



ALIMENTI DA STOCCARE E METODI DI CONSERVAZIONE

Scopri i 18 modi migliori per conservare
il cibo prima che sia troppo tardi



Sommario:

| | |
|--------------------------|----------|
| Introduzione..... | 4 |
|--------------------------|----------|

| | |
|--|----------|
| Capitolo 1: Alimenti essenziali da conservare per la sopravvivenza..... | 6 |
|--|----------|

| | |
|----------------------|---|
| EMERGENZA Cibo | 6 |
|----------------------|---|

| | |
|---|---|
| LA prima COSA che dovresti avere è acqua..... | 7 |
|---|---|

| | |
|---|----|
| Non dimenticare che hai bisogno di strumenti..... | 10 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| 20 oggetti da sopravvivenza essenziali | 12 |
|--|----|

| | |
|--|-----------|
| Capitolo 2: 10 alimenti di sopravvivenza da accumulare prima che sia troppo tardi | 18 |
|--|-----------|

| | |
|--|-----------|
| Capitolo 3: 12 alimenti da conservare che possono durare per anni | 23 |
|--|-----------|

| | |
|---------------------------------|----|
| COME conservare in scatola..... | 24 |
|---------------------------------|----|

| | |
|---|-----------|
| Capitolo 4: 18 modi diversi per conservare il cibo | 35 |
|---|-----------|

| | |
|-----------------------------|----|
| ACQUA, INSCATOLAMENTO | 35 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| CORRETTO SELEZIONE..... | 36 |
|-------------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| CONTENITORI | 37 |
|-------------------|----|

| | |
|-----------------|----|
| PRESSIONE | 38 |
|-----------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| FARE la marmellata | 41 |
|--------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| FERMENTAZIONE..... | 41 |
| ESSICCAZIONE E DIDRATAZIONE..... | 43 |
| PASTORIZZAZIONE | 47 |
| AFFUMICARE LA CARNE..... | 48 |
| SALATURA..... | 49 |
| IMMERSIONE NELL'ALCOL | 51 |
| CONSERVE SOTT'OLIO O GRASSO | 52 |
| CONGELAMENTO | 53 |
| PANE e PRODOTTI A BASE DI PANE..... | 53 |
| LIOFILIZZAZIONE..... | 54 |
| RACCOLTA | 56 |
| Conclusione | 57 |

Introduzione

e

Voglio parlarti di come iniziare ed essere preparato per la catastrofe che accadrà ad un certo punto, che si tratti di un grande blackout, di un altro virus, di guerre come quelle che abbiamo ora, o di qualsiasi cosa possa accadere presto. Non può essere evitato. I fatti che ci circondano lo dimostrano.

I survivalisti sono persone che hanno imparato le tecniche di sopravvivenza per la fine dei tempi. Abbiamo articoli di emergenza, strumenti, cibo e spazi in cui abbiamo tutte queste provviste per sopravvivere mentre fuori il mondo sta cadendo a pezzi e le persone sono alla ricerca di un po' di cibo.

Si tratta di uno stile di vita molto diffuso in cui le persone scelgono di allenarsi per sopravvivere e superare varie catastrofi di qualsiasi tipo. Dopo le ultime crisi economiche, pandemie e disastri sono coloro che decidono di entrare nel movimento per proteggere se stessi e le proprie famiglie.

Molte persone aderiscono a queste pratiche mosse dalla credenza religiosa che la fine del mondo sia vicina o l'aumento delle guerre e delle manifestazioni nel mondo.

La cosa buona è che se hai le giuste conoscenze e l'attrezzatura necessaria, possono essere efficaci in situazioni estreme. La domanda di questo tipo di formazione è cresciuta in modo significativo. Se vieni introdotto al movimento dopo un'esperienza in cui ti sei reso conto che non eri pronto per i momenti difficili, sei nel posto giusto.

A dire il vero, non tutti noi survivalisti siamo pronti a rivelare la nostra identità o gli elementi che vengono memorizzati. E' una precauzione che prendiamo per paura che, in caso di disastro, ci inseguiscano e vogliano saccheggiarci.

Questo libro è solo l'introduzione a tutto ciò che puoi fare per essere ; Qui imparerai le basi della conservazione, della preparazione e dei metodi di conservazione degli alimenti che

durano a lungo. Il piano è che tu abbia gli oggetti più importanti nel tuo spazio in modo che la tua famiglia abbia sostentamento per molto tempo.

Sarai in grado di preparare cibo e riparo, proteggerti dai predatori, accendere il fuoco, sapere di quali strumenti hai bisogno, come conservare l'acqua potabile e tutto ciò di cui hai bisogno per prenderti cura dei tuoi figli.

In questo libro parlerò delle basi che puoi avere e di ciò che devi sapere per essere , ad esempio l'acqua, che è la prima cosa a cui pensi quando vuoi essere preparato per l'inevitabile.

Sapere dove trovare fonti di acqua potabile per prevenire infezioni e avvelenamenti. Compra acqua potabile, tienila nel bunker e tieni dei filtri in modo da non rimanere senza quella che hai in magazzino quando sei rinchiuso.

Imparerai a conoscere gli alimenti non deperibili, gli alimenti a lunga conservazione ideali per la conservazione, la carne e il pesce in scatola, lo zucchero, il miele, la pasta, il riso, le noci e la frutta e verdura secca.

Un'altra delle guide che ti spiegherò riguarderà come ottenere attrezzature, strumenti, accendini, gas, lampade e altri elementi.

Imparerai anche cosa ti serve per avere un kit di pronto soccorso, con tutto ciò che dovresti avere al suo interno.

In breve, questo primo libro della collezione ti aiuterà a ottenere le basi per diventare survivalista, e nella raccolta di altri libri, dove diventerai un sopravvissuto con tutti gli elementi necessari in modo da non essere colto alla sprovvista da nessuno dei disastri che sicuramente arriveranno prima o poi.

Capitolo 1: Alimenti essenziali da conservare per la sopravvivenza

In questo primo capitolo, devi capire quali sono quei cibi che devi avere in casa o nel bunker che ti farai proteggere quando sarà il momento di rinchiuderti, di fronte a un attacco nucleare, a quelli bellici che stanno accadendo in questo momento nel mondo o a qualsiasi virus che ci isola.

Ti spiegherò cosa devi avere e consigli per accumularli.

Kit alimentare di emergenza

La prima cosa è avere un kit di emergenza in cui hai cibo e altri oggetti necessari nel caso in cui si verifichi l'incidente e devi agire con i tuoi figli.

Cosa faresti se un disastro colpisse la tua casa e ti venisse ordinato di evacuare o di "rifugiarti sul posto" (rimanere a casa fino a nuovo avviso)? Sei pronto a prenderti cura dei bisogni della tua famiglia fino all'arrivo dei soccorsi? Poiché i servizi di emergenza e i funzionari locali non possono raggiungere tutti immediatamente, l'Agenzia federale per la gestione delle emergenze raccomanda di avere a portata di mano cibo, acqua e altre forniture sufficienti per sopravvivere per almeno 3 giorni.

Anche se il mio piano non è che tu sopravviva solo 3 giorni, ma molto più a lungo, in questa prima sezione ti parlerò del kit del momento, ma man mano che le pagine vanno avanti, ti mostrerò come sostenerli a lungo termine. Per come sta andando il mondo, stiamo andando nella direzione di rinchiuderci per molto tempo e di dover sopravvivere. Questo è ciò per cui siamo survivalisti.

I kit di emergenza contengono articoli essenziali di cui potresti aver bisogno prima dell'arrivo dei soccorsi. Questi articoli devono essere imballati in contenitori portatili (ad es. portafogli, piccoli bidoni della spazzatura) in modo da poter portare con sé

se le autorità ti ordinano di evacuare la tua casa. Tutti i membri della tua famiglia dovrebbero conoscere la posizione del kit.

La prima cosa che dovresti avere è l'acqua

Ogni persona dovrebbe immagazzinare circa 4 litri di acqua al giorno per bere e pulire. La persona media ha bisogno di circa 2 litri di acqua potabile al giorno, ma le esigenze individuali possono variare. I bambini, le madri che allattano e i malati hanno bisogno di più acqua. Temperature molto elevate possono raddoppiare la richiesta di acqua.

Il modo più sicuro per conservare l'acqua è conservare l'acqua in bottiglia acquistata nel suo contenitore ermetico originale. In alternativa, è possibile conservare l'acqua potabile in contenitori ermetici per alimenti o contenitori per bevande in plastica sterilizzati (non in bottiglie o cartoni per latte o succhi di frutta). Questi contenitori devono essere lavati accuratamente con acqua e sapone. Le bottiglie di plastica per bevande devono essere disinfettate aggiungendo un cucchiaino di candeggina domestica al cloro non profumata a un litro d'acqua. Il flacone contenente la soluzione deve essere agitato e poi risciacquato con acqua pulita. Se si utilizza acqua non clorata (come l'acqua di pozzo), aggiungere 2 gocce di candeggina liquida al cloro per uso domestico non profumata all'acqua. L'acqua in bottiglia non commerciale deve essere sostituita ogni sei mesi.

Alimenti

Ogni membro della tua famiglia dovrebbe avere una scorta di 3 giorni di alimenti non deperibili che non richiedono refrigerazione, cottura, acqua o preparazione speciale. Potresti anche aver bisogno di alimenti speciali per neonati, persone con esigenze dietetiche speciali e animali domestici.

Prendere in considerazione le seguenti combinazioni di archiviazione:

- Barrette proteiche.

- Frutta, carne, verdura pronta al consumo e cibi in scatola pronti al consumo.
- Burro di arachidi e gelatina.

- Cereali secchi o muesli.
- Noci.
- Frutta secca.
- Biscotti dolci e salati.
- Dolci.
- Sale, zucchero e pepe.
- Caffè e tè solubili.
- Vitamine.
- Alimenti per bambini, anche le persone anziane hanno bisogni oltre al loro cibo.
- Cibo per animali domestici in caso di necessità.

Controlla regolarmente il cibo nel tuo kit di pronto soccorso e sostituisci il cibo scaduto. E non dimenticare di includere un apriscatole nel tuo kit di fornitura.

Aria fresca

In alcune emergenze, come esplosioni o attacchi bioterroristici, potrebbe essere necessario filtrare l'aria che respiri. Per fare ciò, indossa una maschera o un materiale di cotone denso (ad esempio, diversi strati di magliette di cotone) attaccato con nastro adesivo sul naso o sulla bocca. È possibile acquistare maschere per il viso aderenti nelle farmacie.

