

## Guiden innehåller

|                                   |   |                                    |    |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|----|
| Introduktion .....                | 1 | Tillreda mat på öppen eld .....    | 8  |
| I köket: Utrustning .....         | 2 | Tillreda mat utan värmekälla ..... | 9  |
| I köket: Reservförrådet .....     | 4 | Recept .....                       | 10 |
| Hygien och livsmedelshantering .. | 6 |                                    |    |
| Tillreda mat på stormkök .....    | 7 |                                    |    |

# Marthas beredskapsmat

## En kort guide om mat under störningar

### Behovet av mat pausar inte i en störningssituation

Beredskap börjar inte när strömmen går eller vattnet slutar rinna - den börjar långt innan.

För att maten ska räcka och vardagen fungera också under störningssituationer behöver vi stanna upp och fundera: Hur lagar vi mat utan el, hur klarar vi oss utan rinnande vatten och vad gör vi om affären är stängd?

Genom att tänka igenom det i förväg minskar vi stressen när något oväntat händer. Matvardagen kan fortsätta.

Den här guiden handlar om beredskapsmat i praktiken. Om enkla lösningar, kloka förberedelser och om att använda det man redan har hemma. Vi ser också över utrustning som stormkök, kastruller och vattenkärl.

Marthas beredskapsmat utgår från den enkla vardagen. Här finns konkreta tips för hur matlagning kan fungera också när förutsättningarna förändras.

Med rätt förberedelser kan du känna dig tryggare – oavsett om störningen varar i några timmar eller flera dagar.

### Printa ut när du har el!

Skriv gärna ut den här guiden när du har el, så att du alltid har ett exemplar hemma. När elavbrottet redan är ett faktum är det för sent!

### Ditt stöd vid störningar

Syftet med guiden är att ge ett konkret och lättillgängligt stöd kring mat och måltider i kristider, och att stärka människors vardagsberedskap inför olika typer av störningssituationer.

### Den här guiden

- ger praktiska exempel på matlagning vid elavbrott, vattenavbrott och andra störningar i vardagen
- stärker din förmåga att planera och förbereda din beredskapsmat
- ger vägledning kring utrustning, råvaror och enkla lösningar
- inspirerar till lugn, handlingskraft och trygghet när något oväntat händer

# I köket: Utrustning

## Vad behöver vi ha hemma?

När elen eller vattnet inte fungerar som vanligt blir kökets utrustning avgörande. Det är lätt att tänka att ”mat har vi”, men utan rätt redskap kan det ändå bli svårt att koka vatten, värma en måltid eller ens få till enkel matlagning med rimlig tidsåtgång.

Utrustning i beredskap handlar inte om att köpa allt nytt. Det handlar om att se till att du har ett fungerande alternativ när spis, ugn, mikrovågsugn eller vattenkran inte kan användas – och att du vet hur du använder alternativen i praktiken.

Det du vill uppnå är tre saker: att kunna värma eller tillreda mat, att kunna hantera vatten för drickande och matlagning och att kunna göra det tryggt.

## Du behöver en värmekälla utan el

För att kunna laga varm mat utan el behöver du en separat värmekälla. Ett stormkök eller en gasbrännare räcker långt för att koka vatten, värma soppa, tillreda gröt och göra enkla grytor. Det viktiga är att helheten fungerar: värmekälla, bränsle och möjlighet att tända.

Det är klokt att i förväg prova hur din utrustning fungerar: hur länge en liter vatten tar att koka, hur lätt den är att reglera, och hur mycket bränsle som går åt när du lagar en vanlig vardagsmåltid. När du har testat en gång blir tröskeln mycket lägre om en störning faktiskt inträffar.

**Målet är att du ska kunna laga enkel mat tryggt, även när vardagens förutsättningar förändras.**

När du lagar mat med alternativ värmekälla märker du snabbt att rätt kärl gör allt enklare. Kastruller med lock sparar både tid och bränsle eftersom värmen hålls kvar.

En stekpanna med stabil botten underlättar när du vill steka något snabbt, men vid beredskapsmatlagning är kastrull med lock ofta det mest praktiska.

Välj redskap som tål värme och som är lätta att hantera även när du lagar mat utomhus. En enkel grytlapp och något att lyfta locket med gör skillnad.

Om du har en termos hemma är den också mycket användbar: du kan hålla vatten varmt länge eller förvara varm mat en stund, vilket minskar behovet av att värma flera gånger.

Ha alltid din släckningsutrustning nära till hand!

## Använd enbart ditt stormkök utomhus!

Stormkök och gasbrännare används alltid utomhus eller på en mycket väl ventilerad plats enligt tillverkarens anvisningar. De används inte i ett stängt inomhusutrymme. Förvara bränsle tryggt, svalt och utom räckhåll för barn.

