



# *Recept i kris och krig*

SÅ STÄRKER DU DIN HEMBEREDSKAP





---

**RECEPT I KRIS OCH KRIG**  
SÅ STÄRKER DU DIN HEMBEREDSKAP

UTGIVEN AV: Västerås stad, 2024

RECEPT: Tranelleska gymnasiet

PRODUKTION: Västerås stad

FOTO: Per Groth

TRYCK: Åtta45



VÄSTERÅS STAD



Att kunna laga mat till vardags är en färdighet som vi kanske tar för given. Men i tider av kris och krig ställs vi inför en utmaning – att kunna försörja oss själva och våra familjer när tillgången till färdigmat och bekvämligheter är begränsad. I den här boken gör vi ett försök att hjälpa dig att möta den utmaningen.

Här delar vi med oss av recept som är framtagna för att fungera i tider av nöd och svårigheter. Varje recept har utformats för att de basvaror som du förhoppningsvis har i din krislåda ska användas effektivt och smakfullt. Och om du ännu inte har en krislåda kan du använda de här recepten som en grund för att skapa en. Genom att vara förberedd hjälper du inte bara dig själv, utan också Sverige som helhet att vara bättre rustat vid en kris.

Det är vår förhoppning att denna bok inte bara kommer att vara en praktisk resurs, utan också en källa till inspiration för att lära dig att hantera mat och resurser i svåra tider.

Varje maträtt i denna bok presenteras av en aktör som har en viktig roll att spela i det svenska totalförsvaret tillsammans med alla människor i samhället.

Vi tackar dig för att du tar dig tiden att utforska dessa recept och hoppas att de blir en värdefull resurs när du behöver dem som mest.

**Alexander Linnerud, Linnea Viman,  
Julia Lehto Tapper, Domenic Hallgren,  
Jacob Lindvall och Moa Gunstedt**  
Tranellska gymnasiet



# Innehåll

<i>Overnight oats</i> .....	10
Räddningstjänsten Mälardalen	
<i>Havregrynsgröt med torkad frukt och nötter</i> .....	14
Polismyndigheten	
<i>Potatispannkakor</i> .....	18
Länsstyrelsen Västmanland	
<i>Tonfiskröra på knäckebröd</i> .....	22
Frivilliga beredskapsgruppen	
<i>Pytt i panna</i> .....	26
Lantbrukarnas Riksförbund	
<i>Råvakor med lingonsylt</i> .....	30
Sveriges Veteranförbund	
<i>Tortellini med béchamelsås</i> .....	34
Hemvärnet	
<i>Pasta i tomatsås</i> .....	38
Region Västmanland	
<i>Pizza i stekpanna</i> .....	42
Försvarsmakten	
<i>Vegansk stroganoff</i> .....	46
Svenska Röda Korset	
<i>Bibimbap med svamp</i> .....	50
Trafikverket	
<i>Pork teriyaki med kimchi</i> .....	54
Mälarenergi	
<i>Asiatisk blandning</i> .....	58
Myndigheten för samhällsskydd och beredskap	
<i>Spaghetti alla puttanesca med grillade sardiner och svamp</i> .....	62
Västerås stad	









---

# OVERNIGHT OATS

---

✂ 4 PORTIONER

---

## Ingredienser

4–6 dl havredryck

6 dl havregryn

6 tsk malen kanel

6 tsk kardemumma

8 tsk strösocker

2 dl kokosflingor

Salt

1 dl torkad aprikos

½ dl torkad ananas

1 ½ dl torkade tranbär

2 dl cashewnötter

## Gör så här

1. Blanda havredryck, havregryn, kanel, kardemumma, strösocker, kokosflingor och salt i en skål.
2. Låt stå, antingen över natten eller i cirka 2 timmar tills det tjocknat lite. Bäst är om den får stå över natten.
3. Skär torkad frukt i mindre bitar och blanda i skålen.
4. Du kan tillsätta lite mer havredryck för smak och textur. Toppa med nötter eller extra torkade frukter.
5. Rätten är nu färdig att servera!

