

Pressmeddelande

Solna
20260922

Så sätter du kockprägel på din hemberedskap – Malidza delar sina bästa tips

Vad lagar man om elen försvinner och hur bygger man ett beredskapsskaffereri som faktiskt fungerar i vardagen? Under Beredskapsveckan delar ICAs vardagskock Malidza Larsson med sig av sina bästa tips för smartare och godare hemberedskap.

Den 21–27 september genomförs Beredskapsveckan, en nationell temavecka med syfte att stärka människors beredskap inför kriser. Under veckan vill ICA passa på att göra hemberedskap mer lättillgängligt och konkret, men det är kunskap som är relevant året runt.

ICAs vardagskock Malidza visar hur vanliga skafferivaror kan bli goda måltider även om vardagen förändras.

- Mitt viktigaste råd är att utgå från mat du och din familj redan tycker om. Ett bra beredskapsskaffereri ska inte stå orört i väntan på en kris, utan vara något du använder och fyller på i vardagen, säger Malidza Larsson.

Malidzas tips för ett smartare beredskapsskaffereri

- **Utgå från maten ni redan äter.** Välj råvaror med lång hållbarhet som ingår i familjens vardagsmat. Då är det enklare att använda det som finns och fylla på efter hand.
- **Tänk i måltider, inte bara varor.** Fundera på några enkla rätter du kan laga av det som finns i skafferiet. Torrvaror, baljväxter och konserver kan kombineras på många sätt.
- **Ha mat som fungerar utan el.** Se till att ha mat som kan ätas direkt eller kräver lite tillagning. Fiskkonserver, som exempelvis sardiner, är en personlig favorit – nyttig och smart mat som håller hur länge som helst.
- **Glöm inte smaken.** Kryddor, buljong och andra smaksättare tar liten plats men kan göra stor skillnad för enkla måltider.

Beredskapsmat med kockprägel

Som exempel har Malidza tagit fram en smakrik musselsoppa med flera ingredienser som är enkla att ha hemma, som konserverade musslor, kokosmjölk, potatis, buljong och kryddor. Se hela receptet på www.ica.se.

ICA uppmärksammar Beredskapsveckan

Under Beredskapsveckan genomför ICA flera initiativ för att öka kunskapen om hemberedskap. Tillsammans med Röda Korset genomförs *Preppa för det oväntade*, där Röda Korsets volontärer möter kunder i ICA-butiker runt om i landet för att dela konkreta råd hur man kan stärka den egna beredskapen.



För mer information

ICA Gruppens presstjänst

Telefon: +46 (0)10 422 52 52

E-post: press@ica.se

ICA Sverige är den ledande dagligvaruaktören i Sverige. Med fokus på mat och måltider vill ICA Sverige göra varje dag lite enklare. De cirka 1300 fristående ICA-handlarna äger och driver butikerna själva. ICA Sverige har avtal med handlarna om bland annat gemensamma inköp, logistik, marknadskommunikation och butiksutveckling. ICA Sverige är en del av ICA Gruppen. För mer information se icagruppen.se och ICA.se