Se ti viene chiesto di rimanere in casa, sigillare finestre, porte e prese d'aria può aiutare a isolare la stanza dalla contaminazione esterna. Pertanto, il tuo kit dovrebbe includere un sacchetto di plastica o un foglio di plastica resistente, nastro adesivo e forbici.

Infine, un purificatore d'aria con un filtro antiparticolato ad alta efficienza può aiutare a rimuovere polvere, muffe, fumi, agenti biologici e altri contaminanti, ma non può fermare i fumi chimici.

Pronto soccorso

Con le forniture incluse nel kit di pronto soccorso più semplice, puoi aiutare a guarire alcune ferite. Tuttavia, le emergenze potenzialmente letali richiedono l'attenzione di un professionista sanitario. Cerca aiuto se qualcuno smette di respirare o sanguina copiosamente. Naturalmente, questo è nei casi in cui l'ambiente lo consente. In caso contrario, ti consiglio comunque di seguire alcuni corsi di primo soccorso e di fare tutto il possibile per aiutare gli altri e aiutare te stesso.

Dovresti avere i seguenti articoli nel tuo kit di pronto soccorso:

- Tre rotoli di bende arrotolate sterili triangolari da 5 centimetri.
- Tamponi di garza sterili da 5 centimetri e 10 centimetri.
- Due paia di guanti in lattice e altri guanti sterili in caso di allergia al lattice.
- Bendaggi di diverse dimensioni.
- Aghi.
- Pinzetta.
- Farmaci da banco come antidolorifici, diarrea, analgesici, antiacidi, lassativi, ecc.
- Antisettico.
- Asciugamani umidi.
- Prodotti per la pulizia o sapone.
- Forbici.

- Spille da balia.
- Due abbassalingua.
- Termometro.
- Farmaci da prescrizione, anche se è necessario vedere la data di scadenza ogni pochi mesi.
- Apparecchiature per il monitoraggio della pressione sanguigna o del glucosio.

Non dimenticare se hai bisogno di oggetti speciali

Alcune persone potrebbero aver bisogno di forniture speciali in caso di emergenza. I bambini potrebbero aver bisogno di latte artificiale, pannolini, biberon, salviette e articoli simili. Gli anziani e le persone con disabilità o condizioni mediche potrebbero aver bisogno di occhiali extra, batterie per apparecchi acustici, batterie per sedie a rotelle, un elenco di farmaci da prescrizione inclusi i dosaggi e un elenco di dispositivi medici (come pacemaker), inclusi i numeri di modello e di serie. Se tu o qualcuno nella tua famiglia state ricevendo farmaci complessi (ad esempio, farmaci iniettabili, nebulizzatori, dialisi), parla con un operatore sanitario per aiuto nella pianificazione delle emergenze.

Il kit di pronto soccorso dovrebbe includere un cambio di vestiti e scarpe per ogni membro della famiglia, una coperta o un sacco a pelo, una torcia, una radio o un televisore a batteria, batterie di ricambio (non scadute), un fischietto, un assegno circolare o di viaggio, prodotti per l'igiene (ad es. carta igienica, candeggina, disinfettante) e copie di documenti importanti (ad es. patente di guida, carte di credito e assicurazione). Porta con te indumenti caldi, tra cui cappelli, guanti, sciarpe, cappotti e coperte extra se vivi in un clima freddo. Parla con tutti i membri della tua famiglia per decidere di cos'altro potrebbero aver bisogno in caso di emergenza.

Dal momento che non sai quando si verificherà un disastro, è una buona idea avere

alcune provviste in ufficio e in auto. Quando lavori, porta con te un contenitore portatile di cibo e acqua, oltre a scarpe comode, in caso di evacuazione. Se non riesci a tornare a casa, il cibo,

L'acqua, le forniture di pronto soccorso, i razzi, i cavi di collegamento e le forniture per le stazioni nella tua auto possono aiutarti a soddisfare le tue esigenze.

Infine, ecco un breve elenco di ciò che va in un kit di forniture di base per i disastri:

- Fischietto
- Fiammiferi in un contenitore ermetico.
- Forniture per l'igiene.
- Chiave inglese o pinze.
- Kit di pronto soccorso e manuale.
- Radio TV alimentata a batteria.
- Forbici.
- Nastro isolante.
- Sacchetti di plastica o teli di plastica.
- Maschera antipolvere o cotone assorbente.
- Alimenti non deperibili.
- Articoli per animali domestici.
- Articoli per esigenze speciali.
- Copie di documenti importanti.
- Apriscatole.
- Utensili da cucina.
- Abbigliamento e calzature extra.

Questo sarebbe il kit da risolvere al momento, ma voglio mostrarti come averne uno per momenti più lunghi, dove devi chiuderti a lungo in te stesso, quindi di seguito ti mostro gli oggetti che dovresti avere.

20 oggetti di sopravvivenza da accumulare

Sono tutti elementari e ti aiuteranno molte volte. Forse ora li dai per scontati , ma in caso di catastrofe varranno oro, meglio dei negozi in questo momento.

Batterie

Le batterie sono di base; le batterie ricaricabili possono essere molto utili, ma in caso di interruzione di corrente , è necessario scegliere batterie alcaline. Se pensi a lungo termine, puoi scegliere di acquistare quei tipi più costosi delle batterie alcaline, ma dureranno a lungo nel dispositivo che li usi.

A differenza delle batterie alcaline distrutte dalla corrosione, il consiglio che ti do è quello di provare tutte le batterie di cui la tua attrezzatura ha bisogno e acquistarle con coscienza.

Accendini e torce elettriche

Le torce possono essere utilizzate per illuminare e raggiungere gli aggressori per autodifesa in caso di emergenza. Questo rende più facile per i survivalisti perché non devono portare con sé torce grandi e pesanti per le loro esigenze di illuminazione. La maggior parte delle torce tattiche sono portatili e durevoli. Una torcia in testa può aiutarti molto.

L'accendino, oltre al classico accendino, è predisposto per l'esclusività abbinandolo a fiammiferi ti aiuterà molto quando non c'è elettricità e devi accenderti.

Puoi anche acquistare accendini come un bastoncino con una sostanza chimica speciale che non si spegne con acqua o sabbia.

Carta igienica, salviette

Se hai tovaglioli di carta, carta igienica e salviette essenziali per la sopravvivenza, anche quando si esauriscono, puoi usare tubi di cartone per piantare i semi.

Elettricità, Fonti Solari, Generatori

La questione dell'elettricità è fondamentale. Molti survivalisti si affidano a generatori alimentati a gas come fonte di elettricità di riserva, ma questi combustibili necessari potrebbero non essere disponibili.

Sostituisci l'energia con generatori solari e immagazzinala in batterie ricaricabili in caso di disastro.

Valuta diverse opzioni di elettricità, non per il momento, ma a lungo termine.

nastri, nastri adesivi, nastri isolanti di ogni tipo

Con il nastro isolante, hai una risorsa molto utile e versatile. Puoi sistemare molte cose con esso. Il primo suggerimento è quello di tenerlo in un buon posto dove non si scaldi perché poi diventerà appiccicoso e inutile.

Tieni del nastro adesivo per i cavi, per legare le cose e per rammendare. C'è una grande varietà di nastri, il mio consiglio è di averne un po' di tutti in modo da poter risolvere qualsiasi problema.

Accendini

Questi elementi vengono utilizzati per accendere facilmente un fuoco; Sono realizzati in vari materiali. Raschiate su bastoncini o carbone leggero e ogni tipo; Alcuni si accendono anche bagnati, quindi puoi averli e quindi accendere un fuoco nelle condizioni più complesse.

Funi

Se hai bisogno di scalare ripidi canyon o muri di pietra o hai bisogno di posizionare

qualcosa o legare qualcosa in modo che non cada, una corda è vitale per te. Inoltre, per i lavori pesanti, è necessario disporre di una corda di diversi tipi per scopi diversi.

Candele

Le candele sono necessarie. Se si verifica una catastrofe nucleare, non si sa fino a quando non si avrà di nuovo elettricità o luce, non si ha la garanzia che le batterie dureranno per sempre. Le candele sono per l'illuminazione, puoi acquistarne alcune che sono per la sopravvivenza e durano molte ore, quindi avrai la garanzia di più tempo di luce con loro.

Semi

Dopo una catastrofe, la vegetazione può essere colpita, le persone possono non coltivare i raccolti o il commercio può fermarsi. Non troverai cereali al supermercato. I semi sono la chiave per coltivare il cibo da soli in modo da avere cibo e non fare affidamento solo su ciò che si è immagazzinato nel bunker.

Repellenti per insetti

Ora che sei rinchiuso, non sai esattamente cosa ti sta succedendo o per quanto tempo sarai rinchiuso; non vuoi essere punto da un'orda di zanzare in questo momento e ammalarti. Proteggerti da questi animali ti aiuterà a mantenere in salute te e i tuoi cari.

Gas propano, cherosene, gas Bhutan

Devi avere diversi tipi di carburante, come gas propano e butano; che ti sarà necessario per cucinare.

È necessario tenere conto del cibo, soprattutto di quelli a breve termine poiché alcuni riscaldatori funzionano con propano.

Tele e coperte

Il telo coprirà tutti gli oggetti di valore nel tuo rifugio. Se ti stai accampando su un terreno accidentato, eviterà anche che la tua tenda si strappi e si rompa. Puoi anche usarlo per lanciare oggetti più pesanti e raccogliere l'acqua piovana.

Borse di ogni tipo

I sacchetti di plastica non sono solo ottimi impermeabili se dimentichi il sacco a pelo, ma puoi anche riempire il sacco con foglie secche per aggiungere più comfort alla schiena. Avere sacchetti ermetici per proteggere alcuni alimenti o oggetti. È bene averli in diverse dimensioni.

Cloro e disinfettanti

La candeggina sarà utile per molti tipi diversi di opzioni. Ciò contribuirà a rendere l'acqua sicura da bere e a disinfettare le superfici in cui si prepara il cibo.

Chiodi e viti

Le viti e i chiodi ti aiuteranno a mantenere gli spazi sicuri, forse devi riparare un po' di legno, o c'è stato un terremoto che ha buttato giù le cose, e devi legare diversi elementi che devi proteggere. Non puoi immaginare quanto siano necessarie viti e chiodi in queste circostanze, inoltre occupano poco spazio.

Miele crudo e non filtrato

Il miele grezzo è una scelta migliore per la salute, il gusto, le api e l'ambiente. L'acquisto di miele biologico ti assicura di evitare l'esposizione ai pesticidi che possono essere spruzzati sopra o vicino alle piante visitate dalle api.