## Checklista: utrustning i köket

Det här är en basnivå som räcker långt för att klara matlagning vid elavbrott och störningar i vardagen:

- Stormkök eller gasbrännare
- Bränsle som passar din utrustning
- Tändstickor eller tändare (gärna mer än en)
- Värmetålig kastrull med lock
- Värmetålig stekpanna, om du använder den i vardagen
- Redskap som tål värme (slev, stekspade eller motsvarande)
- Termos för varmt vatten eller mat
- Vattenbehållare, dunkar eller flaskor avsedda för dricksvatten

## Om vattenanvändning i matlagning

Vid vattenavbrott är det inte bara dricksvattnet som avgör, utan även möjligheten att laga mat och diska redskap.

Som grund kan du räkna med minst 2 liter dricksvatten per person och dygn, och därtöver vatten för matlagning och enkel hygien.

Om du lagar mat som kräver mycket vatten (till exempel pasta) går det åt mer. Välj därför gärna maträtter som är vatten- och bränslesnåla vid störningar, till exempel gröt, soppor, potatismos, grytor och rätter där du kan använda samma kastrull.

För vattenförvaring behövs rena kärl: dunkar eller flaskor som är avsedda för dricksvatten. Märk dem tydligt och ha en rutin för att kontrollera skicket.

För disk och rengöring under ett vattenavbrott räcker det ofta med små mängder vatten om du planerar smart. Torka ur kärl med hushållspapper, diska det viktigaste och använd så lite vatten som möjligt.

I en störningssituation kan man också använda engångstallrikar.



# I köket: Reservförrådet

## Mat som räcker när affären är stängd

Ett reservförråd handlar inte om bunkring. Det handlar om att ha lite mer av det du redan använder, så att du klarar dig även om affären är stängd, om leveranser är försenade eller om det tillfälligt är svårt att ta sig till butiken. Med ett genomtänkt reservförråd fortsätter måltiderna vara både mättande och trygga, även under en störning.

Det viktigaste är att reservförrådet är levande: Du använder maten i vardagen och fyller på när den tar slut. Då blir maten inte gammal, du känner till den och du vet att den fungerar för dig och ditt hushåll.

## Samla inte all reservmat i en ”krislåda”

Att samla all reservmat i en särskild krislåda kan låta praktiskt, men är ofta en dålig idé i längden. När maten står avskild från vardagen är det lätt att glömma bort att cirkulera produkterna. Då riskerar hållbarheten att gå ut – och när du behöver maten är den inte längre användbar.

En krislåda som förvaras i ett förråd kan dessutom utsättas för fukt, kyla eller gnagare utan att du märker det i tid. Ett tryggare alternativ är att låta reservmaten vara en del av det vanliga skafferiet eller köket, där du ser den, använder den och naturligt håller den aktuell.

## Så bygger du ett reservförråd som faktiskt fungerar

### Utgå från vardagsmat som:

- mat som kan ätas utan tillagning
- mat som är enkel att tillreda även med begränsad tillgång till el och vatten
- håller länge och är lätt att lagra
- passar din familj och era matvanor
- går att kombinera till flera olika måltider

## En bra tumregel är att..

skapa ett reservförråd genom små steg: när du handlar, köp lite mer av några hållbara produkter som du ändå använder. Då växer förrådet utan att kännas dyrt eller övermäktigt.

## Tänk på energi och mättnad!

Planera också med beredskapslogik: välj en kombination av torrvaror, konserver och tetrapack som tillsammans ger energi, protein och mättnad. Kom ihåg att bränsle och vatten kan vara begränsade, så det är smart att ha mat som är snabblagad eller kan ätas kall vid behov.

## Prioritera köpt vatten

Förpackat dricksvatten är en av de mest konkreta och lättanvända delarna av ett reservförråd. Det kräver ingen disk, ingen rengöring av dunkar och är lätt att ta med. För många hushåll är det också det enklaste sättet att snabbt höja den praktiska beredskapen.

## Så funkar det bäst

Ett reservförråd fungerar bäst när det är en del av vardagen, inte en separat krislåda. När maten används, syns och fylls på hålls den färsk, trygg och redo när den behövs.

Förvara reservmaten i det vanliga skafferiet eller köket. Köp lite extra av det du redan äter och låt maten cirkulera. Fyll på när något tar slut och kontrollera datum då och då.

## Tänk på att..

listan till höger inte är en "måstalista" utan ett stöd för att hitta en bas som fungerar i din vardag. Det viktiga är att maten är bekant, hållbar och möjlig att använda även när vardagen tillfälligt rubbas.

## Förslag på bra bas i skåpet!

Här är exempel på varor som brukar fungera i ett reservförråd. Anpassa mängderna efter hushållets storlek och era vanor.

