

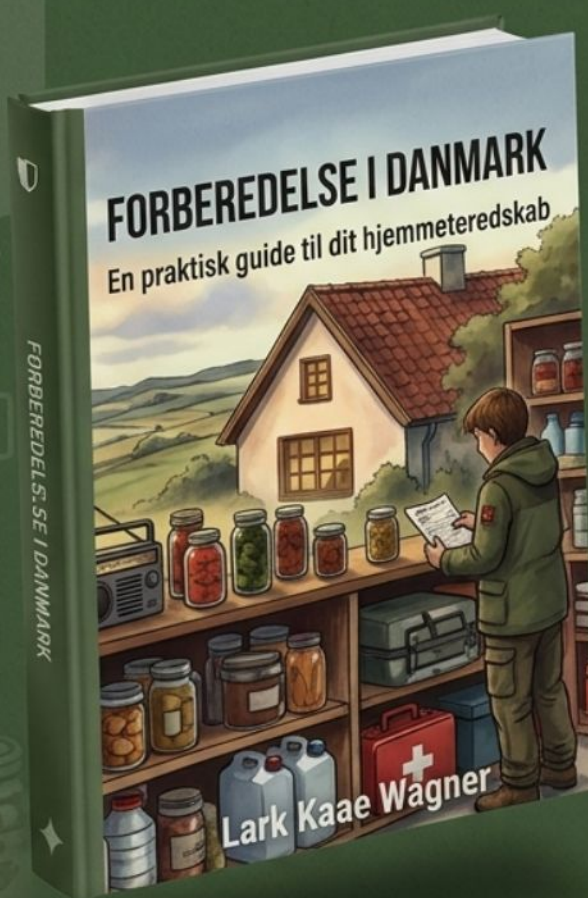


KaaeWagner

Forberedelse - Rådgivning

DET PRISVENLIGE BEREDSKAB

Eksklusivt bonusmateriale til bogen 'Forberedelse i Danmark'



KAAEWAGNER.DK



Forberedelse i Danmark

– Det prisvenlige beredskab

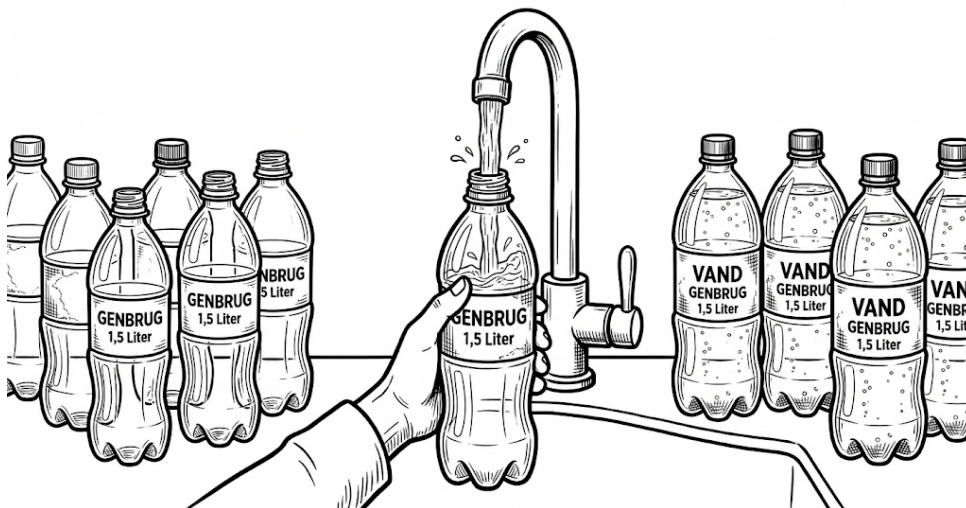
Dette appendiks er udarbejdet specielt til læsere, der ønsker at opbygge et robust og sikkert hjemmeberedskab uden store udgifter. Kriseparathed handler ikke om dyrt grej – det handler om rettidig omhu, genanvendelse og smarte løsninger i hverdagen.

1. Vandforsyningen – Det gratis "gør-det-selv"-hack

Vand er den absolut vigtigste ressource. Myndighedernes anbefaling lyder på 3 liter vand pr. person pr. døgn til drikkevand og basal hygiejne. For en familie på 4 personer i 3 dage betyder det: **36 liter vand**.

I stedet for at købe dyrt flaskevand, kan du genbruge tomme 1,5- eller 2-liters sodavandsflasker af plast:

- **Rengøring:** Skyl flaskerne og skruelågene grundigt i varmt vand (undgå parfumeret sæbe).
- **Opfyldning:** Fyld flaskerne helt op til kanten med koldt postevand direkte fra hanen. Jo mindre luft, jo mindre bakterievækst.
- **Opbevaring:** Stil flaskerne mørkt og køligt (f.eks. bagerst i et skab eller under sengen). Vandet kan holde sig i 6-12 måneder. Skriv dato på flaskerne.