Prendi il miele grezzo perché ti durerà a lungo.

Lenza

Quando sei isolato e vuoi mangiare proteine ma la città o il paese non sono nelle condizioni di un'economia, una lenza, un'esca che puoi prendere da una lattina e la pazienza ti basteranno per catturare il pesce. Ci sono diversi tipi di lenze che vi consiglio di avere e di non accontentarvi di una sola ma di più in modo che durino a lungo e tutta la famiglia possa pescare.

Diversi strumenti per riparare e creare

Questi strumenti sono un must nel tuo bunker:

- **Martello:** un martello da falegname è essenziale. Cerca modelli ergonomici, preferibilmente con manici in legno. I costi variano; Se non sai quale modello scegliere, cerca il prezzo medio e assicurati di poterne gestire il peso.
- **Carta vetrata:** ci sono diverse opzioni di carta vetrata. Hai bisogno del più grossolano e del più fine (quest'ultimo viene solitamente utilizzato per la finitura). Uno degli usi più comuni della carta vetrata è quello di preparare le pareti prima della tinteggiatura. Potresti anche aver bisogno di supporti per carta vetrata di diverse dimensioni per facilitare la levigatura.
- **Cacciaviti:** cerca set di cacciaviti. È importante avere una testa piatta e una testa di Phillips. Assicurati che abbiano impugnature ergonomiche per facilità d'uso. Ci sono anche cacciaviti magnetizzati.
- **Taglierina:** assicurati che abbia una maniglia retrattile. Sarà molto utile per tagliare il cartone, tra gli altri materiali, o per aprire il cartone.
- **Un set di chiavi inglesi:** è utile per molti scopi. Ad esempio, uno di questi è fissare i dadi ai bulloni di base. Idealmente, dovresti cercare un set di chiavi, anche se alcune chiavi possono variare di dimensioni.
- **Una cassetta degli attrezzi:** tutto quanto sopra dovrebbe essere tenuto in ordine. Sono disponibili in diverse dimensioni e design. Ci sono anche cassette degli attrezzi con diverse funzioni integrate. Altri oggetti di cui potresti aver bisogno a casa sono protezioni per superfici nel caso in cui tu abbia bisogno di dipingere o levigare, una sega o una sega a mano, pennelli, rulli, ecc.

Armi, coltelli, frecce

Quando il mondo viene capovolto, tutti cercano di sopravvivere, alcuni come te, che

vogliono avere in casa tutta la protezione, il cibo e la sicurezza possibili per i propri cari. Altri, quelli che soccombono al caos, cercano di cacciare, come le iene; anche se tutti

sceglie cosa fare, devi proteggerti se uno di questi pericoli entra in gioco. Potrebbero apparire non solo esseri umani, ma anche animali, o potrebbe anche essere necessario uscire di casa.

Non devi necessariamente avere un AK 47 per attaccare una lince rossa. Ad esempio, puoi avere un arco e una freccia, coltelli di buona qualità di diverse dimensioni e ben affilati, affilacoltelli e tutto ciò di cui hai bisogno per la tua protezione per la caccia.

Dopo aver conosciuto gli oggetti che dovresti avere, diamo ora un'occhiata al cibo che dovresti mettere nel bunker, soprattutto perché dureranno a lungo.

Capitolo 2: 10 alimenti di sopravvivenza da accumulare prima che sia troppo tardi

Devi comprare questi alimenti ora, metterli nel bunker e conservarli. Il mio consiglio è di acquistarli con una data di scadenza a lungo termine e controllare quando scadono in modo da poterli ruotare. Ne parlerò più avanti. Ecco alcune informazioni sugli alimenti che dovresti assumere e perché.

Avena germogliata

I germogli d'avena possono essere aggiunti ai cereali per la colazione, alle insalate, ai germogli d'avena per produrre latte vegetale (più nutriente e digeribile) o a qualsiasi alimento. Se lo lasci crescere nell'erba d'avena, puoi ottenere il superfood spremendolo in uno spremiagrumi o essiccandolo e macinandolo in polvere. Contiene un alto contenuto di clorofilla, aminoacidi, enzimi e vitamine. A causa delle sue sostanze fitochimiche, è usato per aiutare a trattare gli squilibri ormonali e i sintomi della menopausa ed è ricco di antiossidanti.

- I germogli d'avena sono ricchi di proteine e beta-glucano, che possono regolare i livelli di colesterolo nel sangue.
- A causa del loro contenuto di fibre solubili e insolubili, sono anche prebiotici, stimolando la crescita di batteri sani nell'intestino.
- L'avena fa generalmente bene all'intero sistema digestivo. Scopri le proprietà dell'avena e i loro effetti sulla salute.

Liquore

Anche se può sembrarti strano, non conserverai il liquore per berlo come festa come

si fa di solito. È un modo per tenere lì un disinfettante, conservare il cibo e persino pulire le ferite e, perché no, un sorso di tanto in tanto, ma la realtà è che, con il liquore, puoi ottenere molti usi quando sei in modalità survivalisti.

Aceto di sidro di mele

L'aceto di sidro di mele è comunemente usato come condimento per l'insalata, ma ha anche una vasta gamma di usi per la cura della casa, la bellezza e il benessere. Nella saggezza popolare, è una parte essenziale di tutti i tipi di rimedi casalinghi, dalla perdita di peso o mal di gola al trattamento dell'acne e delle cicatrici da acne. Ti mostrerò come usarlo.

Le proprietà curative dell'aceto di sidro di mele sono note fin dal 3300 a.C. Sono passati 400 anni. C., Ippocrate (considerato il padre della medicina) usava l'aceto di sidro di mele come elisir curativo, antibiotico e tonico per la salute generale.

L'aceto di sidro di mele è caratterizzato dall'essere ricco di vitamine A, C, E e complesso B, bioflavonoidi, acido acetico, acido propionico, acido lattico, enzimi, aminoacidi, potassio, calcio, magnesio, fosforo, sodio, ferro e rame. Inoltre, il più alto contenuto di acido acetico è l'aceto. Grazie a questo ingrediente, può apportare alcuni benefici per la salute.

Latte in polvere

Quando è disidratato, il latte è più leggero dell'80% e più facile da conservare più a lungo. Ciò si traduce in minori costi di stoccaggio e spedizione grazie alle sue dimensioni ridotte.

Pertanto, in luoghi con raffreddamento insufficiente, come in un bunker e senza elettricità, puoi considerarlo un alimento indispensabile. Nel 1980, il latte in polvere importato era uno dei principali concorrenti nei paesi in via di sviluppo.

Il fatto che ci permetta di conservarlo per lunghi periodi non è un'esclusiva dei magazzini o degli impianti industriali. È anche ampiamente utilizzato da escursionisti, viaggiatori, villaggi di cacciatori, nomadi, agricoltori di montagna, alpinisti e persino militari. Questo perché una persona può trasportare facilmente grandi quantità di cibo e non necessita di refrigerazione. Non puoi privarti di averlo e combinarlo con i

cereali in modo da fare una colazione nutriente.

Prodotti in scatola e cracker

Tutti gli alimenti cambiano quando vengono conservati o cucinati nell'industria o a casa, ma le variabili che influenzano la perdita di nutrienti nei processi industriali sono altamente controllate, spesso meno che negli alimenti freschi o trasformati preparati in casa.

Le temperature utilizzate nell'inscatolamento possono causare la perdita di proprietà nutrizionali degli alimenti?

No, perché nei processi industriali, la temperatura viene scelta con cura per preservare le caratteristiche di sapore, colore e odore dell'alimento. Dopo l'inscatolamento, il prodotto viene sottoposto a un processo di sterilizzazione a caldo, in cui viene utilizzata una temperatura compresa tra 120 e 130°C per un breve periodo (meno di 30 minuti). Questo processo inattiva gli enzimi dell'alimento, impedendone la maturazione, rallentando così la perdita di nutrienti dovuta all'assenza di ossigeno e al mancato contatto del prodotto con l'ambiente esterno (solido, liquido, gassoso e anche leggero). I prodotti in scatola saranno i protagonisti del tuo kit alimentare; Anche se non saranno gli unici, vedrai tutte le opzioni che hai.

Proteine in polvere

Le proteine in polvere sono diventate uno dei prodotti più popolari negli ultimi anni e, se combinate con molto esercizio fisico e una buona dieta, possono aiutarti a vedere rapidamente notevoli cambiamenti nel tuo corpo. Tuttavia, è importante sapere come assumere le proteine in polvere e con quali alimenti. Allo stesso tempo, considera sempre i suoi benefici e svantaggi per la salute prima di iniziare a consumarlo.

Questa proteina ti aiuterà a rimanere in salute, a rimanere nutrito e a sfruttare ogni risorsa nel bunker. Non sai mai quanto ti durerà.

Tra i vantaggi trovi:

- Accelera il metabolismo.

- Aiuta a perdere peso.

- Aiuta con lo sviluppo muscolare.
- Controlla l'appetito. Puoi usarlo come spuntino tra i pasti principali.
- Aumenta i livelli di serotonina.
- Riduce l'ansia.

Acqua e filtri per l'acqua

L'acqua che entra nella nostra casa è di qualità sufficiente per essere bevuta. Ma quando si verifica un incidente catastrofico, dobbiamo usare la nostra acqua riservata. Sebbene sia possibile avere acqua potabile in contenitori, non dura per sempre. Devi usare l'acqua piovana e filtrare l'acqua che ottieni, poiché può trasportare batteri e virus e sostanze tossiche come piombo e fluoro come calce e cloro. È disponibile un'ampia varietà di filtri per l'acqua, tra cui alcuni progettati per colpire diversi contaminanti.

L'acqua contiene sali, minerali e materia organica: i sistemi di depurazione rimuovono le sostanze indesiderate o potenzialmente dannose. I sistemi di purificazione utilizzano in genere carbone attivo per assorbire i contaminanti, lampade UV per rimuovere i microrganismi e resine a scambio ionico per rimuovere minerali o metalli.

Grani

I cereali sono i semi di cereali come grano, avena, segale o riso, nonché ceci e fagioli, tra gli altri. Il loro consumo fornisce fibre, minerali e vitamine. Questi serviranno a nutrirti e a saziarti. Ad esempio, mangiare un piatto di lenticchie ti dà più proteine che mangiare una buona bistecca.

Riso

Il riso è essenziale per preparare le riserve alimentari in caso di disastri o circostanze impreviste . Il riso bianco è uno degli alimenti (quasi) sempre presenti. Come il miele, il riso crudo ha un contenuto di umidità estremamente basso, quindi il riso sottovuoto può

durare per molti anni.