- Förpackat dricksvatten
- Konserver: soppor, grytor, fisk, kött (sådant du faktiskt använder)
- Tetrapack: mjölk, växtdryck, färdiga rätter eller soppor
- Torrvaror: pasta, ris, gryn, potatismosflingor, mjöl eller knäckebröd
- Hållbara proteiner: linser, bönor, konserverad fisk (t.ex. tonfisk, sardiner)
- Matfett: olja eller smör/ersättning som håller (för energi och matlagning)
- Smaksättning: salt och bas-kryddor (det gör stor skillnad för aptiten)
- Tillägg som håller: nötter, frön eller torkad frukt (snabb energi och mellanmål)

# Hygien och livsmedelshantering

## Trygg livsmedelshantering också när vardagen rubbas

Livsmedelshantering handlar om trygghet och eftertanke. I köket gäller det att använda det man har, men göra det på ett säkert sätt. Med små justeringar går det att upprätthålla god hygien även i mer utmanande situationer.

### När vattnet saknas

Om vattnet tillfälligt saknas finns det fungerande lösningar. På vintern kan man smälta snö till diskvatten, men det ska alltid kokas upp först. Under sommartid kan regnvatten samlas in och användas. Det kräver lite planering, men fungerar ofta bra.

### Använd resurserna klokt

Det lönar sig att tänka resurssmart. Sköljvatten från grönsaker kan användas vidare, till exempel till disk eller blötläggning. Inhemska äpplen behöver inte alltid sköljas, medan importerade gärna skalas. Det minskar risken för oönskade ämnen och sparar vatten.

Färskvaror som kräver kylskåps-temperatur ska hanteras varsamt. Utan fungerande vatten vill man undvika allt som kan leda till magsjuka. God hygien och rätt förvaring blir därför centralt.

### Använd sunt bondförnuft när du prioriterar vatten

När vattnet är begränsat gäller det att prioritera klokt. Dricksvatten går alltid först.

Därefter kommer matlagning och nödvändig hygien, som att tvätta händerna. Disk och städning kan anpassas och ibland skjutas upp eller göras med alternativa metoder. Använd vattnet flera gånger när det är möjligt, men utan att tumma på säkerheten.

Tänk enkelt och tänk efter före!

### Mat utan uppvärmning också känslig

När maten inte upphettas blir hygienen extra viktig. Tvätta händerna eller använd handsprit. Håll redskap och ytor rena.

# Tillreda mat på stormkök

Ett stormkök, som i folkmun också kallas för Trangia, används för att laga mat med gas eller vätska som bränsle. Det fungerar utan el och ska alltid användas utomhus.

## Säker plats att laga mat på

Stormkök räknas oftast inte som öppen eld. Därför är det oftast tillåtet att använda, även vid torrt väder. Men platsen är viktig. Underlaget ska vara jämnt, stabilt och inte brännbart. Undvik torrt gräs, mossa och annat som kan börja brinna. Tänk alltid igenom vad du gör om en brand uppstår.

## Hantera bränslet rätt

Använd bara bränsle i brännaren när köket är i gång. Förvara resten i en flaska som är gjord för ändamålet. Spill inte bränsle i kokkärlen, det kan ge dålig smak på maten.

## Laga enkelt och smart

Förbered maten i förväg och håll det enkelt. Använd lock på kastruller och pannor så sparar du energi. Lämna aldrig stormköket utan uppsikt. Fyll aldrig på bränsle när köket är varmt eller tänt. Håll hår och kläder borta från lågan. Tänk på att kärlen blir mycket varma, använd handtag eller grytlappar.

## Testa först där du är trygg!

Provkör gärna stormköket hemma i tryggt sällskap om du är nybörjare. Plocka isär och lär dig använda det. Det minskar stress när du väl behöver kunna det!

## När du är klar

Stäng av gasen eller kväv lågan med locket. Låt köket svalna. Kontrollera området, särskilt vid torrt väder. Städa upp efter dig och ta med allt skräp.

## Om bränslet blir över

Om det blir kvar vätska i stormkökets brännare ska du låta den svalna. Häll därefter vätskan i en separat, tydligt märkt spillbehållare och inte tillbaka i originalflaskan, eftersom vätskan kan ha blivit förorenad och få sämre funktion.



# Tillreda mat på öppen eld

## Vad gäller för öppen eld?

Öppen eld får du bara göra upp i en eldstad som är avsedd för eldning eller med markägarens tillstånd. Kontrollera alltid om det råder eldningsförbud i området innan du börjar.

## Att tända elden

Använd torr ved när du gör upp eld. Du får samla torr, nedfallen ved, men inte bryta kvistar från levande träd eller ta näver. Grillkol går också bra vid matlagning. Ha alltid en plan för hur du släcker elden och se till att ha vatten nära till hands.

