



Foto Maja Nylander

Nötter och beredskap

Göran Christiansson – Civilförsvarsförbundet Laholm – 2025-03-12

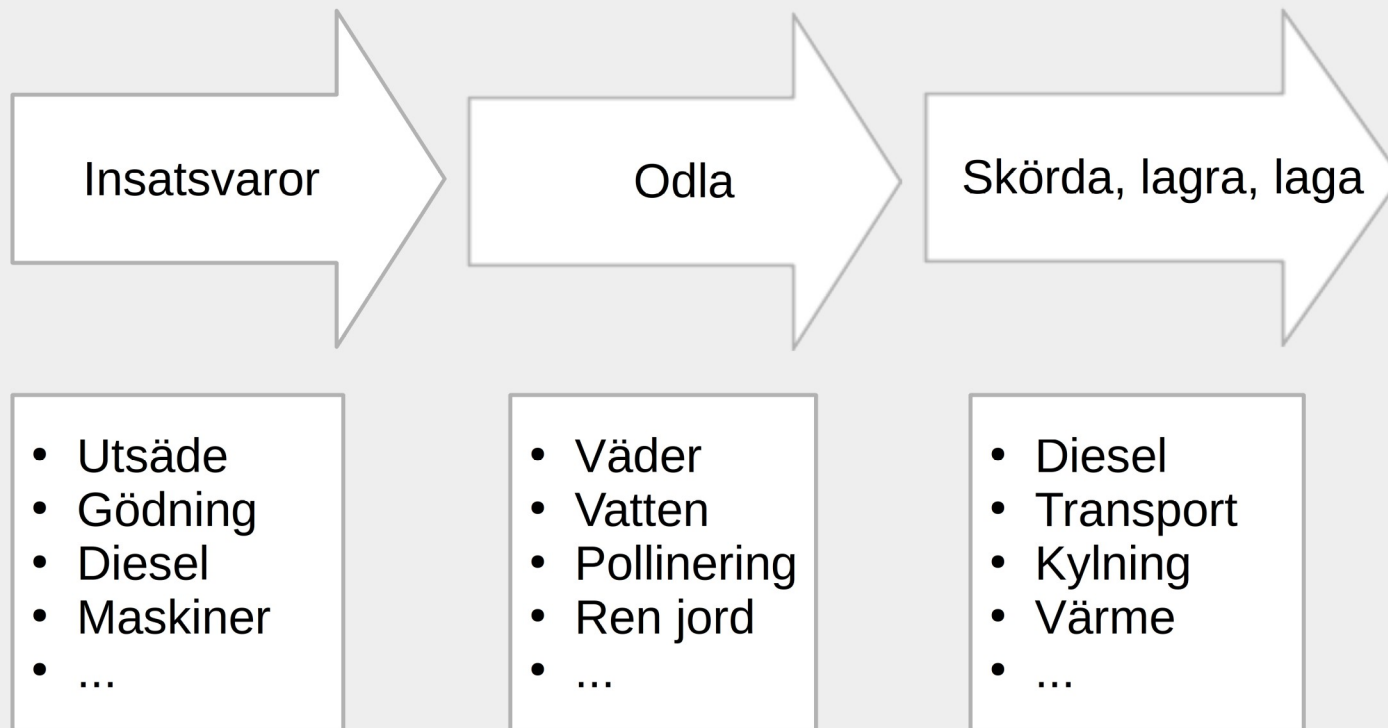
Delfinansierat av Vinnova-projektet “Nötter – framtidens vardagsmat”

VINNOVA

Beredskap

Beredskap substantiv ~en • att man förbereder sig på att hantera samhällskriser och krig, så långt det är möjligt. Det kan betyda att säkra tillgången på **mat**, vatten, värme och information. /MSB

Livsmedel och sårbarheter



Nötter som livsmedel

Nötter är hälsofrämjande livsmedel



**Om du åt 30g
nötter varje dag...**

50% mindre stroke
25% mindre hjärtinfarkt



Mer kolinlagring
Mindre övergödning
Mindre giftanvändning
Mindre erosion
Mer artrikedom

Nötter: Kolhydrater, proteiner, fetter



Nötter är basmat:

Matkastanjer

Hassel, valnöt, mandel

- kolhydrater

- proteiner och fetter (mycket omega-3)

Alla nötter är rika på fibrer och mineraler

OBS! Ca 1% i Sverige är allergiska mot hasselnötter (även rostade).