Questo funziona per il riso bianco, selvatico, al gelsomino o basmati, ma non per il riso integrale, il cui alto contenuto di olio ne limita la durata di conservazione a un massimo di un anno. Inoltre, la pasta può rimanere con noi nelle giuste condizioni per decenni. Può essere conservato fino a dieci anni allo stato secco ad una temperatura ambiente stabile di circa 21°. Temperature più basse aumentano proporzionalmente la loro durata di conservazione .

Multivitaminici

Infine, consiglio i multivitaminici che forniscono minerali, vitamine e altri elementi nutritivi .

Di solito sono disponibili in capsule, compresse, polveri o liquidi. In generale, hanno lo scopo di trattare le carenze vitaminiche causate da malattie come i disturbi digestivi, in casi particolari, come la gravidanza, e anche, in alcuni casi, da una dieta carente di nutrienti.

Queste vitamine e minerali si trovano naturalmente negli alimenti e dovrebbero essere inseriti in una dieta equilibrata, ma quando le circostanze non lo permettono, è allora opportuno ottenerli con altri mezzi; Gli integratori possono aiutare te e i tuoi.

Capitolo 3: 12 alimenti da conservare che possono durare per anni

Considera questi alimenti che possono durare per tutta la vita o per un buon numero di anni, oltre a nutrire o addolcire il tuo soggiorno.

Bevande in bustina

Il succo di frutta in polvere è un concentrato in polvere aromatizzato alla frutta reso bevibile con l'aggiunta di acqua. È venduto in sacchetti di plastica da uno ed è disponibile in una varietà di gusti, tra cui frutta singola e gusti misti. In parole povere, sono spesso indicati come succhi singoli.

Gli ingredienti includono succo di frutta disidratato, acidificanti come l'acido citrico, aromi, agenti antiagglomeranti come il fosfato tricalcico e coloranti, come il biossido di titanio o la tartrazina. Secondo gli standard europei, qualsiasi alimento che utilizza tartrazina deve etichettare quanto segue: E-102 (o tartrazina): può avere effetti negativi sull'attività e sulla concentrazione nei bambini.

I cosiddetti succhi in polvere, sia in versione normale che ipocalorica, utilizzano dolcificanti. Le leggi che ne consentono l'uso variano da paese a paese, ma possono essere utilizzati aspartame, acesulfame potassio, ciclamato e saccarina.

Poiché sono altamente elaborati, possono durare a lungo. Puoi ottenere una varietà di frutti e sapori in essi e anche se non sono la pubblicità per la salute, non fa mai male averli nel tuo bunker.

Aceto Bianco

Sembra e ha un nome simile, ma l'aceto bianco è uguale all'aceto per la pulizia? È nelle sue origini, ma non nelle sue applicazioni e funzioni. L'aceto bianco si ottiene dalla doppia fermentazione (alcol e acido acetico) del glucosio della canna da zucchero, del

mais o del malto.

All'inizio, l'aceto bianco era usato in cucina come salsa acida per insalate e altri piatti. Successivamente, è stato creato l'aceto bianco per la pulizia a causa delle sue numerose proprietà nel campo della pulizia. Pertanto, l'aceto per la pulizia è una variante dell'aceto bianco ed è progettato per disinfettare e pulire.

La principale differenza tra aceto bianco e aceto per la pulizia è che uno è commestibile e l'altro no. Ciò è dovuto principalmente alla sua acidità. L'aceto bianco ha una percentuale di acidità compresa tra il 3% e il 5% mentre l'aceto per la pulizia ha un livello di acidità dell'8%, il che lo rende più adatto alle attività di pulizia ma non commestibile.

L'aceto bianco può durare per molti anni se conservato in un luogo moderatamente fresco.

Inscatolamento

Gli alimenti in scatola hanno una data di scadenza sulle etichette. Tuttavia, questa data può essere utilizzata come precauzione per evitare intossicazioni alimentari, poiché è probabile che il cibo rimanga in buone condizioni.

Gli alimenti in scatola hanno una durata di conservazione compresa tra 1 e 6 anni, anche se si ritiene che rimangano in buone condizioni fino a 100 anni.

Come capire se il cibo in scatola è avariato

L'intossicazione alimentare più comune dovuta al consumo di cibo in scatola avariato è causata dalla tossina botulinica, che può sopravvivere senza ossigeno. È una malattia mortale, anche se estremamente rara.

Tuttavia, se la lattina è molto vecchia o esposta a temperature estreme, è meglio essere al sicuro e guardare attentamente prima di mangiare. Fortunatamente, il Botox produce un gas che espande le lattine, rendendole più facili da identificare. Se noti che una lattina si sta gonfiando o che il contenuto ha un aspetto o un cattivo odore, non assaggiarla e semplicemente scartarla.

Pomodoro in polvere

Il pomodoro in polvere ha un sapore ricco ed è un'aggiunta deliziosa e versatile a molte ricette. È facile da preparare e ottimo per conservare i pomodori e risparmiare spazio. In estate, se coltivi pomodori, è facile produrre così tanti pomodori contemporaneamente che non sai cosa farne. Non sarebbe bello conservare quei deliziosi pomodori per il resto dell'anno e molto più a lungo? Sarebbe eccellente se imparassi come essiccare i pomodori per la conservazione e come preparare la polvere di pomodoro da utilizzare nelle tue ricette preferite.

Sale

Forse una domanda migliore è: "Il sale cura?" Il sale, noto anche come cloruro di sodio, è un minerale di cui il corpo umano (e tutti gli animali) ha bisogno per funzionare correttamente. Aiuta a mantenere i livelli di liquidi nel corpo, ma troppo può essere dannoso. Il sale è un ingrediente naturale che si trova sia sulla terra che nel mare e ha avuto una vita utile fin dall'antichità. È stato utilizzato per molto tempo per insaporire e conservare i cibi.

Come molte altre spezie, il sale ha una data di scadenza consigliata ma non una durata di conservazione. Dopo la data di scadenza, puoi tranquillamente usare il sale da cucina o marino per aggiungere sapore e soddisfare le tue esigenze. Anche altri sali, come il salgemma, i sali da stagionatura e i sali da bagno, possono essere utilizzati per lunghi periodi.

Adeguate tecniche igienico-sanitarie e di sicurezza alimentare aiuterà a prevenire le malattie di origine alimentare. Il sale vecchio può incrostarsi o indurirsi se esposto all'umidità o al vapore.

Naturalmente, il cibo avariato comporta alcuni rischi per la salute; Ricordati di prenderti cura del tuo cibo e di gustarlo prima che scada.

Il sale deve essere conservato nel suo contenitore ermetico originale in un luogo fresco e buio, come una dispensa. Deve essere sempre mantenuto asciutto. È inoltre preferibile una temperatura costante, preferibilmente lontano dai fornelli o dalla lavastoviglie.

Alcuni dei vantaggi di una corretta conservazione degli alimenti includono mangiare in modo più sano, risparmiare sulle bollette alimentari e proteggere l'ambiente riducendo gli sprechi.

Spezie

Le spezie e le erbe essiccate non durano per sempre, ma non hanno bisogno di essere cambiate mensilmente e, nella maggior parte dei casi, dureranno anche per anni. Non scadono e non si rovinano a un livello malsano. Ma con il passare del tempo, per un tempo considerevole, perdono alcune delle loro proprietà; quindi, per continuare a fornire aroma, sapore e benefici all'organismo, è necessario rinnovarli.

Le spezie sono piante disidratate. Un processo di estrazione dell'acqua viene utilizzato per aiutare a conservare gli alimenti e prevenire la crescita batterica. Per quanto riguarda questi additivi alimentari, la durata di conservazione è molto lunga, anche se dipende da ciascun additivo alimentare e da come viene conservato.

Cibo per animali domestici

Il cibo per animali domestici può durare a lungo, ad esempio, quando arriva in un sacchetto può durare fino a 2 anni, o questo è quello che dice sul sacchetto, anche se può durare più a lungo. Quando è in scatola, la data di scadenza segnata sul contenitore è di 2 anni.

Il cibo si deteriora nel tempo, compreso il mangime secco. Naturalmente, non si può giudicare la qualità del cibo dall'odore: molti alimenti per animali domestici, in particolare il cibo umido per gatti, hanno un odore sgradevole per gli esseri umani.

Tuttavia, se sei abituato a una particolare marca o tipo di alimento, noterai che il prodotto ha un odore diverso dopo la scadenza.

Fagioli

Li conosciamo come fagioli, ceci, fave, ecc. Se il processo di essiccazione viene eseguito correttamente, possono durare fino a 30 anni. Se vuoi conservarli a lungo, tieni presente che devono essere confezionati sottovuoto e non esposti alla luce.

Riso bianco

Il riso bianco può essere conservato per almeno 5 anni, più a lungo se confezionato sottovuoto, sono elencati altri tipi di riso e le condizioni sono descritte in seguito. La durata di conservazione del riso è influenzata da

molti fattori, come il tipo di riso, se è cotto, come viene confezionato e come viene conservato.

Il riso è l'alimento base più importante per la maggior parte della popolazione mondiale e fornisce più di un quinto delle calorie consumate dagli esseri umani in tutto il mondo.

Come la pasta, il riso è disponibile in molti tipi (bianco, integrale, selvatico, a grana corta, a chicco lungo, ecc.) ed è spesso mescolato con spezie. Con il suo costo relativamente basso, l'alta densità calorica, la lunga durata di conservazione e l'alto valore nutrizionale, non c'è da meravigliarsi che miliardi di persone lo apprezzino ogni giorno. Tuttavia, non tutto il riso è uguale. Quindi, quanto dura la durata di conservazione del riso bianco, integrale o selvatico?

Il riso bianco raffinato può essere conservato fino a 30 anni se sigillato in contenitori privi di ossigeno a 4°C o meno. Naturalmente, tutti gli alimenti hanno una durata di conservazione più breve se non conservati correttamente. Ma tieni presente che il riso bianco e integrale, come molti altri cereali, hanno generalmente una durata di conservazione. Quindi, puoi usarlo in sicurezza dopo la data di scadenza.

Avena

Questo cereale è una fonte di fibre. Può essere inserito nella dieta quotidiana o addirittura utilizzato come sostituto della farina, in quanto aiuta a mantenere basso il colesterolo. Se conservato in un contenitore ermetico, può essere conservato in un luogo fresco e asciutto per un massimo di 4 mesi. Dura perfettamente a lungo, quindi non dovrebbe mancare nel tuo bunker.