## Elda tryggt

En liten eld räcker oftast för matlagning. Den är tryggare och lättare att hantera. Lämna aldrig elden utan uppsikt. Även så kallad "risukeitin" räknas som öppen eld och ska användas enligt samma regler.

## Torra tändstickor

Förvara tändstickor torrt, till exempel i en vattentät ask eller påse, om du går till skogs! Ta gärna med extra om de skulle bli fuktiga eller sluta fungera!

## Rätta redskap nödvändiga

Förbered maten i förväg och håll det enkelt. Använd stabila kärl och redskap som tål värme. Redskap i metall, stål eller trä fungerar bäst. Undvik material som kan smälta, som plast eller gummi.

## Undvik att bränna dig

Stekpannor, kastruller och andra redskap blir mycket varma. Använd rejäla grytlappar eller handskar. Tänk också på att kärlden håller värmen länge efteråt.

## Tänk också på hygien utomhus

God hygien är viktig, särskilt om vatten saknas. Förbered gärna maten hemma där du har tillgång till vatten. Handsprit eller engångshandskar kan vara till hjälp. Elden kan också användas för att hetta upp och rengöra till exempel grillgaller.

## När du är klar

Låt elden brinna ut helt eller släck den noggrant. Kontrollera att allt är ordentligt släckt. Lämna eldstaden i gott skick och ta med allt skräp.

# Tillreda mat utan värmekälla

Det går bra att laga och äta mat utan att värma den. Det viktiga är att välja råvaror som är säkra att äta som de är eller som bara kräver blötläggning.

## Välj rätt livsmedel

Satsa på varor som håller länge och inte kräver upphettning. Till exempel knäckebröd, konserver, nötter, frön och torkad frukt. Många grönsaker kan ätas råa.

En del mat blir ätbar genom blötläggning. Planera i förväg och låt maten stå tillräckligt länge. Använd rent vatten och rena kärl. Havregryn, couscous och vissa nudlar kan mjukna i kallt eller ljummet vatten om de får stå en stund. Konserver som bönor, linser, tonfisk, majs och färdiga rätter i burk fungerar också utan uppvärmning.

## Fundera på: Måste mat alltid ätas varm?

Det går att äta mycket mer kallt än man först tror. Många råvaror fungerar utmärkt utan uppvärmning och kan bli både goda och mättande. Det handlar mest om vana. När man vänjer sig vid enklare måltider utan värme blir det snabbt naturligt - och ofta både smidigt och praktiskt!



## I den här guiden finns tre olika receptkategorier

**Stormkök**

**På öppen eld**

**Utan värmekälla**

- I receptdelen hittar du recept som kan tillredas på stormkök, på öppen eld och utan värmekälla.
- Vissa recept kan tillredas på flera sätt, välj det som passar dig bäst!
- Alla recept kan tillredas på elspis eller på vedeldad spis inomhus.

Utan värmekälla

# Energirika chokladbollar

- Ca 15–20 st, beroende på storlek
- Tillagningstid: 30 min

## Ingredienser

100 g rumsvarmt smör  
eller cirka 1 dl rapsolja

1,5 dl florsocker

2 msk kakao

3 dl havreflingor eller andra flingor

0,5 dl rumstempererat vatten

En näve hackade nötter eller frön,  
med eller utan salt



## Gör så här

1. Förberedelser: Ta fram smöret i god tid så att det blir rumsvarmt. Det gör inget om smöret nästan smälter – ju mjukare smör, desto lättare är det att blanda smeten.
2. Finhacka nötterna och eller fröna och lägg dem på en tallrik.
3. Blanda samman alla ingredienser, förutom nötter och frön, till en jämn smet.
4. Om du använder olja i stället för smör, tillsätt den lite i taget.
5. Låt smeten stå i 5–10 minuter. Om den blir för lös kan du tillsätta mer florsocker eller havreflingor.
6. Forma smeten till runda bollar och rulla dem i de hackade nötterna och eller fröna. Förvara chokladbollarna svalt i en förslutningsbar burk.

Utan värmekälla

# Tomat- och rödlökssallad

- 4 portioner
- Tillagningstid: 30 min

## Ingredienser

0,5–1 rödlök  
2 vitlösklyftor  
1 burk konserverade hela tomater  
1 tsk socker eller flytande honung  
0,5 tsk salt  
0,5 tsk peppar  
1–2 tsk torkad krydda, t.ex. persilja,  
gräslök eller basilika  
bröd till servering

## Gör så här

1. Skala rödlök och vitlök. Finhacka dem.
2. Lägg de konserverade tomaterna i en skål. Om tomaterna är stora, mosa dem lätt med en gaffel.
3. Blanda i rödlök, vitlök, socker eller honung, salt, peppar och torkad krydda.
4. Rör om tills alla ingredienser är väl blandade.
5. Servera salladen på eller tillsammans med bröd.



