



Tema - Ransoneringen under Beredskapsåren i Sverige 1940-1945

1939 anfaller Tyskland Polen och andra världskriget startar. Sovjetunionen begär tillträde till Estland, Lettland, Litauen och delar av Finland. Den 30 november 1939 anfaller Sovjet Finland och "vinterkriget" startar. Sverige mobiliserar (kallar in för militär tjänstgöring) de värnpliktiga männen för att kunna försvara Sveriges gränser. Samtidigt anmäler sig ca 9000 svenskar, 1000 danskar och 800 norrmän som frivilliga för att slåss på Finlands sida mot Sovjet. När Finland kapitulerar våren 1940 åker många av dessa frivilliga vidare för att hjälpa Norge.

Våren 1940 invaderas Danmark och Norge av tyska trupper. Danmark kapitulerar omgående medan Norge ger upp först några månader senare. Nu är kriget nära Sverige och anfallet av Danmark startar en flyktingvåg till Helsingborg och Sverige.

Under resten av kriget påverkades helsingborgarnas vardag. De kunde se in i ett ockuperat och mörklagt Helsingör. De allierades bombflyg flög nära Helsingborg på väg till och från Tyskland under sina bombningsuppdrag. Tyska soldater transporterades med tåg från Helsingborg genom Sverige på väg till och från Norge. Den Danska brigaden (danska soldater som utbildades och utrustades i Sverige) transporterades vid befrielsen från Helsingborg till Danmark.

Handel och import

Kriget påverkade importvägar och handel, detta medförde att det blev brist på många varor. Det medförde att det infördes något som kallas "ransonering" (ransonering= ranson, tilldelad portion) redan 1940 i Sverige. Ransoneringen innebar att varje medborgare fick ransoneringskort. På dessa kort stod det hur mycket man fick lov att köpa av olika varor som mjöl, smör, kaffe, socker, skor, tobak osv.

Ransoneringen medförde skapandet av en "svart" marknad. Det innebar en illegal försäljning av ransonerade varor, hade man bara pengar så kunde man köpa det mesta.

Svenskens hälsa under kriget

Beredskapsåren och ransoneringen påverkade medborgarnas hälsa och kondition. En effekt var naturligtvis risken för bristsjukdomar, men överlag verkar genomsnittsvensken ha mått relativt bra. Sveriges regering uppmanade medborgarna att motionera regelbundet genom att gå eller springa. Populärt var också olika gymnastikprogram på radio. Människor åt mindre socker och fett och mer grönsaker. Tobak och alkohol var också ransonerat vilket medförde en minskning av människors tobaks- och alkoholförbrukning.

Kvinnorna tar plats på arbetsmarknaden

En effekt som många inte tänker på är att krigsåren innebar en ökad jämställdhet mellan könen. I länder som USA och England rådde det stor brist på arbetskraft inom industri och verkstad, och nu fick kvinnorna en chans att ta sig in på den arbetsmarknaden. Samma sak gällde i Sverige. Trots att man inte hade några soldater inblandade i kriget så var många män inkallade till beredskapstjänstgöring. Det innebar precis som i USA och England att kvinnorna fick möjlighet att arbeta med icke traditionella arbetsuppgifter. Viktiga steg i jämställdhetskampen togs därmed under beredskapsåren.

Ransoneringskost är aktuell idag

Flera forskare menar att svenska folket mår väldigt bra under ransonerings tiden. Svenskarna rörde på sig mycket och åt hälsosammare än de gjorde såväl före som efter ransonerings tiden. Finns det något vi kan lära oss och ta med oss in i vårt moderna samhälle där butikshyllorna ständigt är fulla? Utöver att maten under kriget var nyttig så var den till största delen närproducerad och billig. Om du är uppfinningsrik så kan du laga mat som är god, nyttig, billig och dessutom bra för miljön.

Varför inte utgå från en kristidskokbok? ! Beredskapsmuseet utanför Helsingborg har skrivit en utmärkt sådan bok med recept. Faktum är att falsk saftsoppa på rödbeta smakar förbluffande bra.

Ekologiska fotavtryck

Ekologiska fotavtryck är ett mått för att beskriva hur vi påverkar vår jord och hur mycket av jordens resurser vi förbrukar. Ju mer resurser vi förbrukar, desto större fotavtryck.

