

Domowe zapasy na czas kryzysu

Krzysztof Szokalski

Pobudka - Klucz Strzelcy Wrocław

Jak rozpocząć zbieranie zapasów na trudne czasy?

Intuicja może nas oszukać, należy planować!

Spis niezbędnych produktów, które należy mieć aby przetrwać.

Co?

Proporcje?

Na jak długo?

Przyjęcie okresu na jaki chcemy (i możemy sobie pozwolić) się przygotować.

Metoda obliczania proporcji zbieranych produktów (tłuszcze, węglowodany, białko)

CO?

Spis niezbędnych produktów, które należy mieć aby przetrwać.

CO należy magazynować?

WODA



ŻYWNOSĆ



LEKI



INNE



WODA

PRIORYTET



CIEŻAR



MIEJSCE



DOSTĘPNOŚĆ



- Najważniejsza część zapasów
- Konieczne do życia (pożywienie, higiena)
- Baza do przygotowania potraw i napojów
- Zajmuje dużo miejsca, jest ciężka
- Plastikowe butelki kontra szklane
- Studnia, kran
- Alternatywne źródła wody (cieki wodne, woda stojąca, deszcz)
- Środki do uzdatniania wody

ŻYWNOŚĆ białko

PRIORYTET



CIEŻAR



MIEJSCE



DOSTĘPNOŚĆ



- Ryby w puszcze (tuńczyk, szprot, łosoś)
- Jaja
- Ser, twaróg (lodówka)
- Orzechy (migdał, nerkowce, włoskie)
- Fasola w puszcze
- Mięso
 - Świeże (krótka data PDS*)
 - Mrożone (długa data PDS*, lodówka)
 - Konserwa (długa data PDS*, chemia)
 - Suszone (średnia data PDS*)

*PDS – przydatność do spożycia

ŻYWNOŚĆ tłuszcz

PRIORYTET



CIĘŻAR



MIEJSCE



DOSTĘPNOŚĆ



- Oleje roślinne
- Masło, smalec, łój
- Nabiał (mleko, sery, twaróg)
- Majonez
- Ryby w puszcze (tuńczyk, szprot, łosoś)
- Jaja
- Ziarna (słonecznik, len)

*PDS – przydatność do spożycia

ŻYWNOŚĆ węglowodany

PRIORYTET	●	●	●	○
CIEŻAR	●	●	●	●
MIEJSCE	●	●	●	●
DOSTĘPNOŚĆ	●	●	●	○

- Kasza, ryż, makarony (długie *PDS)
- Kasza kuskus (najlepsza) (długie *PDS)
- Pieczywo, suchary
- Mąka
- Warzywa i owoce (krótkie *PDS)
- Słoiki (długie *PDS)
- Słodycze, cukier, napoje (niepolecane w dużej ilości)

*PDS – przydatność do spożycia

LEKI i WITAMINY

PRZECIWBÓLOWE

PRZYJMOWANE NA STAŁE

WITAMINY C, D3, K2

WAPŃ

BÓL GARDŁA

UDRAŻNIANIE NOSA

ANTYBIOTYKI

APTECZKA

MIÓD, ZIOŁA, CZOSNEK, IMBIR

- Konieczność radzenia sobie bez lekarzy
- Zmniejszona ilość substancji odżywczych i witamin w jedzeniu
- Mało ruchu, życie w stresie, chłód, obniżona jakość życia, brak higieny, robactwo oraz gryzonie, dzikie zwierzęta
- Konieczność szybkiego radzenia sobie z dolegliwościami
- Umiejętność udzielenia pierwszej pomocy, podstawowa wiedza z radzenia sobie z ranami oraz oparzeniami

INNE

Przedmioty mające na celu podniesienie jakości życia, bezpieczeństwa oraz ułatwienie korzystania ze zmagazynowanych dóbr.

BRONŃ



ŹRÓDŁO ENERGII I CIEPŁA



NARZĘDZIA



KULTURA



HANDEL



PROPOCJE?

Metoda obliczania proporcji zbieranych produktów
(tłuszcze, węglowodany, białko)

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE

Ta metoda ma maksymalnie uprościć zagadnienie tego jakie proporcje produktów żywnościowych magazynujemy w oparciu o substancje odżywcze, które posiadają. Przyjmujemy bazowe zapotrzebowanie na tłuszcze, białka oraz węglowodany, zachowując średnie dzienne zapotrzebowanie na kalorie.

Węglowodany 55% - Białka 15% - Tłuszcze 30%

MEŹCZYZNA

- Białko: 300 kcal = 75 g
- Tłuszcze: 600 kcal = 67 g
- Węglowodany: 1100 kcal = 275 g

2000 kcal

KOBIETA

- Białko: 225 kcal = 57 g
- Tłuszcze: 450 kcal = 50 g
- Węglowodany: 825 kcal = 207 g

1500 kcal

3 litry wody – higiena oraz spożycie

Niemal na każdym opakowaniu mamy podaną listę substancji spożywczych dostarczanych przez dany produkt. Jeśli dany produkt tworzymy sami (słoiki, puszki) lub jedzenie jest świeże, przybliżone dane możemy znaleźć w internecie (kalkulator żywności). Na tej podstawie możemy dokładnie wyliczyć wszystkie potrzebne nam liczby, czyli ilość kalorii oraz ilość gram poszczególnych substancji odżywczych.