**Stormkök**

**På öppen eld**

**Utan värmekälla**

# Torkade salta skorpor

## Ingredienser

- Bröd eller brödskivor
- Salt

## Gör så här

1. Skär brödet i jämna, gärna tunna skivor. Salta lätt på båda sidor.
2. Att torka skorpor tar tid och kräver tålamod. Målet är att brödet ska bli helt torrt och hårt, inte bara rostat.
3. Vänd skivorna en gång om dagen tills de är helt torra.

### Lufttorkning

Lägg brödsnivorna på ett varmt, torrt och välventilerat ställe. Täck dem gärna med en ren köks-handduk för att skydda mot smuts och damm. Lämpliga platser kan vara ovanför eller nära en värmekälla, i bastun (vid uppvärming), i pannrum eller annat varmt utrymme

### Öppen eld

Rosta och torka brödsnivorna över öppen eld. Använd galler eller halster och håll dem på avstånd från lågorna. Vänd ofta så att brödet torkar jämnt och inte bränns.

### På stormkök

Brödsnivorna kan även stekas och torkas i stekdelen på ett stormkök under 20-30 minuter. Tillsätt vid behov olja. Använd låg värme och vänd skivorna regelbundet.



### Upphängning

Trä ett snöre genom brödsnivorna och häng dem på ett varmt och torrt ställe i hemmet. Se till att luften kan cirkulera runt skivorna.

När skorporna är helt torra kan de förvaras i tygpåse, papperspåse eller burk. För att hålla länge ska vara helt torra innan förvaring.

Utan värmekälla

# Kålsallad med grynig hummus

- 2 portioner
- Tillagningstid: 15 min

## Ingredienser

### Kålsallad

150 g vitkål eller rödkål  
0,5 gul lök  
0,5 msk rypsolja  
1 krm socker  
0,5 krm salt

### Grynig hummus

1 pkt kikärtor (i spad)  
1 msk rypsolja  
1 dl vatten  
2 vitlöksklyftor  
1–2 krm salt  
1 tsk vinäger eller citronsaft  
kryddor efter smak (t.ex. spiskummin, citron, tahini eller chilisås)

## Gör så här

1. Kålsallad: Strimla kål och lök fint. Lägg grönsakerna i en skål och tillsätt rypsolja, socker och salt. Massera salladen med händerna tills den mjuknar och släpper lite vätska.
2. Hummus: Skölj kikärtorna noggrant. Lägg dem i en skål och mosa grovt med en gaffel. Tillsätt rypsolja, vatten, riven eller pressad vitlök, salt samt vinäger eller citronsaft. Blanda till en grynig hummus. Smaksätt med valfria kryddor.
3. Bred ut den gryniga hummusen i botten av en tallrik eller skål. Lägg kålsalladen ovanpå hummusen.
4. Toppa med gröna ärtor samt oliver eller kaporis. Lägg på krutonger, torkade brödbitar eller frön och nötter (kan uteslutas)



### Martha tipsar!

Toppa med 1–2 dl gröna ärtor, oliver eller kaporis, krutonger eller torkade brödbitar, frön och nötter.

Du kan också klicka eller ringla majonnäs över salladen om du vill. Om det blir över av den gryniga hummusen kan du servera med bröd eller till grönsaker.

Stormkök

På öppen eld

# Marthas potatismosgryta

- 2 portioner
- Tillagningstid: 30 min

## Ingredienser

5 dl vatten

1 msk smör

1 påse potatismospulver (150–200 g)

0,5 dl finriven morot (ca ½ morot)

0,5 dl lök, finhackad

2 dl valfri fyllning:

t.ex. skinkstrimlor, korvbitar,  
strimlat pålägg, kyckling eller  
grönsaker

## Gör så här

1. Förbered ingredienserna: Skiva eller strimla valfri blandning till moset (t.ex. korv, skinka). Riv morot och finhacka löken.
2. Tillaga moset: Häll vatten, morot, lök och valfria blandningen i en kastrull. Koka upp och låt koka ca 1 min.
3. Ta av värmen och tillsätt potatismos och smör. Blanda om.
4. Lägg på lock och låt stå ca 2 minuter så att moset sväller. Om moset blir för tjockt, tillsätt lite extra vätska i taget tills önskad konsistens uppnås.
5. Smaka av och värm upp moset ifall du upplever att det är svalt. Rör då om hela tiden.



### Martha tipsar!

Du kan variera grytan enligt det du har hemma – t.ex grönsaker, rester av kött eller fisk. För extra smak kan du blanda ner ost i rätten!

