



Beredskapsarbeid i Bygdekvinnelaget

Hva vi kan bistå kommunene med

To spor

Egenberedskap i fredstid

- Trygge lokalsamfunn
- Praktisk matkunnskap

Når krisen inntreffer

- Lokalt skal vi kunne levere mat i store mengder, og ta vare på naboen

Trygge lokalsamfunn

Mange av våre lokallag representerer også en betydelig ressurs i arbeidet med inkludering i lokalsamfunnet.

Kjenner til sårbare grupper og invitere dem med i lokallagets aktiviteter.

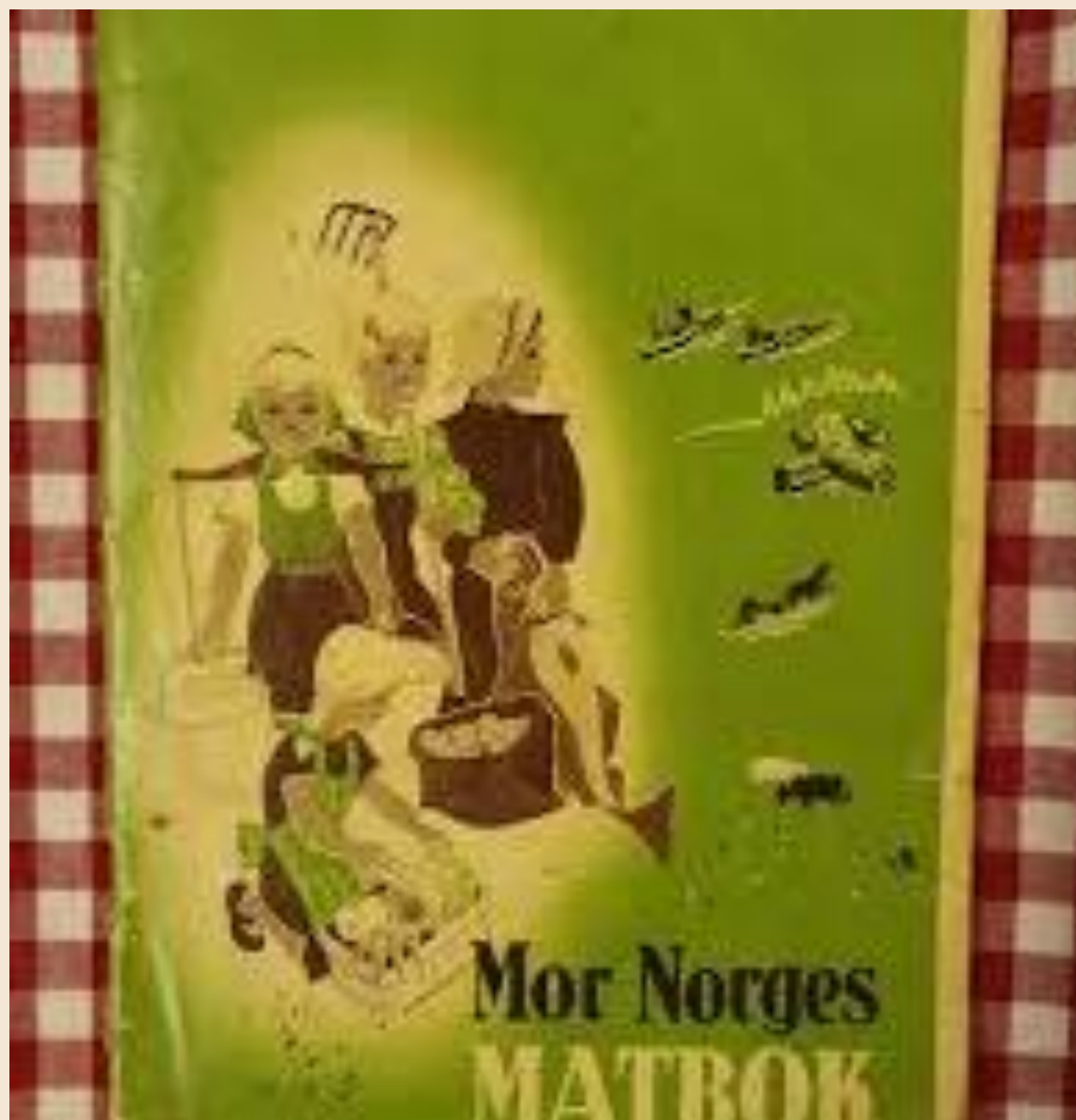
Trygge lokalsamfunn = Sosial beredskap

Dette handler om å bygge tillit, skape fellesskap og nettverk, mobilisere ressurser for å motvirker utenforskap og styrke tilhørigheten til fellesskapet.