Sottaceti

I sottaceti sono un'altra opzione interessante. Le verdure marinate nell'aceto sono un alimento utile che può essere consumato e conservato a lungo. Come regola generale nel mondo dell'inscatolamento, dovremmo sempre conservare i sottaceti in barattoli di

vetro ermetici e in luoghi con bassa umidità e senza refrigerazione.

Le noci crude (senza additivi come miele o olio) sono un altro alimento durevole che possiamo mangiare dopo molto tempo senza problemi a meno che non le notiamo in cattive condizioni.

La condizione ideale è conservarli in un contenitore ermetico (vetro) con la custodia in un luogo buio e asciutto dove poterli conservare a lungo.

Dopo aver perso consistenza, sapore e aroma, ecco alcuni consigli per recuperare il pieno potenziale del frutto:

- Usa antiossidanti naturali, ad esempio puoi aggiungere il limone, che, oltre a contenere acido citrico, è ricco di vitamina C.
- Tagliatelo a pezzetti e conservatelo in un contenitore Tupperware; Assicurati che sia sigillato ermeticamente in modo che l'aria non entri.
- Puoi anche conservarlo in un sacchetto sottovuoto richiudibile.
- Conservare la frutta a pezzi in un contenitore con acqua fredda; Puoi anche aggiungere succo di limone o aceto bianco.
- Avvolgi la frutta in un tovagliolo bagnato e mettila in un contenitore Tupperware a chiusura ermetica.

Olio d'oliva

L'olio d'oliva può rimanere fresco e in buone condizioni fino a 18-36 mesi, anche se dipende in gran parte dal suo tipo e dal fatto che sia stato filtrato. Secondo gli esperti, il momento ideale è non più di 9 mesi dalla data di imbottigliamento per goderne appieno. Può durare ancora per molti anni. Come ti dicevo, le date di scadenza sono solo un riferimento.

Se l'olio d'oliva viene filtrato, può durare da 1 a 2 anni, ma quel tempo si riduce alla metà se viene a contatto con l'aria o la luce o è esposto a temperature elevate. Se non viene filtrato, durerà solo pochi mesi in quanto contiene più impurità.

L'olio extra vergine di oliva, che conserva meglio il succo d'oliva perché contiene più antiossidanti, può durare dai 18 mesi ai 3 anni purché le condizioni atmosferiche sopra citate siano controllate. Altrimenti, può durare 6 mesi.

Questo durerà per sempre: cibo in polvere

Molti degli alimenti che vi mostro di seguito sono realizzati con una macchina per la liofilizzazione. Ciascuno degli alimenti in polvere durerà per sempre e può essere utilizzato in molte ricette.

Uovo in polvere

L'uovo in polvere è un prodotto derivato dalle uova e utilizzato nell'industria alimentare. Si tratta di uova fresche, rotte meccanicamente e igienicamente. La polvere risultante viene disidratata con stabilizzanti e pastorizzata con alta tecnologia.

Esistono diversi prodotti a base di uova "in polvere": albume d'uovo in polvere, tuorlo d'uovo in polvere, uovo intero in polvere e persino maionese in polvere, che vengono disidratati per preservare le loro proprietà più a lungo.

L'uovo in polvere è un prodotto più durevole delle uova fresche, quindi avrai uova per molto tempo. È anche più economico delle uova fresche. È più igienico perché evita gli inconvenienti ad esso associati. Come lo sporco sui gusci, la contaminazione o l'attrazione di insetti.

È più conveniente delle uova fresche per alcuni alimenti se aggiunto alla pasta o ai frullati. È comune nell'uso industriale, ma sta diventando sempre più comune anche nelle case.

Viene utilizzato in tutte le discipline dell'industria alimentare: pasticceria, pane e pasticceria. Usando le uova in polvere, puoi preparare cupcakes, pasticcini, vaniglia, pasta, pane e varietà.

Per usarlo, come regola generale, dovresti usare una parte di polvere d'uovo e tre parti di acqua.

Burro di arachidi in polvere

Il burro di arachidi in polvere si ottiene premendo le arachidi in polvere. Questo

processo rimuove un bel po' di olio e può essere utilizzato come alternativa più sana al tradizionale burro di arachidi. Una volta ricostituito, il burro di arachidi in polvere assomiglia al classico burro di arachidi e la polvere stessa funge da ingrediente versatile. Puoi aggiungere la polvere a cibi come

muesli o yogurt per esaltarne il sapore, oppure puoi usarlo come sostituto parziale della farina nei prodotti da forno. Con la giusta tecnica, il burro di arachidi in polvere può essere un ingrediente utile in cucina.

La parte migliore è che puoi usarlo per gustare questo burro in ricette come la granola con noci e per aggiungere dolcezza al cibo.

Basta cospargere la granola con un po' di burro di arachidi in polvere e mescolare. Aggiungere più o meno a piacere.

Latte in polvere

Vi ho parlato prima del latte in polvere, e vi consiglio di averne una buona quantità , controllandone sempre la data di scadenza. Con esso, hai l'integratore di calcio e tutto ciò che il latte fornisce, e ti durerà anche a lungo, più che se lo consumassi in forma liquida.

Polvere di canapa

La polvere proteica di canapa si ottiene dai semi della pianta di canapa. Molte persone trovano il suo sapore gradevole perché assomiglia alle noci.

Generalmente, queste proteine vegetali sono facili da digerire. Non sorprende che dal 91 al 98% delle proteine in polvere della canapa siano digeribili, il che si traduce in ingredienti che il corpo può utilizzare per le funzioni vitali.

Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Agricultural and Food Chemistry, la canapa è facile da digerire perché contiene edestina e albumina. Queste proteine vengono rapidamente scomposte dall'organismo.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Food and Function, i semi di canapa sono una fonte di fosforo, magnesio, calcio, ferro, manganese, zinco e rame. Allo stesso modo, alcune proteine in polvere sono garantite per fornire l'80% della RDA di magnesio e il 52% di ferro in una porzione.

Lievito per dolci

Il meglio del lievito in polvere è che in queste situazioni catastrofiche, non cuocerai una torta nel forno del bunker, ma può servirti bene come sostituto del bicarbonato di sodio.

Cacao in polvere

Uno dei prodotti di punta derivati dal cacao è il cacao in polvere. E inutile ricordarvi che il cacao viene estratto dal frutto di un albero tropicale chiamato albero del cacao. La maggior parte della sua coltivazione è concentrata in Africa e nell'America tropicale.

Dal punto di vista nutrizionale, il cacao in polvere è un alimento ipercalorico, ricco di proteine, povero di carboidrati e grassi, a seconda del metodo di preparazione, e parzialmente saturo.

Apporta vitamine del gruppo B, vitamina A e vitamina E. Gli apporti minerali sono vari e sono fonti di potassio, fosforo, ferro, sodio, magnesio, calcio, rame, manganese, zinco e selenio.

Il più grande vantaggio del cacao è il suo alto contenuto di antiossidanti, il contributo di alcaloidi stimolanti e il contributo di fenetilammine euforiche. È importante consumare cacao in polvere coltivato biologicamente per evitare di consumare sostanze inquinanti. Il mio consiglio è di averlo perché se avete dei bambini, vedrete quanto saranno felici quando preparerete una ricetta e ci metterete il tocco di cacao.

Cannella in polvere

La cannella è una spezia utilizzata per dare aroma a piatti come dolci, bevande e infusi. Oltre ad essere utilizzato in cucina, questo ingrediente ha proprietà che aiutano a mantenere il nostro corpo in buona forma.

La cannella è stata persino usata come rimedio casalingo per migliaia di anni e in

Egitto è considerata un gioiello perché poche persone hanno accesso ad essa e ai suoi benefici, ed è molto costosa.

Questo è un altro alimento che dura a lungo in polvere e che devi avere con te.

Proteine del siero di latte

Si consiglia di assumere da 25 a 50 grammi di proteine del siero di latte al giorno dopo l'esercizio, che equivale a un misurino o due. Gli integratori di proteine del siero di latte non sono necessari se la tua dieta include molti alimenti ricchi di proteine.

Parmigiano Reggiano in Polvere

Il parmigiano in polvere può aiutarti ad aggiungere sapore ai tuoi pasti, proprio come fai ora con il parmigiano che prendi al supermercato, ma ora tenendolo in polvere a casa per molto tempo.

Fiocchi di patate

I fiocchi di patate, o purè di patate istantaneo, sono stati il nome industriale per l'invenzione più pratica nella storia dell'alimentazione. Sostituisce il modo tradizionale di mangiare il purè di patate. Il brevetto è stato ottenuto nel 1962 dallo scienziato olandese Edward Asselbergs in seguito ai risultati di una ricerca a lungo termine che includeva lo sviluppo di una tecnologia per prolungare la durata di conservazione di alcuni alimenti attraverso la disidratazione.

Il purè di patate è l'accompagnamento perfetto a tutto pasto, si sposa bene con tutte le carni e con le verdure al vapore. E' un piatto molto equilibrato. Nonostante l'industrializzazione, le proprietà della patata non sono andate perdute.

Ceci in polvere

La farina di ceci è un'alternativa sana e di qualità alla tradizionale farina di frumento. Anche la nostra farina di ceci è da agricoltura biologica, più profumata della già citata farina di frumento e più benefica per il nostro organismo rispetto alla farina trasformata.

Uno dei vantaggi della farina di ceci è che contiene molte proteine vegetali e fibre. Quest'ultimo aiuta a migliorare il transito intestinale e a regolare il nostro corpo.

Gelatina

La gelatina è una sostanza inodore e inodore estratta da ossa e cartilagini animali. Viene utilizzato come gelificante nella preparazione di dolci. Viene anche utilizzato come stabilizzante o addensante in altri alimenti.

Curcuma in polvere

La curcuma che vediamo sugli scaffali e nel corridoio delle spezie è ricavata dalla radice della pianta. Il colore giallo brillante della curcuma lavorata ha ispirato molte culture a usarla come colorante. La curcuma in polvere è anche un ingrediente importante nel curry in polvere. Alcuni prodotti a base di curcuma disponibili in commercio includono capsule, tè, polveri ed estratti.

La curcumina, il principio attivo della curcuma, ha potenti proprietà biologiche. La medicina ayurvedica è un sistema di guarigione tradizionale indiano che raccomanda l'uso della curcuma per varie condizioni di salute. Questi includono dolore cronico e infiammazione. La medicina occidentale ha iniziato a studiare la curcuma come antidolorifico e trattamento. Averlo con te significa avere le sue proprietà nel bunker.