# Räddningstjänsten Mälardalen

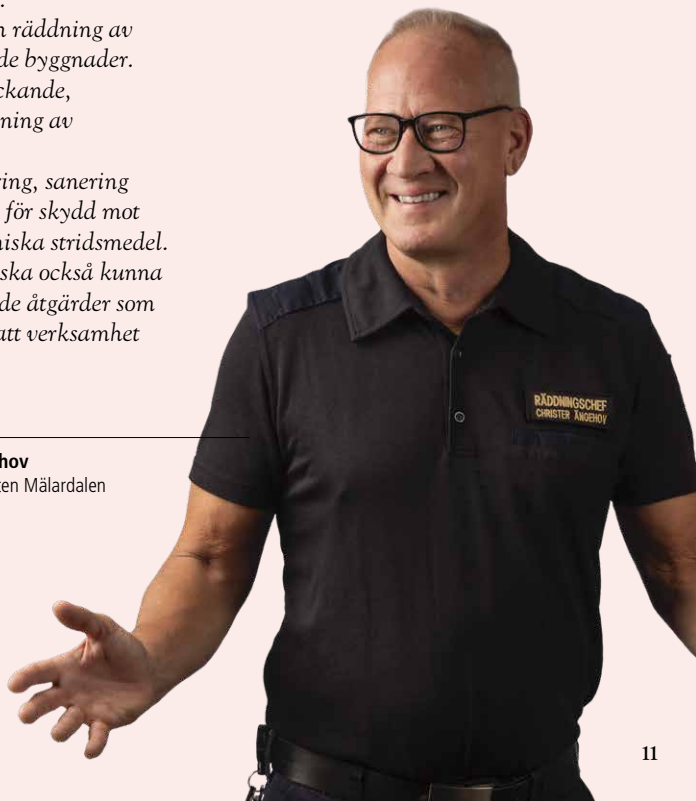
Den kommunala räddningstjänsten är en viktig hörnsten i ett modernt totalförsvaret. Enligt lagen om skydd mot olyckor ska räddningstjänsten under höjd beredskap eller krig skydda och rädda befolkningen och civil egendom från verkningar av krig.

Räddningstjänsten är främst ansvarig för följande uppgifter:

- Brandsläckning och räddning av människor i raserade byggnader.
- Ansvara för upptäckande, utmärkning och röjning av farliga områden.
- Genomföra indikering, sanering och andra åtgärder för skydd mot kärnvapen och kemiska stridsmedel.
- Räddningstjänsten ska också kunna vidta kompletterande åtgärder som är nödvändiga för att verksamhet ska kunna fungera.

Utöver det ska även räddningstjänsten under höjd beredskap eller krig delta i åtgärder för första hjälpen och transport av skadade samt uppgifter inom befolkningskydd som syftar till att skydda civilbefolkningen. För att klara uppdraget så är i princip all personal i räddningstjänstens organisation krigsplacerad.

**Christer Ängehov**  
Räddningstjänsten Mälardalen







---

# HAVREGRYNSGRÖT MED TORKAD FRUKT OCH NÖTTER

---

✂ 4 PORTIONER

🏠 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE, VATTEN

---

<b>Ingredienser</b>	<i>½ dl torkad ananas</i>
<i>2 dl cashewnötter</i>	<i>½ dl torkad mango</i>
<i>4 dl havregryn</i>	<i>½ dl torkad aprikos</i>
<i>Havredryck</i>	<i>10 tsk honung</i>
<i>½ dl torkad banan</i>	<i>Kanel</i>

## Gör så här

- 1. Rosta cashewnötter i en varm panna.*
- 2. Koka upp havregryn med vatten tills den får en grötig konsistens.*
- 3. Lägga upp gröten i en skål eller tallrik, och håll havredryck över.*
- 4. Skär torkad frukt i mindre bitar.*
- 5. Toppa med frukt, nötter och håll honung över.*

