringskokböcker och substitut för de varorna som ransonerades. Från statens sida promotades vegetarisk kost då kött var en bristvara.

Det rådde brist på protein och fett. Barn och frivilliga fick hjälpa till på bondgårdarna samt med att plocka ätliga vilda växter. Det hävdas ibland att svenskarna aldrig varit så friska som under ransoneringen. Mer rörelse samt mindre och nyttigare mat gjorde säkert många gott men ransoneringstiden var så klart en tuff tid för många.

I USA utvecklades det under både första och andra världskriget något som kallades för Victory Gardens. Det innebar att alla som hade tillgång till en liten bit mark, både i staden och på landet skulle odla mat. Detta för att höja den amerikanska självförsörjningsgraden på livsmedel och klara av att vinna kriget. Även i Sverige rekommenderades det att odla mer mat även på mindre ytor.

Källa: Beredskapsmuseets Kristidskokbok, Jordad