

Lärarhandledning för mellanstadiet – krigstider

Under andra världskrigets tid hade vi i Sverige turen att inte bli indragna i kriget. Men det dagliga livet påverkades så klart ändå av att alla våra gränsländer i olika grad drabbades av kriget.

Många svenskar minns nog hur mörkläggningen gjorde att man satt i mörker på kvällarna och lyssnade på radiosändningarna från krigets Europa. En annan påtaglig del av vardagen var ransoneringen av livsmedel. Redan 1939 började man dela ut ransoneringskort men de skulle dröja fram till i mars 1940 innan ransoneringskort började. De första gällde importvaror som te och kaffe. Då kriget till havs blev allt mer påtagligt skars Sverige av från handeln västerut och ransoneringskort av tvål, kakao och fläsk trädde ikraft. Senare följde ransoneringskort av bröd, mjöl och gryn.

Mjöl och potatis undantogs ransoneringskort och kom att användas allt mer i matlagningen. Fisk ransonerades inte heller men kunde emellanåt regleras för att fördelas rättvist.

Inställningen till mat kom att påverkas på olika sätt. Många blev vegetarianer och andra odlade potatis i trädgården om de kunde. Kaninkött blev vanligt och det förekom även kråka och grävling på menyn. Att slösa med mat och kasta rester var otänkbart och hushållningsråd kom både från myndigheterna och veckotidningar och tog sikte på att förbilliga och dryga ut maten.

För vissa varor kom ersättningsmedel – surrogat. Kaffe ransonerades hårt och man fick endast köpa ett halvt kilo kaffe per 15 veckor. Det kom att bli det livsmedel där man var mest kreativ med att ta fram ersättningsmedel. Omkring 155 olika typer av ersättningsmedel för kaffe såldes under krigstiden medan ett 60-tal olika ersättningsmedel för ägg fanns. Det var vanligt att man kallade kaffeersättningen för surr.

Kursmål som är relevanta för materialet

Historia

Vad historiska källor, till exempel brev och andra dokument, kan berätta om likheter och skillnader i levnadsvillkor för barn, kvinnor och män jämfört med i dag.

Hemkunskap

Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.

Kemi

Matens innehåll och näringsämnenas betydelse för hälsan. Historiska och nutida metoder för att förlänga matens hållbarhet.

Arbetsuppgifter 1

1. I dokumenten som kallas Ransoneringskalender och Ransoneringskuponger kan du lära dig mer om hur ransoneringen fungerade. Använd de båda dokumenten och gör en lista över vad det är som är ransonerat.
2. I ransoneringskalendern kan man läsa att man får köpa 225 gram ägg för en helkupon. Hur många ägg blir det egentligen? Man kan också välja att köpa 500 gram havregryn. Hur många portioner havregrynsgröt blir det?
3. Vilka av de olika ransoneringsvarorna tror du att det var svårast att klara sig utan? Vad skulle du ha saknat mest?
4. Finns det livsmedel idag som vi kanske borde ransonera? Socker, godis, läsk, kött, öl och vin?
5. Tänk dig nu att du plötsligt vaknar upp i mitten av 1940-talet. Vad skulle du kunna göra för att skaffa mer mat till dig själv och familjen? Odlar grönsaker? Vilka sorter och var? Skulle du kunna föda upp höns och kaniner? Fiska? Plocka bär och svamp i skogen?
6. På den tiden hade de flesta ingen frysbox och många hade inget kylskåp. Hur gjorde man för att bevara maten? Finns det metoder som vi fortfarande använder utan att vi tänker på det?

Arbetsuppgifter 2

1. Prova i klassen att baka olika kakor med recept från 1943. Det nya och revolutionerande bakpulvret har just kommit ut i handeln och får kakor att jäsa snabbt och enkelt. Hur smakar en sockerkaka utan ägg egentligen? Eller en fettfri snabbkaka? Har ni våffeljärn kanske ni vill prova att göra potatisvåfflor.

Arbetsuppgift 3

1. Sätt ihop en kristidsmeny för en helg.

Lista över ransoneringskuponger

- A - beredskapskort
- B - kaffekort
- C - kakaokort
- D - tvätt och rengöringsmedel
- E - mjöl och bröd
- F - småbarnskort
- G - Fläsk
- GS - köttvaror
- H - socker
- J - ljus
- K - beredskapskort
- L och Lp - rabattkort för matfett
- M och Mp - matfettskort
- O och Op - rabattkort för mjölk
- R - Råg
- S - Kött
- SKO - Sko, Skovaror och reparationer
- SR - Reservkuponger
- T - beredskapskort

- TX - Textilvaror
- U - beredskapskort
- V - Vete
- VR - mjöl och bröd
- X - beredskapskort
- Y - tobak
- Ä – ägg

Ett ägg väger omkring 60-70 gram.

En deciliter havregryn räcker till en portion gröt. 1 dl havregryn väger ca 35 gram.