# Polismyndigheten

Polismyndighetens uppgifter i totalförsvaret skiljer sig inte markant mot uppgifterna i vardagen. Förmågan att hantera kriser i fred ger en grundläggande förmåga att hantera krigsfara och krig. Därför ska strukturer och processer som används inom krisberedskapen så långt det är möjligt även användas i totalförvarsplaneringen. Svensk lag gäller i kris, höjd beredskap och krig så långt den är möjlig att upprätthålla. *Polisen ska:*

- Förebygga, förhindra och upptäcka brottslig verksamhet och andra störningar av den allmänna ordningen eller säkerheten.
- Övervaka den allmänna ordningen och säkerheten och ingripa när störningar har inträffat.
- Utreda och beivra brott som hör under allmänt åtal.
- Lämna allmänheten skydd, upplysningar och annan hjälp, när sådant bistånd lämpligen kan ges av polisen.
- Fullgöra den verksamhet som ankommer på Polismyndigheten enligt särskilda bestämmelser.

Punkt 5 i polisens uppgiftsbeskrivning blir särskilt aktualiserad i höjd beredskap eller krig. Det kan exempelvis handla om att stödja Försvaretsberedskapens förmåga att möta ett väpnat angrepp men det kan också vid samhällskriser handla om att exempelvis stödja räddningstjänst enligt Lagen om skydd mot olyckor.

**Tommy Alriksson**  
Polismyndigheten









---

# POTATISPANNKAKOR

---

✂ 4 PORTIONER

🔥 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE

---

## Ingredienser

600 g potatis

8 dl vetemjöl

200 g smör

Salt

4 dl havredryck

Sylt och sirap efter egen smak

## Gör så här

1. Riv potatisen grovt.
2. Blanda havredryck, mjöl, potatis, salt och eventuellt en skvätt vatten i en skål. Smält smöret och låt det kallna innan du tillsätter det i blandningen.
3. Stek pannkakorna.
4. Bred ett tunt lager sylt på pannkakorna och ringla över sirap.

# Länsstyrelsen Västmanland

Länsstyrelsen har det geografiska områdesansvaret för länet inom krisberedskapen. Länsstyrelsen arbetar med planering, samordning, utbildningar och övningar inom krisberedskap och civilt försvar. Länsstyrelsens roll i krisberedskapen är att samordna det regionala arbetet – före, under och efter en samhällsstörning. I händelse av kärnteknisk olycka med påverkan på länet har Länsstyrelsen ett räddningstjänst- och saneringsansvar.

Länsstyrelsen samordnar planeringen och förberedelserna för det civila försvaret i länet och samverkar med Försvarsmakten i totalförsvarsplaneringen. Under höjd beredskap och krig är Länsstyrelsen högsta civila totalförsvarsmyndighet i länet och ska då verka för att högsta möjliga totalförsvarseffekt uppnås i länet. Länsstyrelsen beslutar även om skyddsobjekt.



**Andreas Hornwall**  
Länsstyrelsen Västmanland





---

# TONFISKRÖRA PÅ KNÄCKEBRÖD

---

✂ 4 PORTIONER

---

<b>Ingredienser</b>	2 dl majonnäs
2 rödlökar	200 g tonfisk
16 saltorkade tomater	Salt och peppar
4 msk chilisås	8 knäckebröd

## Gör så här

1. Finhacka lök och saltorkade tomater.
2. Blanda ihop lök och saltorkade tomater med chilisås, majonnäs och tonfisk.
3. Krydda med salt och peppar efter önskad smak.
4. Servera på knäckebröd.

# Frivilliga beredskapsgruppen

Frivilliga är viktiga för Sveriges krisberedskap och för totalförsvaret. Organiserade och icke-organiserade frivilliga ställer upp vid kriser och större olyckor och kompletterar myndigheters och kommuners resurser vid behov. Frivilligas engagemang har visat sin betydelse under samhällspåfrestningar.

eftersom de tränar sina medlemmar inom olika kompetensområden som logistik, samband och sjukvård.