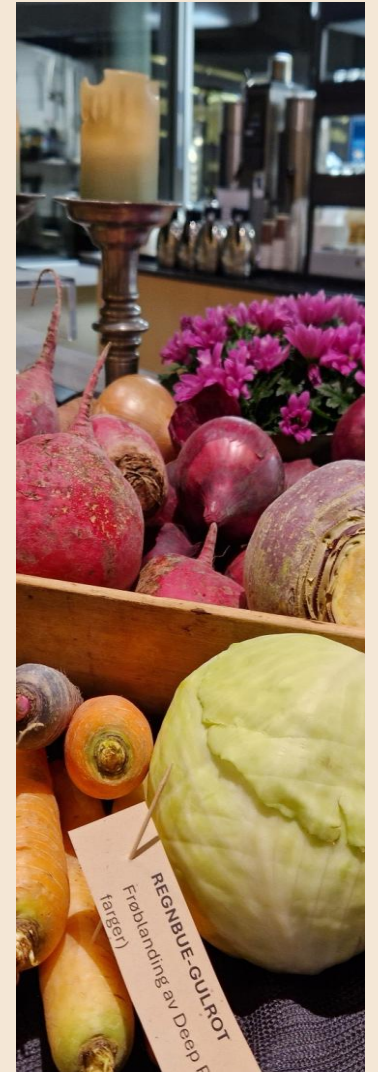
Mor Norges Matbok ble gitt ut av Statens Kostholdsnevd i november 1939 og sendt til alle husstander i landet.

2. Verdenskrig var nettopp startet og regjeringen hadde i friskt minne krisetidene som var under 1. verdenskrig.



Egenberedskap

- Meld.St.9 (2024 –25) Boks 6.5 Praktisk matkunnskap
- «For å sikre seg enda bedre – er det å øke sin egen kunnskap om hvordan man i krisesituasjoner, som naturkatastrofer eller forsyningsproblemer, kan **oppbevare og tilberede mat** en viktig ressurs.»
- Regjeringen skal videreføre et beredskapstiltak som tidligere lå på matportalen.no
- I bygdekvinnelaget har vi utarbeida en **veileder om matberedskap**, som bl.a tar opp:
 - Lokal matproduksjon
 - Mat når strømmen går – uten kjøleskap og elektrisk ovn?
 - Mat fra naturen
 - Endra tilgang på mat i butikken
 - Lage mat med lang holdbarhet
 - Hva vil du ha på lager hjemme?



Så hva gjør vi og kan vi bygdekvinner bidra med?

- Sammen med våre 16 lokallag i Telemark formidler vi praktisk matkunnskap gjennom frivillig innsats. Vi tilbyr kurs regionalt og lokalt i hvordan lage mat fra bunnen av med **lokale råvarer**.
- Å kunne tilberede og lagre næringsrik mat av lokale råvarer — også ved bortfall av strøm — er for oss bygdekvinner en viktig del av egenberedskapen.
- Formidle kunnskapen til neste generasjon, – rekruttering er beredskap
- Lage mat til mange dersom en krise inntreffer



Veien videre — samarbeid med kommunene

- Beredskapsavtale med kommunene vil danne grunnlag for forpliktende samarbeid
- Delta i kommunens beredskapsråd og synliggjøres i kommunens beredskapsplaner
- I den sivile beredskapen bidra med matforsyning, matsikkerhet og trygge lokalsamfunn
- Bidra til økt matkunnskap i befolkningen — også opplæring av barn og unge
- Dyrking av egen frukt, grønsaker og ta vare på frø Sanking av mat fra naturen
 - Holde kurs i å lage mat fra bunnen av, bruke hele råvaren i næringsrike retter
 - Konservering av matvarer gjennom tradisjonell metoder
 - Baking og tilbereding av mat når strømmen er borte
- Legge til rette for felles møteplasser, åpne og inkluderende aktiviteter og samarbeid med andre organisasjoner, lag og foreninger lokalt, regionalt og nasjonalt.
- Det er i fredstid vi sammen skal bygge oss robuste og i krisesituasjoner være rusta til å grei oss

Egenberedskap er den aller viktigste sivile beredskapen !