



MATSÄCK

för 2 dagar



1940

Matsäck för 2 dagar

RÅD för korta resor, utflykter och evakuering

Alla ger vi oss någon gång ut på en utflykt eller resa. Då gäller att utom annan utrustning också ställa i ordning matsäck för en kortare tid. I den utrustning, som skolbarnen skall medföra, om deras evakuering måste ordnas, ingår också matsäck för två dagar. Och en mor med mindre barn, som skall lämna en utrymningsort, om luftskyddstillstånd påbjudes, bör med de ovissa förhållanden, som då blir rådande, vid avresan ta med sig mat för några dagar.

En sådan matsäck skall uppfylla vissa anspråk. Maten skall vara hållbar, ta liten plats och helst inte behöva någon tillagning. Dessutom bör den vara god och närande, billig och lätt att anskaffa. Helst bör den räcka till två ordentliga mål och två mellanmål per dag.

Vi ger här två förslag till en sådan matsäck för en person, avsedd att räcka två dagar. Förslagen är uppgjorda i två olika prislägen, ca 2: 70 och 4: 60 (dagspriserna den 12 jan. 1940). Vi vill från början betona, att dessa priser anger totalkostnaden. De flesta familjer använder dagligdags en hel del av ingredienserna och har dem ständigt hemma, varför inte hela utgiften kommer just när man skall iväg.

Matförslag

ALTERNATIV 1, pris c:a kr. 2:70

Varuslag	Mängd
Kakao	0,5 hg.
Socker (1 hg. strö, 1 hg. bit)	2,0 hg.
Bröd (mjukt bröd: 1/2 limpa, hårt bröd)	2,5 hg.
Smör	0,5 hg.
Margarin	1,5 hg.
Ost (t. ex. 1 hg. hushållsost el. östgöta mjukost)	0,7 hg.
Potatis (kokt oskalad)	5,0 hg.
Morötter (råa)	2,5 hg.
Korv (t. ex. falukorv) el. kallt stekt fläsk	2,0 hg.
Ägg	1 st.
Buljongtärning, Jong	1 st.
Äppelmos (helst i pappburk)	1,5 hg.
Frukt (t. ex. 2 äpplen, 2 apelsiner)	4 st.
Russin (lös vikt)	1,0 hg.

Förslag till matsedel

HUVUDMÅL:

Potatis, morötter, fläsk, äppelmos.

Buljong, sylta, potatis, äpple.

Ägg, fläsk, potatis, apelsin.

Buljong med ägg, morötter, äppelmos.

MELLANMÅL:

Choklad, hårda smörgåsar med ost, mjuka smörgåsar med äppelmos. Kex, apelsin.

Buljong, mjuk smörgås med korv, hård smörgås med messmör. Äpple.

Hårdkokt ägg, mjuk smörgås med skivat äpple, råa morötter. Kex med äppelmos.

Pressad apelsinsaft. Mjuk smörgås med skurna morötter, hård smörgås med kall potatis.

För ett par av dessa rätter, chokladen och buljongen, fordras varmt vatten, för övrigt behövs ingen tillagning. Det är också beräknat, att man skall kunna få tillgång till mjölk under den tid matsäcken varar. Förberedelserna hemma blir att koka potatisen (1 skal) och läggen samt skrapa morötterna. Helt säkert kommer många husmödrar att, om de har tid, även göra i ordning huvudrätter själva, t. ex. köttbullar, stekt strömming, plättar eller pannkakor. Sportkexen har särskilt omnämnts som lämpliga att medföra, då de är tillverkade bl. a. med kli och är både hälsosamma och goda. Bitsockret och russinen är avsedda som sötsaker.

De flesta husmödrar har väl av gammalt sina egna metoder, när det gäller att packa ned matsäcken. På bilderna visas emellertid, hur vi har tänkt oss, att en sådan förpackning kan ordnas.

Dessa förslag är godkända av Kvinnoföreningarnas Beredskapskommitté.

Matförslag

ALTERNATIV 2, pris c:a kr. 4:60

Varuslag	Mängd
Kakao	0,5 hg.
Socker (1 hg. strö, 1 hg. bit)	2,0 hg.
Bröd (mjukt bröd: 1/2 limpa, helst kavring, hårt bröd)	2,5 hg.
Smör	1,0 hg.
Ost (t. ex. 1 hg. hushållsost el. östgöta mjukost)	0,7 hg.
Messmör	1 burk
Potatis (kokt oskalad)	5,0 hg.
Morötter (råa)	2,5 hg.
Leverpastej el. sylta o. rödbetor	2,0 hg.
Korv (t. ex. falukorv) el. kallt stekt fläsk	2,0 hg.
Ägg	2 st.
Äppelmos (helst i pappburk)	1,5 hg.
Frukt (t. ex. 4 äpplen, 4 apelsiner)	8 st.
Buljongtärning, Jong	1 st.
Kex (sportkex)	1 pkt
Russin (lös vikt)	2,5 hg.

Förslag till matsedel

HUVUDMÅL:

Potatis, morötter, fläsk, äppelmos.

Buljong, sylta, potatis, äpple.

Ägg, fläsk, potatis, apelsin.

Buljong med ägg, morötter, äppelmos.

MELLANMÅL:

Choklad, hårda smörgåsar med ost, mjuka smörgåsar med äppelmos. Kex, apelsin.

Buljong, mjuk smörgås med korv, hård smörgås med messmör. Äpple.

Hårdkokt ägg, mjuk smörgås med skivat äpple, råa morötter. Kex med äppelmos.

Pressad apelsinsaft. Mjuk smörgås med skurna morötter, hård smörgås med kall potatis.

För ett par av dessa rätter, chokladen och buljongen, fordras varmt vatten, för övrigt behövs ingen tillagning. Det är också beräknat, att man skall kunna få tillgång till mjölk under den tid matsäcken varar. Förberedelserna hemma blir att koka potatisen (i skal) och äggen samt skrapa morötterna. Helt säkert kommer många husmödrar att, om de har tid, även göra i ordning huvudrätter själva, t. ex. köttbullar, stekt strömming, plättar eller pannkakor. Sportkexen har särskilt omnämnts som lämpliga att medföra, då de är tillverkade bl. a. med kfi och är både hälsosamma och goda. Bitsockret och russinen är avsedda som sötsaker.

De flesta husmödrar har väl av gammalt sina egna metoder, när det gäller att packa ned matsäcken. På bilderna visas emellertid, hur vi har tänkt oss, att en sådan förpackning kan ordnas.

Dessa förslag är godkända av Kvinnoföreningarnas Beredskapskommitté.