Många kommuner har etablerat olika former för samordning av olika frivilliga resurser under fredstida kriser eller höjd beredskap.

Organiserade frivilliga kan vara medlemmar i ideella organisationer eller spontant samlade grupper. Frivilliga försvarsorganisationer är särskilt viktiga

Totalförsvarets samverkan med frivilliga försvarsorganisationer och andra ideella organisationer är viktig för att säkerställa Sveriges beredskap att hantera kriser och upprätthålla medborgarnas trygghet.



**Mikaela Vahlström**  
Frivilliga beredskapsgruppen







---

# PYTT I PANNA

---

✂ 4 PORTIONER

🔥 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE

---

## Ingredienser

600 g korv på burk

600 g potatis

3 gula lökar

Salt och peppar

Torkad basilika

Chiliflakes

Eventuellt stekt ägg

Inlagda rödbetor

Olja att steka i

## Gör så här

1. Grovhacka korv, potatis och lök och stek i en stekpanna med lite olja.
2. Krydda med salt, peppar, torkad basilika och chiliflakes efter smak.
3. Stek ägg.
4. Servera pytt i pannan med inlagda rödbetor och stekt ägg.

# Lantbrukarnas Riksförbund

*LRF arbetar för att stärka villkoren för Sveriges jord- och skogsbrukare och främja produktionen av svensk mat och har därmed en viktig roll i det civila försvaret.*

*För att klara beredskapen i en orolig omvärld är det viktigare än någonsin att fortsätta att producera mat så att Sverige har en trygg matberedskap i alla lägen. För detta måste vi ha beredskap*

*för att klara av klimatförändringarnas effekter. Vi behöver även ha robusthet för att minska de konsekvenser som uppkommer av den osäkra säkerhetspolitiska omvärld som påverkar våra medlemsföretag.*

*För den livsmedelsproduktion Sverige har i fredstid, den har vi också i kristid. Den måste hållas i gång, och öka.*



**Tomas Olsson**  
Lantbrukarnas Riksförbund





---

# RÅRAKOR MED LINGONSYLT

---

✂ 4 PORTIONER

🏠 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE

---

## Ingredienser

800 g potatis	2 dl socker
4–5 msk majsstärkelse	Lingonsylt
4 tsk salt	Olja att steka i

## Gör så här

1. Skala och riv potatisen och kläm ut lite av vätskan.
2. Blanda potatis med majsstärkelse, salt och socker.
3. Forma små plättar, lägg dem i stekpannan och stek i olja
4. Servera med lingonsylt.

# Sveriges Veteranförbund

Sveriges Veteranförbunds uppdrag är att samla alla svenska kvinnor och män som har gjort utlandstjänst genom både civila och militära utlandsmissioner i krigs- och konfliktzoner.

Sveriges Veteranförbunds medlemmars erfarenheter från konfliktområden världen över ger unika insikter som kan vara avgörande när samhället står inför kriser.

I Sverige har omkring 100 000 personer utfört utlandstjänst på uppdrag av staten. Utlandsveteraner, som enskilda och i lag, är tränade i att agera under press och i farliga miljöer, vilket gör veteranerna väl rustade för krisförberedelser och att aktivt bidra till lokal krisberedskap.

**Sverker Göranson**  
Sveriges Veteranförbund









---

# TORTELLINI MED BÉCHAMELSÅS

---

✂ 4 PORTIONER

🏠 2 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE, VATTEN

---

## Ingredienser

400 g torkad tortellini

av valfri smak

6 msk vetemjöl

1 l havredryck

Salt, peppar och

eventuellt muskotnöt

4 msk parmesan

2 tunnbröd, hårt

Olja att steka i

## Gör så här

1. Koka upp vatten till pastan. Tillsätt tortellini och låt koka.
2. Fräs olja och mjöl tillsammans på lagom hög värme i en annan kastrull.
3. Häll i havredryck och låt koka till en krämig sås.
4. Smaka av med salt, peppar och eventuellt muskotnöt.
5. Toppa med parmesan och servera med hårt tunnbröd på sidan.
6. Om du vill så kan du tillsätta lufttorkad skinka.



