

Jak przetrwać – 10 rzeczy, które ocalą od głodu Twoją rodzinę.

written by Ewa Kozioł

Nastała zima. Bez wątpienia jest to czas kiedy jesteśmy najbardziej bezbronni na działanie czynników zewnętrznych. Przeważnie o tym jak źle przygotowani jesteśmy na tę porę roku dowiadujemy się, kiedy nas zasypie lub kiedy odłączą gaz bądź prąd. Co wtedy, jak przetrwać? Nie tak dawno oglądaliśmy reportaże, gdzie setki ludzi marzło w blokach, bo odcięto dopływ gazu, a co jeśli zabraknie benzyny?

Politycy mają gdzieś niezależność energetyczną naszego kraju, są zlobbowani na wskroś. Co się stało z portem, który miał zaopatrzać nas w gaz , czyżby ktoś coś zrobił nie tak? Co się dzieje z górnictwem, bzdurne holdingi, „święci” związkowcy, kraj, który posiada czarne złoto importuje je z Indii, bo taniej? Ja wiem, ekolodzy mogą teraz pisać o smogu, jednak zamiast niszczyć to można opracować bardziej wydajne filtry na kominy. A najgorsze, że w ramach rekompensaty chcą za to wytruć cholernym łupkiem całe regiony.



W każdym razie, jeśli potrafisz liczyć, to licz na siebie. Nie nakarmisz siebie i bliskich jeśli nie będziesz mieć jak dojechać do sklepów lub co gorsza, te będą świecić pustkami. Więc jak przetrwać? Jeśli nie chcesz patrzeć jak Twoje dzieci głodują, czy słuchać jak kiszki Tobie grają marsza, w każdym domu powinna istnieć spiżarka w razie godziny „W”. Nie trzeba do tego ogromnej ilości miejsca, czy pieniędzy. Należy jednak pamiętać o jednym, o zasadzie wyszło – przyszło. Oznacza ona, że w momencie kiedy mamy optymalną ilość produktów w spiżarce, zaczynamy ich używać, za każdym razem gdy coś użyjemy kupujemy DWIE te same rzeczy. Dzięki temu nasz zapas się nie przeterminuje, a będzie rósł.

Jak przetrwać – rodzaje pożywienia jakie

warto mieć w spiżarni

1. Suche rzeczy jak kasze i makarony w słoikach – przechowywać można do 30 lat
2. Groch czy soczewicę można przechowywać do 30 lat.



3. Tłuszcz smalec bądź olej kokosowy lub oliwa z oliwek – wżność do 5 lat

4. Przetwory, nie masz swoich to kup od innych lub w najgorszym wypadku udaj się do sklepu. Ich zaletą jest, że są gotowe do zjedzenia, warto mieć w słoikach gulasze, sosy czy grochówkę.
5. Rodzynki, inne suszone owoce i warzywa, są dobrym źródłem minerałów, a w przypadku rodzynek dodają jeszcze energii. Przechowywać można do 20 lat.
6. Zboża, całe nie mielone, są świetne jako zieleninka kiedy wykiełkują. Jeśli ktoś ma młynek może zrobić mąkę i chleb na zakwasie.
7. Nasiona warzyw! Często zapominamy o tym, lecz nawet jak żyjemy w mieście nasiona można kiełkować lub pozostawić, aby urosła nam w doniczce rzodkiewka.
8. Woda, nie zapomni o niej. Kilka 5 l butelek to dobry początek. Nie cierpię butelek PET, dlatego wodę w domu trzymam w dymionie na wino, który jest szczelnie zamknięty. Kilkadziesiąt litrów bez plastiku – dla mnie super.
9. Ryby takie jak szprotki lub sardynki są świetnym źródłem wapnia, choć puszki są ponoć wysłane BPA.. jednak kiedy nie ma co jeść i jak przetrwać...
10. Miód dodaje energii, a równocześnie jest lekarstwem.

Jak dużo mieć w spiżarni?

To zależy od rodziny ale przyjmijmy, że dla średniej rodziny potrzebujemy ok 11 kg suchego pożywienia, takie jak makarony, groch czy zboża. Suszone oraz pasteryzowane owoce ok 7 kg i tyle samo warzyw.

Nie zapomnij o czworonogach i jedzeniu dla nich. One nie będą wiedziały jak przetrwać.

Bibliografia:

Paskett, A. Food Storage for Self-Sufficiency and Survival:
The Essential Guide for Family Preparedness.

[mpp_inline id="55194"]