Produktionen av kött innebär en stor belastning på vår miljö. Faktorer som vattenförbrukning och koldioxidutsläpp vid produktionen av kött påverkar vårt jordklot. Vi kan påverka vårt ekologiska fotavtryck beroende på vilken sorts kött vi äter och hur mycket kött vi äter.

I Tabell 1 hittar du uppgifter på hur mycket koldioxid som produceras för olika sorters kött och i genomsnitt. Du hittar också hur mycket koldioxid som produceras för fisk, quorn och baljväxter. Koldioxidmängden avser den delen av produktionen och hanteringen som är direkt kopplad till mänsklig aktivitet. Beräkningarna tar alltså inte hänsyn till hur mycket exempelvis en hjort släpper ut så länge den lever i vilt tillstånd.

Köttslag (1 kg)	Koldioxid (kg)
Nötkött	26 kg
Fläskkött	6 kg
Kyckling	3 kg
Vilt	0,5 kg
Fisk	3 kg
Quorn	4 kg
Baljväxter	0,7 kg

Tabell 1. Så här mycket koldioxid bildas vid produktionen

Övningsuppgifter – kött och klimat

1. Idag äter vi mycket kött per person, faktiskt hela 85 kg per år och person.

- A) Räkna ut vad det blir per vecka och person.
- A) $85 \text{ kg} / 52 \text{ veckor} = 1,63 \text{ kg}$ per person och vecka.
- B) Hur mycket blir det per person och dag?
- C) $85 \text{ kg} / 365 \text{ dagar} =$

2. Räkna ut hur många kg kött ni äter i din familj om vi antar att ni äter 85 kg/person och år.

- A) 2 personer x 85 kg =
- B) 3 personer x 85 kg =
- C) 4 personer x 85 kg =

3. År 1942 var tilldelningen 0,238 kg per vecka och person. Det innebär att man åt ungefär lika mycket kött på en vecka som vi idag äter per dag.

- A) Hur mycket kött fick man äta på ett år om man nu fick 0,238 kg kött per vecka?
- B) $0,238 \text{ kg} \times 52 \text{ veckor} = 12,376 \text{ kg}$ kött per person och år
- C) Hur många gånger mer kött äter vi idag jämfört med år 1942?

$85 / 12,376 = 6,87$ Vilket innebär att vi idag äter nästan 7 gånger mer kött än vad man gjorde under år 1942.

Fundera tillsammans i klassen vad det innebär för vår miljö och hälsa. Kan det ha en effekt?

4. Räkna ut koldioxidmängden för att producera den mängd kött vi äter idag och jämför den sedan med 1942 års konsumtion.

$85 \text{ kg hjortkött} \times 0,5 \text{ kg koldioxid} =$ kg koldioxid

- A) $12,4 \text{ kg hjortkött} \times 0,5 \text{ kg koldioxid} =$ kg koldioxid
- B) $85 \text{ kg kycklingkött} \times 3 \text{ kg koldioxid} =$ kg koldioxid
 $12,4 \text{ kg kycklingkött} \times 3 \text{ kg koldioxid} =$ kg koldioxid
- C) $85 \text{ kg fläskkött} \times 6 \text{ kg koldioxid} =$ kg koldioxid
 $12,4 \text{ kg fläskkött} \times 6 \text{ kg koldioxid} =$ kg koldioxid
- D) $85 \text{ kg nötkött} \times 26 \text{ kg koldioxid} =$ kg koldioxid
 $12,4 \text{ kg nötkött} \times 26 \text{ kg koldioxid} =$ kg koldioxid

5. Vilket ekologiskt fotavtryck sätter du och din familj om ni är 4 personer och bara äter nötkött under ett år om vi utgår från att ni äter 85 kg vardera?

6. Använd tabell 1 och räkna ut koldioxidmängden för produktion av ett års förbrukning av quorn, baljväxter och fisk.

- A) $85 \text{ kg quorn} \times 4 \text{ kg} =$ kg koldioxid
- B) $85 \text{ kg baljväxter} \times 0,7 \text{ kg} =$ kg koldioxid
- C) $85 \text{ kg fisk} \times 3 \text{ kg} =$ kg koldioxid

Diskutera med eleverna

1. Om vi jämför mängden koldioxid som produceras för varje kg "kött" så upptäcker vi att det som sätter minst ekologiskt fotavtryck är viltkött med baljväxter som ärter och bönor som god tvåa.