# Hemvärnet

Stridskraften Hemvärnet utgör nästan hälften av Försvarsmaktens personal och finns över hela landet. Stridskraften består av militärregioner, MR-förband och hemvärnsförband samt stridsskola och frivilligverksamhet.

Militärregionerna leder territoriell verksamhet.

Det innebär bland annat att samordna insatser i regionen, skydda och bevaka, stödja samhället i krissituationer och samverka med totalförsvaret.

Hemvärnsförbanden

upprätthåller militär närvaro i hela Sverige och har uppgifter över hela konfliktskalan – från insatser i fred till väpnad strid i krig. Kännetecknande för hemvärnsförbanden är den höga tillgängligheten, professionaliteten och uthålligheten.

Beredskapskraven på hemvärnsförbanden är 6 – 24 – 90, vilket betyder att delar av förbanden ska påbörja lösandet av uppgifter inom sex timmar och huvuddelen av förbanden ska påbörja lösandet av uppgifter inom 24 timmar. Förbanden ska ha minst 90 dagars uthållighet. Hemvärnssoldaterna har både civil och militär kompetens och stor lokalkännedom.



**Christer Larsson**  
Hemvärnet





---

# PASTA I TOMATSÅS

---

✂ 4 PORTIONER

🔥 2 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE, VATTEN

---

## Ingredienser

400 g pasta	passerade tomater
2 gula lökar	Salt, peppar
4 vitlöksklyftor	Torkade örter efter smak
400 g krossade/	100 g lufttorkad skinka

## Gör så här

1. Salta och koka upp vatten, och börja koka pastan.
2. Finhacka lök och vitlök och fräs i en kastrull. Se till så att det verkligen är fina små bitar. Det går även att riva ner alltihop på ett rivjärn.
3. Blanda ner krossade eller passerade tomater till den frästa löken och koka upp och krydda efter smak med salt, peppar och torkade örter.
4. Strimla skinkan.
5. Lägg pastan i en skål och häll tomatsåsen över pastan. Servera med lufttorkad skinka.

# Region Västmanland

*Regionerna hanterar den regionala utvecklingen och planeringen och det berör också beredskapsområdet. Regionerna ansvarar för hälso- och sjukvården på regional nivå. Deras roll i totalförsvaret är central. Det inkluderar tillhandahållande av sjukvårdsmaterial och stöd till det militära försvaret, samt vård av både civila och militära skadade, samtidigt som verksamheten ska kunna fortsätta bedrivas.*

*Regionerna ansvarar också för kollektivtrafiken, som redan i fredstid är en samhällsviktig funktion. Den måste vara redo att upprätthålla sin drift under krissituationer och uppfylla särskilda krav.*

**Veronica Daag**  
Region Västmanland







1.4

C  
1

PATRONER FÖR VAP  
FULLPROJEKTIL  
CARTRIDGES FOR WE  
INERT PROJECTILE  
UN 0339  
1,6 KG Net. explosiv



---

# PIZZA I STEKPANNA

---

✂ 4 PORTIONER

🍳 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE

---

## Ingredienser

Deg:

6 dl vetemjöl  
4 tsk bakpulver  
2 dl vatten  
2 msk olja  
2 krm salt

Topping:

3 dl pastasås  
4 tsk torkad oregano  
300 g lufttorkad skinka  
eller liknande  
120 g parmesan eller  
liknande

## Gör så här

1. Knåda ihop alla ingredienser till degen.
2. Kavla ut degen till 4 stycken runda pizzabottnar.
3. Börja steka bottenarna i en panna med olja på låg värme under lock och vänd då och då tills de fått fin färg på båda sidorna. Stek i cirka 15–20 minuter.
4. Bred på pastasås och strö på oregano när pizzan fått fin färg på båda sidorna. Gräddas i pannan på svag värme under lock tills den ser klar ut.
5. Lägg på valfri topping och låt pizzan steka i stekpannan i cirka 5 minuter till.