Stormkök

På öppen eld

# Ärtsoppa på ärtkross

- 2 portioner
- Tillagningstid: 45 min

## Ingredienser

1,5 dl inhemsk ärtkross  
1 morot  
Liten bit rotselleri (ca 40 g)  
0,5 tsk mejram  
0,5 tsk timjan  
0,5 grönsaksbuljongtärning eller 1 tsk salt  
7 dl vatten  
Senap

*Som topping kan du använda finhackad lök, skinka, skinkstrimlor, kalkon, kött eller vegetariskt protein.*

## Gör så här

1. Skala och finhacka moroten och rotsellerin. Skölj ärtkrosset.
2. Lägg ärtkross, morot, rotselleri, kryddor och vatten i en gryta (gärna gjutjärn).
3. Placera grytan på värme. När soppan börjar koka, låt den sjuda i ca 45-60 minuter. Rör om då och då.
4. Om soppan börjar bränna fast i botten, flytta grytan till sidan av värmen. Eller ifall soppan blir för tjock eller kokar torr, tillsätt 1-3 dl vatten.
5. Smaka av och tillsätt salt efter behov. Tillsätt vätska till önskad konsistens.



### Martha tipsar!

Du kan även lägga ärtkrosset i blöt över natten för att ytterligare förkorta koktiden med 5-10 minuter. Ju längre du kokar desto mjukare och slätare soppa kommer du att få.

På öppen eld

# Bakade ägg i elden

● Tillagningstid: 30 min

## Ingredienser

Ägg

## Förberedelser

För att undvika att äggen spricker eller exploderar i glöden, stick försiktigt ett litet hål i äggets trubbiga ände, där luftblåsan finns.

Äggen bör inte vara kalla. Värm lite genom att ha dem innanför tröjan eller nära elden en stund före tillagning.

## Gör så här

1. Lägg hela ägg, med skal, direkt i varm glöd och inte i öppen låga.
2. Vänd äggen då och då så att de tillagas jämnt.
3. Tillagningstiden är cirka 8–10 minuter för löskokta ägg och 10–15 minuter för hårdkokta.



### Martha tipsar!

Skalet blir sotigt, men ägget inuti blir perfekt tillagat. Använd alltid glöd, inte öppen låga. Flytta äggen med pinne eller tång.

På öppen eld

# Banan med choklad i elden

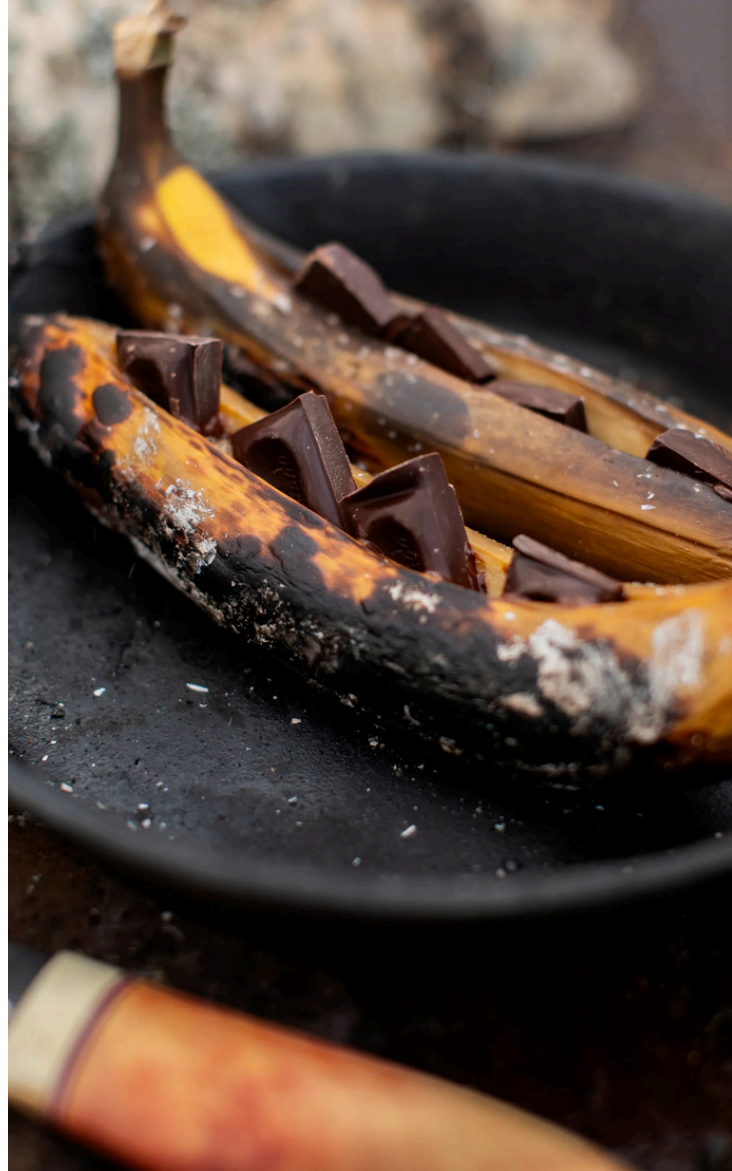
● Tillagningstid: 30 min

## Ingredienser

Banan  
Choklad

## Gör så här

1. Lägg bananerna, med skal, vid sidan av glöden och låt dem bli varma.
2. Skär ett långsgående snitt i varje banan, utan att ta bort skalet.
3. Tryck in chokladbitar i snittet.
4. Håll kvar bananerna nära glöden och låt chokladen smälta i bananen. De behöver inte ligga på direkt värme.
5. Ät bananerna medan de är varma.