Aglio in polvere

Si ottiene da aglio selezionato, sbucciato, tagliato e disidratato. Viene utilizzato per preparazioni di aromi, ma è anche molto utilizzato per preparare insaccati perché è un potente conservante.

Rispetto all'aglio crudo, l'aglio in polvere ha un sapore più complesso e intenso senza la sensazione di formicolio. Questo prodotto deve essere conservato in un ambiente fresco e asciutto.

Farina di mais

La farina di mais viene utilizzata come farina ausiliaria in pastelle, biscotti o torte per aggiungere una leggera dolcezza. Oltre al suo utilizzo in pasticceria, è ottimo anche per realizzare crocchette e pasta biscotto. Può rovinarsi facilmente.

Zucchero di canna

Lo zucchero di canna chiaro può essere utilizzato per cuocere, aromatizzare e glassare. Ad esempio, lo zucchero di canna scuro viene utilizzato nel pan di zenzero, che ha un forte sapore di melassa. Può durare a lungo e ti aiuterà a tenerlo a lungo nel tuo bunker.

Amido di mais

L'amido di mais viene utilizzato in cucina, preparazione di cibi, cottura al forno e pasticceria, una delle sue funzioni è quella di addensante. L'amido di mais può essere utilizzato negli alimenti per le persone affette da celiachia .

Ora che sai quali alimenti dovresti mangiare e quali durano più a lungo, devi sapere come puoi iniziare a fare la riserva, i primi passi per ottenere il cibo da zero e imparare a organizzarli nel rispettivo spazio.

Capitolo 4: 18 modi diversi per conservare il cibo

Ci sono molti modi per conservare il cibo in contenitori e farlo durare a lungo. Oltre a portare varietà al bunker al di là della farina e del cibo in scatola, avrai contenitori conservati che dureranno a lungo e se li farai come ti dico qui, sarai in grado di stare tranquillo con la tua famiglia.

Ricordati di fare attenzione nella misura, vale a dire, calcola quante persone proveranno il cibo, in modo da avere le porzioni giuste in base alla quantità di tempo.

Inscatolamento a bagno d'acqua

Il riscaldamento in acqua bollente, meglio noto come bagnomaria, è un trattamento termico utilizzato per l'inscatolamento domestico di alimenti ad alta acidità, alimenti acidificati o alimenti ad alto contenuto di zucchero.

Questo metodo, basato sulla circolazione di acqua bollente intorno al barattolo di conserve, se eseguito correttamente, può uccidere i microrganismi che crescono su alimenti con un pH inferiore a 4,6, come la maggior parte della frutta, pomodori e sottaceti, e alimenti con alte concentrazioni di zucchero (superiori a 65° brix) come marmellate, gelatine e sciroppi.

A causa della grande quantità di calore necessaria per questo processo, l'uso del bagnomaria per l'inscatolamento domestico comporta un elevato consumo energetico, che può rendere la sua implementazione economicamente e ambientalmente impraticabile, tuttavia, l'alternativa all'uso della radiazione solare come fonte di energia nella procedura di lavorazione è molto divertente e sostenibile.

La sterilizzazione degli alimenti in scatola a bagnomaria comporta il posizionamento del

cibo in barattoli di vetro chiusi e quindi il loro posizionamento a temperatura dell'acqua bollente per un periodo adeguato per distruggere i microbi esistenti. Il processo può essere suddiviso in due fasi: riscaldamento e raffreddamento.

- Durante la fase di riscaldamento, il volume del cibo si espande e l'aria viene espulsa dal contenitore. Durante questa fase vengono eliminati i microrganismi e avvengono alcune reazioni enzimatiche che garantiscono la qualità delle conserve successive.
- Durante la fase di raffreddamento, le conserve tornano lentamente a temperatura ambiente e al loro volume originale. Poiché non c'è aria nello spazio superiore, si crea un vuoto, sigillando così il coperchio. Questa guarnizione sottovuoto impedisce la ricontaminazione impedendo all'aria di rientrare nel prodotto.

Prima di iniziare a realizzare conserve a bagnomaria fatte in casa, è necessario conoscere molto bene alcuni parametri di alimentazione, confezionamento e trattamento termico per ottenere risultati migliori.

Corretta selezione e manipolazione degli alimenti

- È importante ribadire che il metodo a bagnomaria deve essere utilizzato solo per conservare cibi molto acidi o acidificati con un pH inferiore a 4,6, sottaceti, marmellate, gelatine e sciroppi.
- Scegli cibi freschi al culmine della maturazione.
- Quando inscatolate la frutta intera, scegliete frutti di dimensioni simili senza grumi o ammaccature.
- Gli alimenti devono essere lavati accuratamente, quindi maneggiati il più rapidamente possibile in modo igienico, non esporli mai inutilmente a temperatura ambiente, nel caso in cui qualche imprevisto interrompa la preparazione, conservarli in frigorifero fino alla ripresa della lavorazione.

Contenitori adatti per conserve a bagnomaria

- I barattoli per fare le conserve fatte in casa dovrebbero essere di vetro, preferibilmente con una bocca larga, e appositamente progettati per questo scopo. Ne esistono diversi tipi sul mercato e puoi persino utilizzare barattoli di altre conserve per facilitare la pulizia.
- Ispezionare e scartare i barattoli che presentano scalfitture, crepe e bordi ruvidi che non possono sigillarsi o che si rompono durante il trattamento termico.
- Per quanto riguarda i tappi, se non sono nuovi, verificare che le guarnizioni o le gomme siano integre e che le strisce filettate non siano ammaccate o corrose. Se usiamo tappi metallici, sostituiamo quei tappi che hanno strati interni di vernice usurati o danneggiati; la lacca proteggerà i cappucci dall'AHA.
- Lavare accuratamente i barattoli e i coperchi, che devono essere sterilizzati dopo la pulizia, a meno che le conserve non vengano trattate termicamente per più di 10 minuti, nel qual caso il bagnomaria sterilizza sia il barattolo che il contenuto.
- Si sconsiglia lo stesso lotto di conserve e barattoli di dimensioni diverse.
- I barattoli con coperchi in vetro e guarnizioni in lattice sono molto decorativi, ma non possono verificare una tenuta sottovuoto e sono relativamente costosi. Il loro sistema chiuso o le clip metalliche tendono ad arrugginire dopo il contatto ripetuto con l'acqua bollente.
- Da tutte le angolazioni, i barattoli con tappo a vite con un pulsante stretto sono contenitori ideali per preparare conserve a bagnomaria. Il tappo a vite può essere riutilizzato molte volte e il tappo ermetico può essere utilizzato solo una volta.
- I barattoli con tappi a vite in metallo sono una buona scelta, sono prontamente disponibili e sono molto economici. I tappi metallici sono riutilizzabili purché la

vernice protettiva sia in buone condizioni e la chiusura dell'etichetta garantisce una chiusura sottovuoto, ma si consigliano sempre nuovi tappi .

È un metodo sicuro? Sì, purché tutti i passaggi di pulizia di barattoli, coperchi e preparazione del cibo siano eseguiti correttamente. Soprattutto, il tempo di ebollizione deve essere rispettato. Bisogna fare molta attenzione a questo metodo, poiché le conserve preparate in modo improprio corrono il rischio di essere contaminate dalla tossina botulinica, che può causare il botulismo, una malattia che può essere fatale nel 5-10% dei casi. Questa tossina non può essere prodotta in conserve a pH acido (pomodoro, limone o aceto) o in preparati contenenti alte dosi di zucchero.

Quali alimenti possono essere conservati a bagnomaria? Frutta, verdura, funghi, carne, pesce, marmellate, sciroppi, salamoie e cibi cotti (pasta, fagioli, zuppe, stufati, creme).

Inscatolamenti a pressione

Il mondo dell'inscatolamento è molto eccitante ma poco conosciuto.

Al di là dei barattoli e delle lattine del supermercato, la nuova generazione si sta allontanando da questo mondo artigianale e si sta immergendo nella sua apertura, utilizzo e smaltimento quotidiano.

Tuttavia, ancora molte persone conoscono i segreti di questa antica e basilare tecnica. La domanda ha portato le persone a escogitare metodi come questi per quando si verifica un disastro e abbiamo bisogno di cibo.

Per questo motivo, voglio dettagliare a fondo tutto il processo, soprattutto nella sterilizzazione del contenitore e nella progressiva eliminazione del ripieno, dettagliando ogni caso che ci può essere presentato in base al prodotto che vogliamo conservare, per quando ci servirà come una piccola guida generale quando realizzeremo le tue conserve a casa.

Innanzitutto, devi lavorare sodo per selezionare gli ingredienti in modo che siano il più freschi e completi possibile. Per frutta e verdura, cerca di scegliere pezzi di circa la stessa dimensione e lo stesso punto di maturazione, che deve essere ottimale.

Nella maggior parte dei casi, è necessario pretrattare le materie prime prima del confezionamento.

Ad esempio, la frutta deve essere lavata, sbucciata e tagliata, quindi aggiunta allo sciroppo o utilizzata per fare la marmellata, cotta con zucchero, acido citrico e pectina. Le alte concentrazioni di zucchero creano un ambiente anaerobico che impedisce lo sviluppo di alcuni, ma non di tutti, i batteri, quindi la successiva sterilizzazione è auspicabile (ma non necessaria, a seconda della situazione).

Le verdure possono passare attraverso diversi processi prima di essere conservate. Così, i fagiolini o i carciofi vengono prima sbollentati o cotti, mentre i peperoni vengono arrostiti, quindi i pomodori vengono pelati, cotti e/o schiacciati e ridotti. Se non metti abbastanza acidità nel cibo, il nuovo metodo di cottura ha problemi, deve essere fatto in pentola. Nel caso dei sottaceti, di solito non è necessario un trattamento pre-termico.

Se vuoi preparare pesce in scatola, come tonno, sgombero o acciughe, ad esempio, il processo precedente è solitamente un trattamento termico più lungo, come sbucciare e disossare il cibo e poi bollirlo o arrostitlo, anche se può anche essere semplicemente marinato e poi servito, immergendolo in olio, sottaceti, ecc.

Quando si inscatolano gli alimenti, è importante considerare il fattore di pH del prodotto in scatola. La misura per determinare l'acidità è il pH. Se il pH di un alimento è inferiore a 4,5, è considerato acido e l'inscatolamento non è un grosso problema.

Per gli alimenti a bassa acidità con un pH superiore a 4,5, come carne, pesce o la maggior parte delle verdure e della frutta in scatola, potrebbe essere necessario aggiungere un regolatore di acidità agli alimenti in scatola. Questi additivi correttivi vengono utilizzati per stabilizzare il pH, prevenendo così la crescita di batteri e microrganismi nocivi nel terreno.