# Försvarsmakten

Försvarsmaktens uppgift är att bevara Sveriges frihet och skydda vår rätt att själva välja hur vi ska leva. Det gör vi som den militära delen av ett starkt totalförvar inom Sveriges gränser och vi gör det som allierad inom Nato. Därför genomför Försvarsmakten operationer och övningar dygnet runt, året runt – på marken, i luften, till sjöss och på nätet. Vi möter varje hot och klarar varje utmaning.

Försvarsmakten har en ledande roll i utvecklingen av ett modernt totalförvar.

Totalförvaret ska vara krigsavhållande genom att ha en sådan styrka, sammanställning, ledning, beredskap, uthållighet och planering att det avskräcker från försök att anfalla, begränsa vår frihet eller utnyttja vårt lands territorium.

Varje individ kan utifrån sina förutsättningar bidra till ett mer robust och uthålligt samhälle genom att vara förberedd. Som att kunna tillreda en pizza med enkla medel. Det handlar om att visa försvarsvilja och motståndskraft.

Tillsammans försvarar vi Sverige!

**Micael Bydén**  
Försvarsmakten







---

# VEGANSK STROGANOFF

---

✂ 4 PORTIONER

🏠 2 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE, VATTEN

---

## Ingredienser

1 gul lök	200 g rotselleri	4 dl havredryck
1 vitlöksklyfta	2 dl ris	1 dl vatten
200 g sötpotatis (eller valfri potatis)	2 msk rapsolja	2 msk majsstärkelse
100 g palsternacka	4 msk tomatpuré	1 msk dijonsenap
150 g morot	2 tsk torkad oregano	1 tetra kokta kikärter
	2 tsk paprikapulver	Salt och peppar

## Gör så här

1. Finhacka gul lök och vitlök i små och fina bitar.  
Skär potatis, palsternacka, morot och rotselleri i stavar.
2. Koka ris.
3. Fräs sötpotatis och rotselleri i hälften av oljan och stek tills de fått färg. Läggt åt sidan.
4. Tillsätt resten av oljan och stek lök och vitlök tills de är mjuka.
5. Tillsätt tomatpuré och kryddor och låt fräsa en minut.
6. Tillsätt sötpotatis, rotselleri, havredryck, vatten, majsstärkelse och dijonsenap.
7. Låt koka i 10 minuter. Smaka av med salt och peppar och häll i kikärter.
8. Servera tillsammans med ris.

# Svenska Röda Korset

Röda Korset finns på plats i 192 länder med volontärer och lokal kännedom.

I Sverige utgår arbetet från våra lokal-föreningar och volontärer med kunskap inom bland annat första hjälpen, psykologisk första hjälpen, insatsledning och samordning. De känner de lokala förutsättningarna och behoven och kan agera när samhället behöver stöd. År 2025 är vår målsättning att ha 20 000 volontärer från norr till söder – redo att agera i händelse av en kris.

Vi samverkar med myndigheter och andra aktörer i samhälle, inte minst med våra beredskapspartners – företag som stödjer oss i kris. Det kan röra

sig om att bistå med vatten och förmödenheter, men även med logistiklösningar och transporter.

Skulle det bli en väpnad konflikt i Sverige har vi en unik roll som stödjande funktion till myndigheterna. Det särskiljer oss från andra och betyder bland annat att vi har flera uppdrag som anges i lag, exempelvis att kunna bidra till totalförsvarets sjukvård.