### Martha tipsar!

Vill du göra bananen extra festlig kan du lägga i lite hackade nötter, marshmallows eller annat du har hemma.

**Stormkök**

**På öppen eld**

# Salta tjockplättar

● Tillagningstid: 45 min

## Ingredienser

- 1 ägg
- 2,5 dl surmjölk, sur grädde eller gräddfil
- 1 tsk salt
- 1 msk rypsolja
- 1 tsk matsoda
- 1,5 dl havre- eller rågflingor (kan ersättas med överbliven gröt)
- 1 dl vete-, spelt- eller fullkornsmjöl

### Exempel på smaksättning

- 1–2 dl riven morot och potatis
- 1 dl överblivet potatismos
- ca 1 dl skinkstrimlor eller stekt bacon
- tillagad kyckling
- linser eller bönor

## Gör så här

1. Blanda smeten: Vispa ihop ägg, surmjölk, salt, olja, soda, flingor och mjöl till en jämn smet. Välj smaksättning/fyllning och blanda ner i smeten. Låt smeten stå minst en timme.
2. Stek plättarna: Värm smör i en kastrull på stormköket eller i en gjutjärnspanna över öppen eld. Klicka ut smeten till lagom stora plättar och stek på medelvärme tills plättarna är gyllenbruna på båda sidor.



### Martha tipsar!

Servera med majonnäs, crème fraiche, pesto, surkål, lingonsylt eller olika röror.

## Stormkök

### På öppen eld

# Allt i ett-pasta på stormkök

- Tillagningstid: 30 min

## Ingredienser

### Bas till tomatsås

- ½ gul- eller rödlök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 burk krossade tomater
- 1 grovriven morot
- ½ grönsaksbuljongtärning eller 1 tsk salt
- 0,5 tsk svartpeppar
- 1 dl vatten

### Val av protein (välj ett)

- ½ paket bönor (i spad)
- ½ paket förkokta linser
- 1 burk inhemsk fiskkonserv
- ca 150 g kött (t.ex. nötkött eller griskött från kyl eller frys som måste ätas)
- ca 150 g kyckling (från kyl eller frys som måste ätas)
- 2 portioner pasta (t.ex. makaroner, spaghetti eller bryt ner lasagneplattor)
- ost

## Gör så här

1. Förbered basen: Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs löken och vitlöken i lite olja i kastrullen tills den mjuknar. Tillsätt krossade tomater, riven morot och vatten. Rör om och låt sjuda några minuter.
2. Välj ditt protein och lägg det i kastrullen med basen. Obs! Ifall du använder råa råvaror som protein behöver koktiden tas i beaktande. Skär köttet i mindre bitar för snabbare tillagning.



3. Skär köttet i mindre bitar för snabbare tillagning. Om du tillagar rått kött eller kyckling, koka en stund innan pastan tillsätts.

4. Lägg pastan i kastrullen. Tillsätt vätska vid behov och om det får plats i stormkökets kastrull. Koka under lock enligt pastans koktid.

5. Smaka av och tillsätt salt och peppar enligt smak.

6. Servering: Servera direkt från kastrullen. Toppa med ost.

**Tips:** Variera med olika proteiner eller grönsaker efter tillgång. För extra krämighet kan du använda grädde eller mjölk istället för vatten.

---

På öppen eld

# Bakade rotsaker i elden

- 2 portioner
- Tillagningstid: 60 min

## Ingredienser

- 2 potatisar
- 1 palsternacka, en bit kålrot eller 1 rova
- 1 lök
- ½ vitlök
- 2–3 msk rypsolja
- 1 tsk salt

### Du behöver också:

aluminiumfolie

## Gör så här

1. Skala eller skölj rotsakerna och löken. Klyfta dem i jämnstora bitar.
2. Blanda rotsakerna med 2–3 msk rypsolja och salt.
3. Dela vitlöken på mitten.
4. Lägg två ark aluminiumfolie ovanpå varandra. Placera rotsakerna i mitten och lägg den halva vitlöken ovanpå. Ringla ca ½ msk rypsolja över vitlöken.
5. Vik ihop folien till ett tätt knyte.
6. Placera knytet i glöden. Om glöden är mycket het, skaka knytet försiktigt ibland så att rotsakerna inte bränns.
7. Tillagningstiden beror på glödens värme, cirka 20–45 minuter. Rotsakerna är klara när de är mjuka. Pressa ut vitlöken ur skalet och blanda med rotsakerna.