Diskutera om hur mycket vi redo att "offra" för att minska våra avtryck.

2. Idag räknar man med ca 200 gram per person när man planerar en "köttmiddag". Det skulle innebära att nästan hela veckoransonen år 1942 skulle gå åt till en och samma middag. På vilka sätt skulle man kunna dryga ut köttet så att man kan äta flera måltider med kött?

Övningsuppgifter – bröd och basvaror

1. Bröd ransonerades och, 1942 fick man köpa 117 gram bröd per person och vecka. Anta att en brödskiva väger 35 gram och du får 117 gram bröd i veckan.

- A) Hur många brödskivor innebär det per dag?
- B) Hur många skivor bröd kan du äta på en vecka?
- C) Hur många skivor blir det om dagen?

$117/35 = 3,34$ det innebär att du kan äta nästan 3,5 skivor bröd på en vecka.

$3,5 \text{ brödskivor} / 7 \text{ dagar} = 0,5$ det innebär att du kan äta en halv brödskiva om dagen.

2. Hur många gram bröd hade ni fått till familjen om ni är

- A) 3 personer? $117 \text{ gram bröd} \times 3 \text{ personer} =$
- B) 4 personer? $117 \text{ gram bröd} \times 4 \text{ personer} =$
- C) 5 personer? $117 \text{ gram bröd} \times 5 \text{ personer} =$
- D) 6 personer? $117 \text{ gram bröd} \times 6 \text{ personer} =$

3. Hur många brödskivor blir det om varje brödskiva väger 35 gram?

- A) $351 \text{ gram bröd} / 35 \text{ gram per skiva} =$
- B) $468 \text{ gram bröd} / 35 \text{ gram per skiva} =$
- C) $585 \text{ gram bröd} / 35 \text{ gram per skiva} =$
- D) $702 \text{ gram bröd} / 35 \text{ gram per skiva} =$

4. Prova ditt favoritbröd. Nästa gång du är i affären kan du se hur mycket ditt favoritbröd väger. Räkna hur många brödskivor där är. Nu kan du räkna ut hur mycket varje brödskiva väger.

$\text{Brödets vikt} / \text{antal skivor} = \text{vikten på en skiva bröd}$

Hur många brödskivor äter du om dagen? Tänk efter och räkna.

Livsmedel	Vikt
Bönor	27 g
Havregryn	112 g
Mjöl och bröd	117 g
Matfett	250 g
Socker	446 g
Ost	29 g
Kött	238 g

Tabell 2. Livsmedelstilldelning per vecka.

5. Låt eleverna göra upp en matsedel för en vecka utifrån Tabell 2 på en veckoranson. Kom ihåg att fisk inte ransonerades under beredskapsåren. Detta möjliggör flera fiskmåltider.

Fundera på hur ni skulle kunna variera fisken så att ni kan äta den till ett flertal måltider. Ni har samma möjlighet med potatis och andra rotfrukter som morötter, kålrot mm.

6. Att träna sina smaklökar – är det vad jag tror att det är i min saftsoppa? Dela upp eleverna i två olika arbetslag. Låt ena gruppen laga till saftsoppa medan det andra laget lagar till saftkräm. Ha en gissningstävling om vad som finns i rätterna. Nedan finner du två recept från Beredskapsmuseets Kristidskokbok, ett på saftsoppa och ett på kräm.

Falsk saftsoppa på rödbeta

Koka 1 kg tvättade rödbetor i 4 l vatten tills de är mjuka.

Blanda rödbetsspadet med 70 gram socker och 10 gram citronsyra.

Avred med potatismjöl.

Falsk aprikoskräm på morot

Koka 1 kg skalade morötter mjuka i 3 liter vatten och passera dem. Tillsätt 120 gram socker och 15 gram citronsyra.

Avred med potatismjöl.

7. Tilldelningen av tvättmedel 1942 var per person och vecka var 50 g. Fråga hemma om hur mycket tvättmedel som går åt per vecka. Hur många tvättar hade 50 gram räckt till?

Ord att diskutera och förklara

- Ransonering
- Mobilisera
- Kapitulera
- Beredskap

Ricky Wrentner, kulturpedagog. Fredriksdal museer och trädgårdar 2015.