**Anna Hägg-Sjöquist**  
Svenska Röda Korset









---

# BIBIMBAP MED SVAMP

---

🍴 4 PORTIONER

🏠 2 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE, VATTEN

---

## Ingredienser

600 g svamp, konserverad

(rekommenderar champinjoner)

½ dl böngroddar

5 dl ris

8 msk olja

4 dl kimchi

Valfri kryddning

Marinering:

4 vitlöksklyftor

4 msk soja

4 msk strösocker

4 tsk sesamolja

4 msk sriracha

## Gör så här

1. Riv eller finhacka vitlök.
2. Stek svampen tills den får en fin brun färg.
3. Blanda marineringen i en skål och rör ner svamp och böngroddar. Låt stå i 30 minuter.
4. Koka ris.
5. Lägg upp i skål eller på tallrik och toppa med valfria kryddor. Någon stark sås som sriracha passar bra.

# Trafikverket

Trafikverket har en central roll i Sveriges totalförsvar genom sitt ansvar för transporter. Det innebär att de leder arbetet med att stärka transportsektorns förmåga att hantera både krissituationer i fredstid och perioder av höjd beredskap. I detta uppdrag ingår samordning av insatser och

resurser inom transportområdet, i nära samarbete med andra relevanta myndigheter som Luftfartsverket, Sjöfartsverket och Transportstyrelsen.

Trafikverket har fått ett utökat mandat och fokuserar nu på att utveckla och samordna krisberedskap och planering för höjd beredskap inom transportsektorn. Detta uppdrag ger Trafikverket en tydligare roll och större befogenheter för att effektivisera civilt försvar inom transportområdet.

Trafikverket arbetar tillsammans med Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, som ansvarar för den övergripande utvecklingstakten inom civilt försvar. Genom både interna och externa samarbeten på regional och nationell nivå, inklusive samarbete med privata och offentliga aktörer, arbetar Trafikverket för en bred samverkan som är avgörande för att tydliggöra ansvar och roller, och på så sätt stärka beredskapen inom transportsektorn.



Rami Yones  
Trafikverket





---

# PORK TERIYAKI MED KIMCHI

---

✂ 4 PORTIONER

🏠 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE, VATTEN

---

## Ingredienser

5 dl ris (rekommenderar jasmiris)  
2 salladslökar  
600 g lufttorkad skinka  
4 msk olja  
1 dl kimchi  
4 msk sesamfrö

## Sås:

2 dl japansk soja  
2 dl vatten  
2 dl strösocker  
4 vitlöksklyftor  
1 buljongtärning  
4 tsk majsstärkelse  
Sriracha efter smak

## Gör så här

1. Blanda soja, vatten, strösocker, pressad vitlök och buljongtärning.
2. Värm upp såsen och red den med majsstärkelse. Tunna ut såsen med vatten till önskad konsistens. Tillsätt sriracha efter egen smak.
3. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
4. Strimla salladslök och skinka och stek i olja.
5. Servera med sesamfrö och kimchi på toppen.

# Mälarenergi

Under höjd beredskap är det viktigt att säkerställa att samhällets grundläggande behov och funktioner upprätthålls inom el, värme, kyla, vatten, bredband, service och energitjänster. Mälarenergi AB är ett kommunalt bolag och moderbolag för en koncern som spelar en central roll i att möta behoven från organisationer, företag och privatpersoner i Mälardalsregionen.

Kommunala verksamheters uppgift i totalförsvaret är att även under höjd beredskap eller krig upprätthålla flera av samhällets grundläggande behov och funktioner, exempelvis:

- Produktion och distribution av fjärrvärme och fjärrkyla.

**Ann-Charlotte Duvkär**  
Mälarenergi

- Elproduktion via olika energikällor.
- Produktion och distribution av dricksvatten samt avloppsrening.
- Eldistribution via våra elnät.
- Tillhandahållande av fibernät och drift av bredbandsnät.

För att säkerställa att den infrastruktur som utgör basen i ett fungerande samhälle kan upprätthållas i olika typer av kriser och ytterst vid höjd beredskap och krig arbetar kommunala verksamheter med beredskapsplaner och övar på olika scenarier, ofta tillsammans med flera aktörer.