Vi har alltid ätit nötter



Hasselnötskal, 8700 år gamla, Ljungaviken, Blekinge. *Foto Sydsvensk Arkeologi AB*

Samhällskriser

Shanghai 2011: "Indoor play today"



Mänsklighetens ekologiska fotavtryck

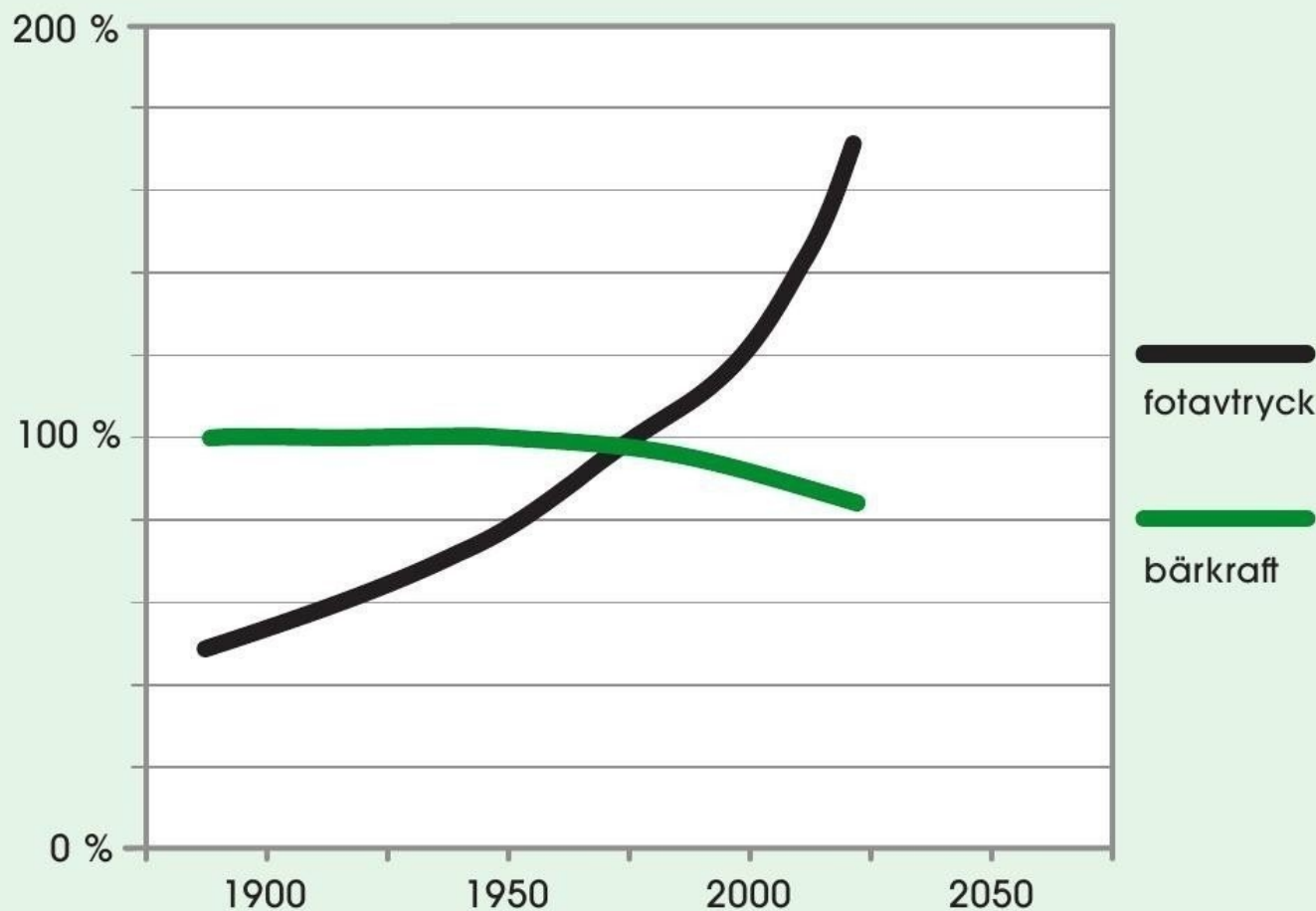
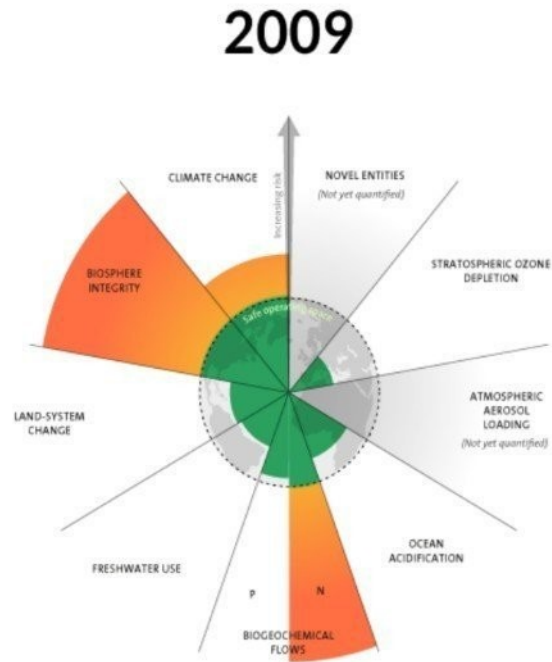
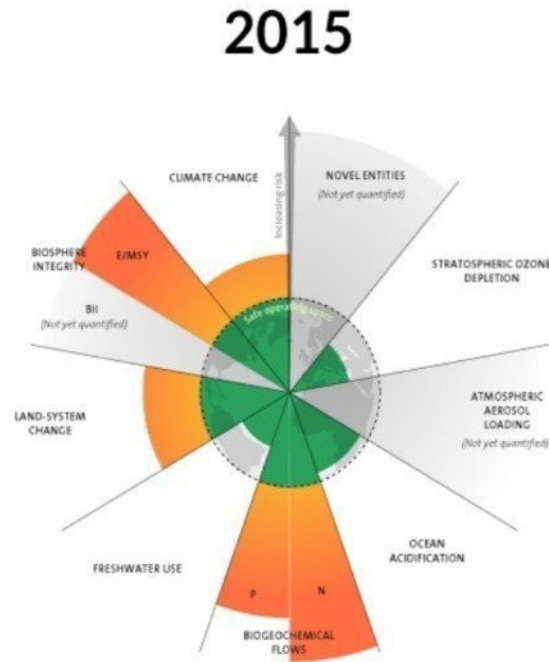