2. Madlageret – Billig mæthed under krisen

I en kortvarig krise på tre dage gælder det om at holde blodsukkeret stabilt og maven mæt. Gå målrettet efter supermarkedernes egne discountmærker (f.eks. Rema 1000, Budget, Salling). De mætter præcis lige så godt som mærkevarerne, men til en brøkdel af prisen.

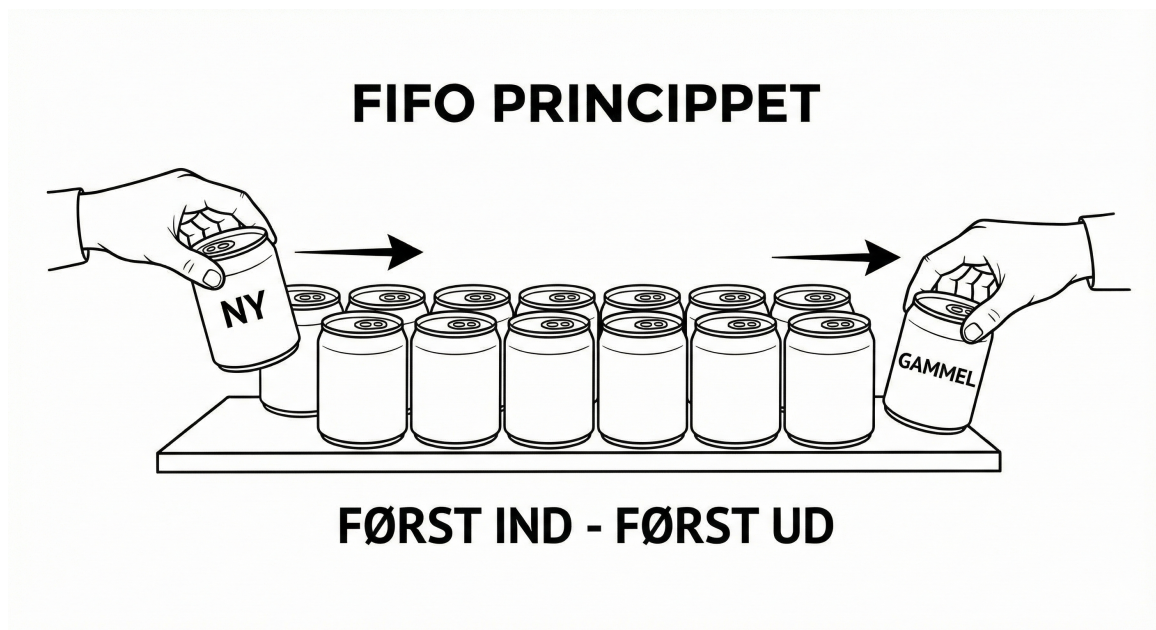
Vare	Mængde (4 pers. / 3 dage)	Egenskab	Est. Pris
Havregryn	2 poser (2 kg)	Morgenmad. Ekstremt mættende og fuld af fibre.	20 kr.
Langtidsholdbart rugbrød	3-4 pakker	Frokost/mellemmåltid. Holder sig længe i uåbnet emballage.	35 kr.
Dåsemakrel / Tun i olie	6 dåser	Pålæg med vigtige proteiner og sunde fedtsyrer.	55 kr.
Pasta (spaghetti/penne)	2 kg	Aftensmad. Billig mæthed og hurtige kulhydrater.	20 kr.
Pastasauce / Tomatsauce	4 glas	Smagsgiver. Kan i værste fald spises kold uden kogning.	25 kr.
Peanutbutter / Marmelade	1 glas	Høj energitæthed, der hurtigt giver energi og humør.	15 kr.
Marie- eller digestivekiks	2-3 pakker	Hurtige kalorier og vigtig mental komfort for børn.	15 kr.
Samlet pris	—	Komplet madlager til hele perioden	185 kr.

VIGTIGT: Husk en manuel, mekanisk dåseåbner! Hvis strømmen er gået, hjælper det ikke at have skabet fuldt af dåsemakrel, hvis din elektriske dåseåbner ikke virker.

3. Strategien: "Plus-Én-Metoden"

Hvis du har et stramt budget, behøver du ikke købe alt ind på én gang. Brug Plus-Én-Metoden: Hver gang du handler ind til hverdagen, og ser en basisvare på tilbud (f.eks. pasta eller tun), køber du én ekstra med hjem. Det koster kun 5-10 kr. ekstra pr. indkøb og mærkes ikke i hverdagen.

- **Rotationsprincippet:** For at undgå madspild skal maden ikke pakkes væk i en lukket nødkasse. Spis af det i hverdagen! Tag altid den ældste dåse fra hylden, når du laver mad, og sæt den nyindkøbte bagerst. På den måde er dit lager altid friskt, og du smider aldrig penge i skraldespanden.