---

# ASIATISK BLANDNING

---

🍴 4 PORTIONER

🍳 2 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE, VATTEN

---

## Ingredienser

4 dl ris	8 tsk koriander, torkad
1 dl böngroddar, konserverade	4 tsk chili flakes
1 dl bambuskott, konserverade	Valfria inlagda grönsaker (rekommenderar gurka och lök)
Citronsaft efter smak	320 g lufttorkad skinka
2 dl olivolja	1 dl cashewnötter
	½ dl soja

## Gör så här

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Blanda böngroddar, bambuskott och citronsaft.  
Fräs blandningen med olja.
3. Lägg sedan allt i en skål. Tillsätt koriander,  
chiliflakes och valfria inlagda grönsaker.
4. Strimla skinkan.
5. Toppa med nötter och soja.

# Myndigheten för samhälls- skydd och beredskap

MSB:s uppdrag sträcker sig från olyckor som inträffar ofta, till kriser som inträffar mycket sällan – ytterst krigsfara och krig. Målet för all MSB-verksamhet är att samhället blir bättre på att både förebygga och hantera kriser och krig.

MSB ska vid samhällsstörningar och höjd beredskap se till att de aktörer som berörs samordnar sitt arbete. MSB kan även stödja med resurser, både i form av personer som är experter inom olika områden samt material.

MSB håller samman planering, inriktning och metodstöd inom civil beredskap. Myndigheten utvecklar processer och strukturer för beredskapsplanering och ser till så att planeringen samordnas mellan olika aktörer och med det militära försvaret.

MSB är även sektorsmyndighet för räddningstjänst och skydd av civilbefolkningen samt beredskapsmyndighet inom sektorn elektroniska kommunikationer och post.

Nästan all MSB:s verksamhet bedrivs tillsammans med andra aktörer i samhället – kommuner, regioner, myndigheter, företag och organisationer.

Det är genom allas samlade agerande som samhället blir bättre på att förebygga och hantera kriser och krig.



**Robert Wallén**  
MSB





---

# SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA MED GRILLADE SARDINER OCH SVAMP

---

✂ 4 PORTIONER

🏠 2 FRILUFTSKÖK MED BRÄNSLE, VATTEN

---

## Ingredienser

200 g spaghetti	240 g sardiner
1 dl svamp, konserverad	Salt och svartpeppar
2 gula lökar	Chili rekommenderas
6 vitlöksklyftor	för mer hetta och bättre
6 msk tomatpuré	resultat samt sweet chili
4 msk olivolja	om förvarad på kall
400 g krossade tomater	plats

## Gör så här

1. Koka pastan.
2. Stek svampen.
3. Finhacka både vitlök och gul lök och fräs över valfri värmekälla. När löken börjat få färg, tillsätt tomatpuré. Låt fräsa ett tag och håll sedan i krossade tomater.
4. Ta sardinerna och låt oljan rinna av. Grilla eller stek sedan sardinerna och krydda med valfri kryddning.

## Västerås stad

*Kommunen har en mycket viktig roll i det svenska totalförsvaret, med ansvar för att stödja både militära och civila insatser. Kommunen måste vara förberedd på att hantera höjd beredskap, där en central uppgift är att upprätthålla samhällets funktioner under kris och krig. Ett viktigt uppdrag är att skydda civilbefolkningen, bland annat genom att säkra tillgången till grundläggande behov som mat, vatten och skydd. Viktiga samhällsfunktioner som vård, skola och omsorg måste fungera för att försöka bevara normaliteten så långt det går och därigenom minska risken för till exempel social oro. Kommunen bidrar även till att stärka*

*Försvarsmaktens kapacitet genom att tillhandahålla resurser och stöd. I samarbetet mellan civila och militära aktörer spelar kommunen en viktig roll för försvarsförmågan vilken är avgörande för totalförsvaret som helhet.*

**Helene Öhrling**  
Västerås stad















VÄSTERÅS STAD