Bild anpassad från Seibert & Rees 2022

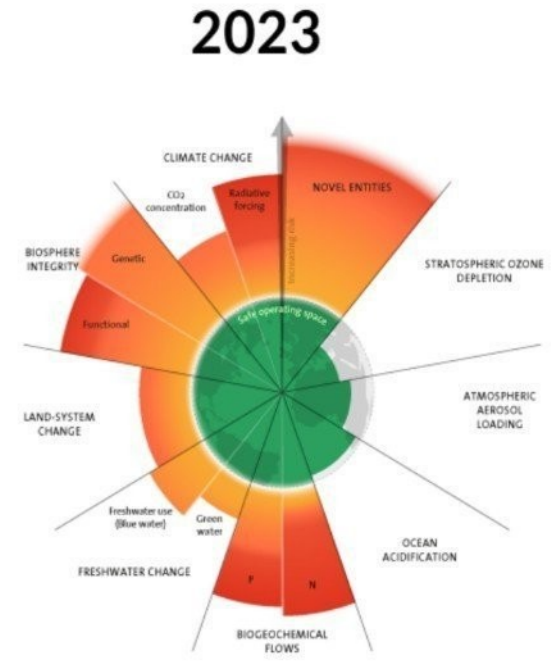
Planetary boundaries



3 boundaries crossed



4 boundaries crossed



6 boundaries crossed

Kris: Förgiftade vattendrag i vår närhet

BJÄRENU

START NYHETER KULTUR HEMMALIV NÄRINGS LIV SPORT ÅSIKTER

BJÄRE 2025-01-13 KL. 09:53

Farliga kemikalier i Stensåns vatten

Av Carina Nilsson

Stensån och Smedjeån har förhöjda halter av PFAS-ämnet TFA. Det visar länsstyrelsens provtagning vid mynningen av de båda åarna i Båstad och Mellbystrand.

– Vi vill skapa oss en lägesbild över hur det ser ut med PFAS i vatten, säger Johannes Pohl som är naturvårdshandläggare på länsstyrelsen i Halland.



Halterna av PFAS-ämnet TFA är förhöjda i Stensån. Foto: Peter Jakobsson

Statusklassning	
Status ?	Klassificering
- Ekologisk potential	Otillfredsställande
Ekologisk status för kraftigt modifierade vatten	Måttlig
- Tillkomst/härkomst	Kraftigt modifierad
- Kemisk status	Uppskattad ej god

VISS – Lagan - 2025

“Stensåns och Smedjeåns värden kan bero på att de rinner genom en stor del jordbrukslandskap där **bekämpningsmedel** som kan innehålla ämnet används.”

Den biologiska mångfalden utarmas – globalt och i Sverige

Fördjupad utvärdering 2023: Väl fungerande ekosystem och de nyttor de bidrar med är en grundförutsättning för vårt välbefinnande och för samhällets motståndskraft.

Biologisk mångfald är den variation som finns i naturen – inom arter och mellan arter och livsmiljöer – och som bidrar till att skapa fungerande ekosystem. Väl fungerande ekosystem och de nyttor de bidrar med är en grundförutsättning för vårt välbefinnande och för samhällets motståndskraft mot klimatförändringar och andra risker. World Economic Forum har pekat ut förlust av biologisk mångfald och ekosystemkollaps som ett av de största hoten som mänskligheten står inför under 2020-talet.



Läget för biologisk mångfald i Sverige

Ett allvarligt läge och negativ trend för den biologiska mångfalden i Sverige har konstaterats i såväl tidigare utvärderingar inom miljömålssystemet som rapportering

Naturvårdsverket 2024

Nötter som del av lösningen







Nötter som livsmedel och sårbarheter



Insatsvaror

- Utsäde
- Gödning
- Diesel
- Maskiner
- ...

Odla

- Väder
- Vatten
- Pollinering
- Ren jord
- ...

Skörda, lagra, laga

- Diesel
- Transport
- Kylning
- Värme
- ...



Närodlat mat är viktig

MSB “Om krisen kommer...”



Ta vara på frukt och bär. Odla sådant som är ätbart i din trädgård, på din balkong eller fönsterbräda.

Livsmedelsverket 2025:

Tabell 11: Livsmedelskaraktäristika för produkter av nötter och fröer

Varukaraktäristika	Nötter t.ex. hasselnötter	Nötsmör	Fröer t.ex. pumpafrö
Lagringsbar utan kyl	Ja	Ja	Ja
Lång hållbarhet utan kyla (>2v)	Ja	Ja	Ja
Energität [#] , ^s	5	5	5
Näringstät ^{##} , ^s	4 	2	4
Kan konsumeras utan tillagning	Ja	Ja	Ja
Kan tillagas snabbt (<10 min)	Inte relevant	Inte relevant	Inte relevant
Kan tillagas utan vätska	Inte relevant	Inte relevant	Inte relevant
Bidrar till vätskeintag	Nej	Nej	Nej

Vad kan vi göra?



Ta vara på frukt och bär. Odlar sådant som är ätbart i din trädgård, på din balkong eller fönsterbräda.

Frukt, bär ... och nötter?

Hur odlar vi mer ätbart i offentliga miljöer och på gemensamma platser?

-
-
-
-



NötTräd.se



Frågor? Funderingar?