### Martha tipsar!

Du kan också grilla vitlöken skilt i ett eget knyte. Blanda den tillagade vitlöken med 2–4 dl crème fraîche, majonnäs eller smör och använd som dipp, sås eller vitlökssmör till bröd och andra rätter.

På öppen eld

# Gulasch över öppen eld

- 4 portioner
- Tillagningstid: 60 min

## Ingredienser

- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 300 g nötkött, tärnad stek eller malet kött, linser, bönor, tofu etc.
- 1 msk mald paprika
- 0,5 tsk kummin (kan uteslutas)
- 2 msk tomatpuré
- 1 tsk svartpeppar
- 1 tsk salt
- 2 msk olja
- 7 dl vatten
- 1 pkt tomatkross
- 1 kött- eller grönsaksbuljongtärning
- 2 mindre eller 1 stor morot
- 5–8 potatisar

## Gör så här

1. Skala och finhacka lök och vitlök.
2. Lägg lök, vitlök, kryddor, salt och olja i en gryta, gärna gjutjärn. Tillsätt även kött eller linser i grytan om det är ditt val av protein, tillagade bönor och tofu kan tillsättas senare.
3. Placera grytan på värme (över elden, på glöden eller på ett galler ovanför elden). Fräs/bryn innehållet i 5–10 minuter.



### Martha tipsar!

Servera gulaschen med en klick crème fraiche och bröd!

5. Under tiden, skala och tärna morot, potatis och paprika.
6. Tillsätt vatten, buljongtärning, tärnad potatis och morot i grytan. Låt koka på svag värme tills köttet är tillagat och övriga ingredienser är mjuka (30 min till 2 h). Den vegetariska grytan kokas tills potatisen och moroten är mjuk, därefter tillsätts tofun eller bönorna i grytan och får puttra med tills allt är varmt.



**Tips:** Du kan lägga till fler rootsaker eller andra grönsaker efter smak. Som kött till grytan kan du använda det som du har hemma t.ex. ytterstek, hörnstek eller högrev. För tofuversionen kan du minska koktiden något, eftersom tofu inte behöver lång tillagning.

Köttets tillagningstid beror på val av kött och köttbitarnas storlek. Ifall köttet kräver lång tillagningstid - tillsätt potatisen och moroten först senare.

---

## Stormkök

# Gröt på stormkök

- 2 portioner
- Tillagningstid: 30 min

## Ingredienser

- 3 dl vatten
- 2 dl mjölk eller växtbaserad dryck (kan ersättas med vatten)
- 2 dl havre-, råg- eller fullkornsflingor
- 0,5 tsk salt

## Gör så här

1. Koka upp vatten, mjölk eller växtbaserad dryck på stormkök.
2. Tillsätt gryn och salt, låt koka ett par minuter medan du rör om.
3. Släck stormköket och låt gröten dra sig under lock. Tillsätt vätska ifall du tycker gröten är för tjock.



### Martha tipsar!

Det är smart att ha mjölk eller växtbaserade drycker som kan förvaras i rumstemperatur (UHT-produkter) i förrådet.

### Toppingsalternativ:

Sylt, nötsmör, bär, frukt, nötter och frön, kanel, socker eller honung.

Gröten kan också ätas kall nästa dag eller så man kan använda grötresterna till tjockplättar.

## Stormkök

# Äggröra på stormkök

- 2 portioner
- Tillagningstid: 30 min

## Ingredienser

2 msk smör eller olja  
4 ägg  
0,5 dl mjölk, grädde eller vatten  
0,5 tsk salt  
0,5 tsk svartpeppar  
0,5–1 dl riven hårdost (valfritt)  
valfri örtekrydda, t.ex. oregano, basilika,  
persilja eller gräslök

## Gör så här

1. Smörj insidan av stormkökets kastrull eller stekpanna med smör eller olja.
2. Om du använder ost: Riv den.
3. Knäck äggen i kastrullen eller i en skål först, och tillsätt vätska, salt, peppar och ost.
4. Placera kastrullen på stormkökets värmekälla.
5. Rör ständigt om med en slickepott eller sked tills äggröran börjar stelna men fortfarande är krämig.
6. Servera äggröran som den är eller på ett bröd eller karelsk pirog.
7. Du kan toppa med mer ost eller färska örter om du vill ha extra smak.



### Martha tipsar!

Det är smart att ha mjölk eller växtbaserade drycker som kan förvaras i rumstemperatur (UHT-produkter) i förrådet.