Dzienna porcja ultra kryzysowa:

- Produkty sypkie:
 - Ryż 1kg (1300 kcal)
 - Mąka 500g (1820 kcal)
 - Makaron 1kg (1240 kcal)
 - Kuskus 1kg (1120 kcal)
- Olej rzepakowy 100g (900 kcal)
- Cukier 100g (400 kcal)

Posiłki zastępcze – wysoka cena, nieatrakcyjny smak
kontra dostarczenie wszystkich wartości odżywczych,
łatwe przygotowanie, mała ilość miejsca

Przykład dziennej racji kryzysowej zachowującej wszystkie proporcje.
Jedzenie gotowe do spożycia po otwarciu lub zalaniu gorącą wodą.

- Pieczywo suche Wasa 100g (330kcal/W62/T2/B9)
- Konserwa wieprzowa 200g (370kcal/W1/T26/B35)
- 2 ogórki kiszane (13kcal/W3/T0/B0)
- Łyżka majonezu 50g (320kcal/W1/T34/B1)
 - 2 jajka (143kcal/W0/T10/B12)
 - 2 łyżki masła ekstra (215kcal/W0/T24/B0)
- 2 szklanki kaszy kuskus 260g (300kcal/W60/T0/B16)
- Fasola w puszcze 130g (130kcal/W21/T1/B7)
- Herbatniki 30g (150kcal/W20/T7/B2)
- Dżem truskawkowy 100g (140kcal/W33/T0/B1) Kobieta
- Kukurydza konserwowa 200g (120kcal/W30/T2/B4)
- Banany suszone 100g (370kcal/W90/T1/B4) Mężczyzna

Kalorie – kcal / Węglowodany – W / Tłuszcze – T / Białko – B

Na poprawę humoru warto do racji dziennej dodać małą ilość słodczy

NA JAK DŁUGO?

Przyjęcie okresu na jaki chcemy się przygotować.

MIEJSCE

Należy wyznaczyć miejsce przetrzymywania swoich zapasów. Ze względu na zróżnicowanie produktów (mokre, suche, konserwowe) należy poważnie zastanowić się, gdzie będą one przetrzymywane i na ile miejsca możemy sobie pozwolić.

- Woda zajmuje najwięcej miejsca oraz kończy się najszybciej
- Suche miejsce w temperaturze pokojowej
- Warto mieć lodówkę z zamrażarką
- Piwnica, spiżarnia, schowek, ziemianka, zacieniony balkon
- Pudło pod łóżkiem (każdy centymetr się liczy)
- Powinno być blisko

KOSZTY oraz SPOSÓB POZYSKIWANIA

Należy ustalić przewidywany budżet (miesięczny) jaki przeznaczymy na budowę naszych zapasów. Możemy pozyskiwanie produktów podzielić tematycznie (ten miesiąc białko, następny węglowodany itd.). Nasze zapasy nie muszą się w większości składać z puszek z długim terminem przydatności do spożycia oraz dużą ilością trujących substancji konserwujących, jeśli nasza spiżarnia jest w ciągłym użyciu.

-
- Produkcja własna oraz kupno
 - Duplikowanie zakupów (kupujemy więcej tego samego co spożywamy, ewentualnie produkt z dłuższym terminem przydatności do spożycia)
 - Jednorazowy zakup pakietu żywności na nagły kryzys (interesują nas tylko kalorie)
 - Zapasy są w ciągłym ruchu, korzystamy z nich w naszym codziennym życiu.
 - Należy pomyśleć o ilości wody jaka zostanie użyta przy przetwarzaniu żywności
 - Kupujemy te produkty, które zjemy. Uwzględniamy alergie, nietolerancje oraz swoje upodobania kulinarne.

NA JAK DŁUGO?

Po tym jak ustalimy miejsce oraz miesięczny budżet, na początek warto rozpocząć budowę zapasów na ok. 2 tygodnie. Większość kryzysów pokazuje, że właśnie w takim terminie rozgrywają się największe zawirowania zanim dojdzie do stabilizacji. Jest to niewielki koszt w stosunku do całego budżetu domowego. Następnie można przedłużyć żywotność zapasów do ok. 1 lub 2 miesięcy. Można dalej przedłużyć ten okres jeśli jest się pewnym, iż żywność się nie zmarnuje.

- Swoją dzienną rację, należy pomnożyć przez ilość dni, na jaką chcemy się przygotować
 - Przykład: (konserwa mięsna, 2x konserwa warzywna, 2 łyżki tłuszczu (olej, masło, majonez), 4 kromki pieczywa suchego, 100g suszonych owoców/warzyw, coś słodkiego, 2 szklanki kaszy/ryżu/makaronu, woda 3l + woda do gotowania) * ilość dni
 - Uproszczony wzór to: (Źródło białka + źródło tłuszczu + źródło węglowodanów
- Na początek zazwyczaj zapasy są mieszane (pełno wartościowe dania z takimi, które mają tylko kalorie)
- Woda stanowi największy problem, w miarę możliwości należy rozejrzeć się za alternatywnym źródłem wody (ciek wodny, rynna, woda w produktach żywnościowych)
- Nadrzędną zasadą jest to, aby zapasy się nie marnowały a stanowiły integralną część naszego sposobu zaopatrywania się i korzystania z żywności
- Zapasy powinny obejmować w dużym stopniu produkty, które możemy spożyć bez lub przy minimalnej obróbce cieplnej
- Lepiej kupić mniej a mądrze, niż dużo i na zmarnowanie

Warto pamiętać!

- Raz na miesiąc rób spis swoich zapasów, zapisz w nim: terminy przydatności, przybliżone ilości kcal/W/T/B
- Twórz zapasy w oparciu o najchętniej zjadane produkty
- Regularnie sprawdzaj stan żywności (pleśń, wilgoć, pęknięte opakowanie)
- Ciągłe uzupełniaj wodę w zapasach
- Paczkuj swoje zapasy aby nie leżały luzem w różnych miejscach
- Rób testy, czy uda Ci się przetrwać na Twoich zapasach