Per controllare l'alcalinità di un prodotto, utilizzare un pHmetro o un nastro pH che classifica l'acidità in base alle bande di colore. Un pHmetro è un semplice strumento con un sensore che viene inserito nell'alimento e utilizzato per misurare il pH del campione.

Il pH di ogni alimento non è costante, varierà a seconda della maturità dell'alimento, della sua origine e varietà e persino della temperatura (quindi si consiglia di misurare a temperatura ambiente).

Tuttavia, su Internet è possibile trovare facilmente tabelle che mostrano l'acidità approssimativa della maggior parte degli alimenti (soprattutto frutta e verdura), che possono essere utilizzate come guida e possono funzionare senza controlli rigorosi.

Come ti ho già detto, per conservare gli alimenti a bassa acidità spesso devi cercare di correggere questa mancanza di acidità per sterilizzarli e confezionarli attraverso un processo chiamato acidificazione.

Quando si tratta di opacizzare le verdure per fare conserve fatte in casa, che hai precedentemente sbollentato per preservarne le proprietà, al liquido di conservazione (di solito acqua e sale) viene solitamente aggiunto aceto o acido citrico o ascorbico. Oltre a regolare il pH, questi ingredienti agiscono anche come antiossidanti.

Il problema è che sebbene questo liquido condizionante possa talvolta insaporire ed esaltare il gusto di spezie e piante aromatiche, in questo caso l'acidificazione necessaria può rovinare leggermente il gusto finale del prodotto. In ogni caso, l'acidificazione da sola non è un metodo di conservazione, ma solo un passaggio necessario per conservare alcuni alimenti prima della sterilizzazione in autoclave.

L'olio, invece, è un conservante naturale che può essere utilizzato per prolungare la durata di conservazione di cibi preriscaldati, come palamita o bianchetti, o verdure grigliate, come peperoni o pomodori secchi.

L'olio aggiunto ai succhi sprigionati dai peperoni stessi durante la tostatura conserva i nostri peperoni senza distruggere il prodotto con l'aggiunta di molto aceto o altri acidi correttivi.

Come fare le conserve di verdure fatte in casa

Per verdure cotte o sbollentate (pH alto): Dopo la necessaria sbollentatura, aggiungere un correttore di acidità al liquido di pacciamatura, sterilizzare anche i vasetti, altrimenti sterilizzare in un

pentola a pressione. In alcuni casi, questa acidificazione e cottura eccessiva non sono molto buone per le nostre verdure, quindi non esiste altro metodo casalingo per tenerle ermetiche e l'opzione migliore è di solito sbollentarle e congelarle.

Per il pesce in scatola e i prodotti precotti (che possono essere conservati sott'olio): Dopo aver preparato e cotto il cibo, riempire i barattoli con olio e sterilizzarli con una cottura prolungata a bagnomaria. Nel caso delle acciughe, non avendo subito trattamenti termici, sono considerate semi-candite e vanno conservate in frigorifero.

Preparare conserve di frutta fatte in casa con lo sciroppo

Per la frutta sciroppata, la frutta deve essere sbucciata, tagliata, lavata e mantenuta al corretto punto di maturazione in salamoia e succo di limone fino al confezionamento. Mettete la frutta in un barattolo, aggiungete lo sciroppo molto caldo e lasciatela a bagnomaria per 30 minuti.

Come fare le conserve di marmellata fatte in casa

Per preparare la marmellata: aggiungere lo zucchero, l'acido citrico (a seconda del pH di ogni frutto) e la pectina (il componente naturale del frutto che gli conferisce una consistenza appiccicosa). La quantità di pectina naturale varia notevolmente a seconda del tipo di frutta, quindi la pectina in polvere dovrebbe essere aggiunta in una certa quantità. Ogni vasetto viene riempito con marmellata calda e conservato in due modi diversi: sterilizzato a bagnomaria o senza bagnomaria (se la quantità di zucchero è così elevata che lo zucchero funge da conservante e ne garantisce la conservazione). Un caso particolare è il chutney, dove l'acidità e lo zucchero lavorano insieme per preservare il prodotto.

Fermentazione

La fermentazione è la produzione di energia dai nutrienti in assenza di ossigeno. In altre parole, il processo biochimico di conversione di un materiale organico in un

altro produce batteri che svolgono funzioni specifiche nel nostro corpo, senza i quali non possiamo sopravvivere.

Ma quali sono i vantaggi dell'aggiunta di cibi fermentati alla tua dieta mentre sei al riparo?

Ti offrono anche vantaggi:

- Ti aiutano a predigerire il cibo e a ripopolare la tua flora intestinale.
- La nutrizione degli alimenti è migliorata perché non perdono le loro proprietà, anzi, le guadagnano.
- Hanno proprietà probiotiche e sono responsabili di varie funzioni come la digestione, l'assorbimento dei nutrienti, la sintesi vitaminica e la regolazione del trasportatore.
- Sono un modo antico, efficace e sicuro per conservare il cibo.

Lascia che te lo mostri con una salsa di cavolo:

Per questo hai bisogno di:

- Cavolo
- Modalità

di preparazione

del sale :

Bisogna condire le spezie e la frutta secca (pepe, cumino, finocchio, peperoncino, semi di girasole o di zucca, mirtilli rossi, uvetta, finocchio...).

Hai bisogno di un barattolo ermetico per tenere fuori l'aria.

1. La prima cosa è avere il cavolo tritato o sminuzzato.
2. Metti le verdure tritate in una ciotola capiente (non di plastica), aggiungi il sale e schiaccia a mano per rimuovere l'umidità.
3. Una volta che vedi che rilasciano abbastanza acqua, aggiungi spezie, frutta secca o noci a tua scelta alla miscela.

4. Puoi impacchettare bene le verdure in modo che siano costrette a rimanere sotto il liquido. Una volta pressato, coprite con una delle foglie e chiudete il barattolo.
5. Ora hai i fermentatori e sono pronti da mangiare in 4-6 settimane.

Essiccazione e disidratazione

La disidratazione degli alimenti consiste nel rimuovere la maggior parte dell'acqua contenuta in un determinato alimento per ottenere una bassa attività dell'acqua per prevenire la crescita microbica.

Gli aggettivi disidratato ed essiccato sono spesso usati in modo intercambiabile per riferirsi allo stato di umidità degli alimenti dopo che hanno subito il processo di essiccazione, e lo faremo anche qui a meno che non sia necessario distinguere perché ciò non è tecnicamente vero. Un prodotto disidratato è un prodotto con un contenuto di umidità inferiore al 2,5%, mentre un alimento secco è un prodotto con un contenuto di umidità superiore al 2,5%.

L'essiccazione degli alimenti ha una vasta gamma di applicazioni ed è adatta per frutta, verdura, erbe aromatiche, funghi, pesce, carne e molti cibi preparati.

Ti dirò come farlo con l'energia solare

- **Puoi fare l'asciugatura diretta.** È il metodo più semplice e tradizionale di disidratazione e consiste nel posizionare il prodotto da essiccare direttamente su un tavolo o una rastrelliera al sole, i raggi solari e il vento sono responsabili della rimozione dell'umidità dal cibo.
- **Disidratatore solare.** Esistono molti tipi e proprietà diversi di dispositivi che utilizzano direttamente o indirettamente l'energia solare per essiccare il cibo. Hanno una stanza in cui il cibo viene posto su una griglia e attraverso di essa circola una corrente di aria calda che è quella che rimuove l'umidità a poco a poco.

- **Essiccazione a forno solare.** Una delle applicazioni più interessanti di un forno solare è la disidratazione degli alimenti, con alcune modifiche nella sua normale configurazione di funzionamento,

può funzionare come un efficace disidratatore solare. Il forno solare permette di disidratare frutta e altri alimenti in qualsiasi momento dell'anno senza sprecare energia elettrica. Si asciuga molto più velocemente della luce solare diretta ed è igienico poiché il prodotto non è esposto alle intemperie o alla mercé di uccelli e insetti.

In generale, gli alimenti disidratati presentano molti vantaggi, come ad esempio:

- Hanno un alto valore nutrizionale dovuto alla bassa perdita di vitamine rispetto ad altri metodi di conservazione.
- Consente di conservare in modo sicuro quasi tutti i tipi di alimenti, sia ad alto o basso contenuto di acido.
- Non necessitano di conservanti.
- La rimozione parziale dell'acqua concentra gli zuccheri naturali, il che rende gli alimenti secchi più saporiti.
- Gli alimenti disidratati sono facili da conservare e non richiedono refrigerazione, congelamento o imballaggi speciali. Inoltre, a causa delle loro dimensioni ridotte, occupano pochissimo spazio.
- Possono essere consumati in vari modi, come ingrediente di ricette o anche solo come frutta secca.
- Il cibo secco è leggero e ricco di sostanze nutritive, il che lo rende ideale per l'escursionismo o le attività all'aperto.

Tuttavia, disidratare frutta e alimenti a casa offre ulteriori vantaggi:

- Scegliendo il tuo cibo, ti assicuri della sua provenienza e scegli anche cibo di altissima qualità in base alle nostre preferenze.
- Disidratare il cibo a casa permette di comprendere appieno la data in cui è stato

preparato e confezionato. Inoltre, in termini di igiene e condizioni di manipolazione, il vostro

I prodotti non saranno esposti alle intemperie o alla contaminazione nel mercato o nel negozio.

- La preparazione casalinga di cibi disidratati permette di avere prodotti speciali, personalizzati, non presenti sul mercato o difficili da reperire, con i quali preparare ricette esclusive, utilizzarli come ingredienti in pasticceria e preparare sfiziosi snack e antipasti di verdure.
- Permettono di usufruire di alimenti di stagione acquistati a prezzi bassi, conservati in modo tale da poter essere consumati in seguito e giovare all'economia familiare . Se abbiamo un orto, disidratare il cibo è un modo molto pratico per evitare che il cibo raccolto si rovini.

Come disidratare frutta e altri alimenti

Indipendentemente dal metodo utilizzato per disidratare gli alimenti, se vogliamo ottenere buoni risultati, devono esserci le condizioni per garantire un flusso costante di aria calda con un basso contenuto di umidità e la giusta temperatura.

Ogni alimento ha le sue caratteristiche e quindi esigenze specifiche se vogliamo disidrarci correttamente. Non dimenticare che disidratare il cibo è un altro modo di inscatolare. Non preparerai ricette, quindi è importante seguire alcune linee guida per farlo bene.