4. Nødstrøm til mobilen via billige løsninger

Du behøver ikke dyre solcelleanlæg eller nødgeneratorer for at bevare forbindelsen til omverdenen og kunne ringe efter hjælp.

- **Køb billigt ind:** I butikker som Normal, Flying Tiger eller i discountsupermarkedernes spotvarer kan du ofte finde helt simple powerbanks til mellem 50 og 100 kr. De er rigeligt store til at give din mobil 1-2 fulde opladninger. Sørg for altid at have dem liggende fuldt opladet.
- **Digital disciplin:** Hvis strømmen går i samfundet, skal du straks sætte din telefon på "strømbesparelse" eller "flytilstand". Tænd kun for netværket kortvarigt for at tjekke de officielle nyheder eller sende livstegn til familien, og sluk så igen. Det forlænger batteritiden markant.

5. Sodacan Stove – Lav dit eget gratis kogeblus

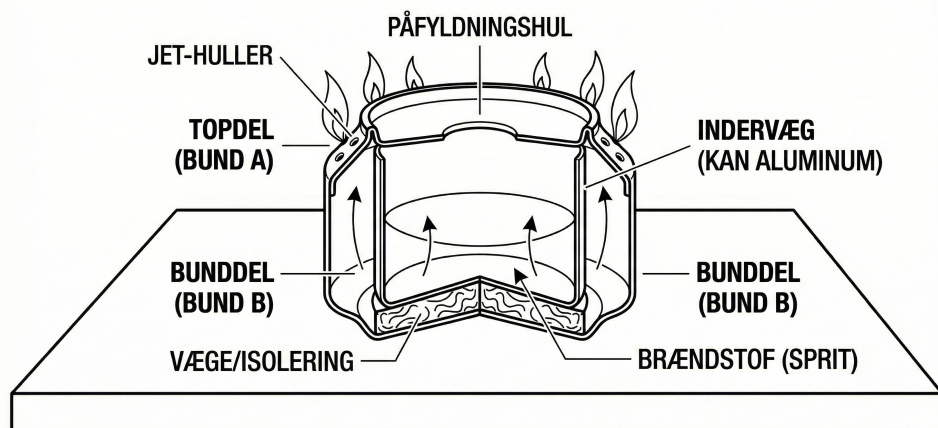
Hvis du ikke har råd til et dyrt stormkøkken (f.eks. et Trangia-sæt), kan du bygge et yderst effektivt kogeblus helt gratis ud af genbrugsmaterialer.

Ved at klippe bunden af to tomme sodavands- eller øldåser og samle dem, kan du lave en såkaldt "Sodacan Stove". Dette lille blus kan køre på helt almindelig husholdningssprit, som kan købes for meget små penge i ethvert supermarked.

Brænderen bliver overraskende varm og kan let koge vand til jeres pasta eller kaffe på få minutter.

(Bemærk: Se den detaljerede og præcise illustration af konstruktionen samt sikkerhedsanvisningerne i bogen 'Forberedelse i Danmark', så du bygger den korrekt og sikkert).

FÆRDIG SODA CAN STOVE (TVÆRSNIT)



6. Varme, lys og hygiejne

- **Udnyt kropsvarmen:** Hvis varmen forsvinder midt om vinteren, så find alle dyner, uldtæpper og vintertøj frem. Saml hele familien i boligens mindste rum og luk døren. Fire menneskers kropsvarme i et lille rum kan hæve temperaturen mærkbart og holde kulden væk helt gratis.
-
- **Lys:** En stor pakke fyrfadslys (100 stk.) og et par æsker tændstikker koster ca. 30 kr. Det er alt, hvad der skal til for at holde mørket og utrygheden væk i tre døgn. Husk kort udluftning af hensyn til indeklimaet.
-
- **Vandfri hygiejne:** Hvis vandet i hanen forsvinder, skal du gemme dit opsparede vand til at drikke. Køb en pakke billige vådservietter (baby-wipes) til en tier og en flaske håndsprit. Det giver mulighed for en basal "etagevask" uden at spilde en eneste dråbe drikkevand.

Gratis lagerstyring: Brug min App!

For at gøre det endnu nemmere for dig at holde styr på dit beredskabslager, kan du downloade min gratis app. Her kan du hurtigt plotte dine indkøbte basisvarer ind sammen med deres udløbsdatoer. Appen holder automatisk styr på overblikket for dig og giver dig besked, når det er tid til at rotere maden ind i hverdagen. På den måde slipper du for det mentale arbejde, undgår fuldstændig madspild og sikrer, at dine penge er brugt smart.



Dette appendiks er en del af universet omkring bogen 'Forberedelse i Danmark'. Forberedelse handler ikke om frygt, men om frihed, fællesskab og tryghed i hverdagen.

LÆS MERE PÅ: KAAEWAGNER.DK