In generale, è necessario seguire i seguenti passaggi per disidratare il cibo:

Dopo aver disidratato gli alimenti, devono essere conservati in un contenitore ermetico contrassegnato con la data di preparazione.

1. Per essere disidratati, i prodotti devono essere lavati accuratamente e quelli in cattive condizioni o troppo maturi devono essere scartati. Successivamente, le parti inutilizzabili del cibo, come buccia, radici e steli, nonché le parti marce o acerbe, devono essere rimosse.

2. Tagliare a cubetti, blocchi, fette o strisce, comunque di spessore compreso tra 0,5 e 1 cm, a seconda dell'alimento e dell'aspetto finale desiderato, favorendo la disidratazione.
3. In molti casi, gli alimenti devono essere lavorati prima dell'essiccazione per evitare cambiamenti di colore o consistenza che possono influire sull'aspetto e sulla qualità del prodotto finale.
4. Gli alimenti adeguatamente lavorati inseriti nell'essiccatore devono essere posizionati uniformemente sul vassoio per facilitare un'asciugatura uniforme.
5. Una volta terminato il processo di disidratazione, i pezzi scarsamente asciutti o che mostrano segni di anomalia devono essere separati.
6. Gli alimenti disidratati devono essere confezionati il prima possibile per evitare il riassorbimento dell'umidità dall'ambiente. L'imballaggio deve essere in contenitori ermetici o sacchetti di polipropilene. È importante etichettare ogni contenitore con la data di produzione e conservarlo in un luogo fresco e buio.

Sebbene la maggior parte del processo di essiccazione segua i passaggi generali di cui sopra, non tutti gli alimenti vengono disidratati allo stesso modo. Le temperature consigliate per la disidratazione variano in base al tipo di alimento e alcuni prodotti consentono di utilizzare temperature più elevate rispetto ad altri. D'altra parte, alcuni alimenti vanno direttamente all'essiccatore, mentre altri richiedono un pretrattamento per migliorare la consistenza, il sapore o il colore del prodotto finale o per facilitare la rimozione dell'umidità.

Un altro aspetto estremamente importante nella disidratazione degli alimenti è quello di saper valutare correttamente la fine del processo; un'essiccazione incompleta o parziale può causare il deterioramento del prodotto dopo una breve conservazione. Al contrario, un'eccessiva disidratazione può portare a un prodotto con una consistenza non ottimale e una scarsa qualità. Il metodo per determinare la dolcezza dipende anche

dall'alimento specifico.

Pastorizzazione

I succhi crudi, il sidro e il latte devono essere pastorizzati prima del consumo. Se maneggiato correttamente, può distruggere quasi tutti i tipi di batteri nocivi presenti in questi fluidi. Il bagnomaria è probabilmente il miglior metodo casalingo, ma riscaldare direttamente i liquidi è una buona opzione.

Ecco i passaggi:

1. Metti il contenitore in una pentola capiente. Posizionare con cura il contenitore e il suo coperchio su di esso. Dovrebbero rimanere fermi e non scontrarsi l'uno con l'altro.
2. Far bollire l'acqua. Metti la pentola sul fuoco a fuoco alto. Continuare a riscaldare l'acqua fino a quando non bolle, quindi immergere il contenitore e il coperchio nell'acqua per più di 10 minuti.
3. Rimuovere e asciugare. Spegnerne il fuoco e rimuovere con cautela il contenitore e il coperchio dall'acqua calda. Stendetele su un canovaccio pulito e asciutto e lasciatele scolare all'aria aperta.
4. Preparare una pentola a bagnomaria. Riempi la ciotola inferiore del bagnomaria con circa 5 cm (5 centimetri) di acqua. Metti la parte superiore più piccola all'interno della prima .
5. Versare il liquido in contenitori più piccoli. Versare il liquido da pastorizzare nel contenitore più piccolo a bagnomaria.
6. Scaldare una padella a bagnomaria sul fornello. Mettete l'intera pentola sul fuoco e scaldate a fuoco medio-alto.
7. È necessario mantenere la temperatura adeguata. Lasciare che i liquidi pastorizzati raggiungano i 72°C (162°F). Tenere a questa temperatura per più di 16 secondi,

quindi togliere dal fuoco il coperchio della pentola a bagnomaria.

8. Versare il liquido in un contenitore sterilizzato. Dopo averlo tolto dal fuoco, versarlo con cura in un contenitore precedentemente sterilizzato.
9. Raffreddateli velocemente. Mettere il contenitore pieno in acqua fredda e lasciarlo riposare per 15 minuti.

Questo è il processo per lavarlo:

Un grande lavandino.

1. L'acqua non deve essere ghiacciata, ma la temperatura dovrebbe essere significativamente inferiore alla temperatura ambiente. Le temperature molto fredde possono causare la rottura del vetro, quindi non mettere il barattolo nel frigorifero o nel congelatore subito dopo averlo introdotto.
2. Conservare in un ambiente fresco. Dopo aver raffreddato rapidamente i barattoli in acqua, riponeteli in frigorifero.
3. Il liquido deve raffreddarsi a una temperatura inferiore a 4°C (40°F) entro 6 ore.
4. Dovresti continuare a conservarlo in frigorifero anche dopo il processo di raffreddamento iniziale . Il latte pastorizzato dura fino a 2 settimane, mentre il succo e il sidro durano il doppio .

Affumicare la carne

L'affumicatura della carne è il processo di portare la carne al punto in cui diventa secca. Il processo rompe lentamente il grasso e il tessuto connettivo, rendendolo estremamente tenero. È importante scegliere carne che abbia un buon sapore e abbia un sapore affumicato. In natura, pesci, rettili e grandi mammiferi possono essere affumicati per un uso successivo.

Dovresti tagliare la carne disponibile e rimuovere la pelle, il grasso e le ossa. Il grasso rovinerà la carne e rovinerà il taglio, quindi è necessario tagliarlo. Tagliare la carne a

listarelle spesse circa mezzo centimetro. Se è presente del sale, aggiungere un po' di sale sulla superficie della carne.

Procedere a rimuovere l'umidità dalla carne

Per eseguire questo passaggio, dovresti attaccare le strisce di carne a un bastoncino e posizionarle a circa 0,6 metri sopra un letto di carboni ardenti. Tuttavia, tieni presente che non stai cuocendo la carne, stai solo rimuovendo l'umidità, quindi non lasciarla riposare troppo a lungo. Rimuovendo l'umidità dalla carne, non si rovina facilmente e il calore uccide i batteri che contiene.

Il processo di affumicatura

Puoi iniziare a fumare ora! Il tuo obiettivo è evitare di soffocare il fuoco con molto fumo e, scegliendo la legna giusta, puoi raggiungere questo obiettivo. Sia il fumo che il calore creano una pellicola sulla carne, impedendo agli insetti come le mosche di deporre le uova e proteggendole.

Sii fiducioso, sii paziente

Il tempo necessario alla cottura della pancetta dipende dalla temperatura dell'affumicatore. La pancetta di solito impiega dalle 6 alle 8 ore. Il modo migliore per capire se hai finito con il processo è il tatto. Controllalo frequentemente per vedere se è asciutto. Se la carne è raddoppiata, non è pronta. Se la carne si spacca, è abbastanza asciutta.

Per motivi di sicurezza, ti consiglio di cuocere la carne prima di mangiarla per assicurarti che i batteri vengano uccisi. Inoltre, devi ricordare che sebbene l'affumicatura possa prolungare la vita della carne, deve essere conservata correttamente. Poiché le possibilità di avere un frigorifero in natura sono scarse, tieni presente che la pancetta avanzata non sarà commestibile per sempre e ha un'alta probabilità di rovinarsi a causa dell'accumulo di batteri.

Salatura

Il sale è un ingrediente indispensabile in casa perché è un ingrediente essenziale per

cucinare. Viene utilizzato solo nell'industria alimentare per aromatizzare, per esaltare altri sapori, come leganti, agenti disidratanti, ecc. Tuttavia, un altro uso molto importante del sale è come metodo di conservazione degli alimenti.

L'aggiunta di sale al cibo è una pratica comune, ma è principalmente correlata al cibo pronto da mangiare perché il sapore che fornisce è uno dei preferiti di molte persone. Questo non vale solo per i cibi salati, poiché un pizzico di sale può essere un complemento ideale per i dolci, come quelli a base di cioccolato.

La conservazione degli alimenti è una tecnica in cui il sale viene aggiunto al cibo per prevenire la crescita di batteri e muffe, prolungando il tempo in cui il cibo è sicuro da mangiare senza danneggiare la salute.

Questo metodo di conservazione con sale è chiamato salatura o decapaggio degli alimenti. Questa procedura può essere utilizzata per molti prodotti; È possibile marinare frutta e verdura, anche se questo metodo viene solitamente utilizzato per marinare pesce e carne.

Voglio spiegarvelo con un esempio con il pesce, vale per altri alimenti. Il processo di salatura del pesce più comune consiste in 5 fasi:

1. **Lavaggio:** Per prima cosa lavate il pesce per eliminare le interiora e preparatevi per l'intero processo.
2. **Impilamento:** Su un contenitore o una superficie, mettere uno strato di sale alto un centimetro come letto su cui appoggiare il pesce. Mettere uno strato di sale dello stesso spessore sopra questo strato di pesce e ripetere l'operazione, alternando strati di pesce e sale. Infine, posiziona un peso che sia almeno la metà del peso del pesce impilato. Durante questa fase, è necessario garantire una distribuzione uniforme del sale in ogni strato.
3. **Tempo di riposo:** Questo passaggio può variare a seconda del tipo di marinata. La pila precedente può essere lasciata riposare per 24 ore, ma un riposo medio è di una settimana e mezza.
4. **Lavaggio:** Dopo il tempo di riposo stabilito, rimuovere il pesce tra gli strati di

sale e lavarlo con una soluzione di acqua e aceto.

5. **Essiccazione:** Per completare la marinatura del pesce, è necessario asciugarlo in uno spazio semi-controllato , cioè un luogo con flusso d'aria ma moderata esposizione alla luce solare.

Una volta terminato il processo di marinatura, il prodotto può essere conservato a lungo nel contenitore. Prima di servire, può essere completato con frutta secca o ricondito con sale mescolato a spezie da condimento come paprika, cannella, semi di aneto, ecc.

Immersione nell'alcol

L'alcol è noto ai Galli fin dall'epoca romana. Ma i termini alcol, distillatore e alchimia sono di origine araba. Gli arabi introdussero le tecniche di distillazione nella penisola. Fin dalle sue origini, le persone hanno saputo che l'alcol ha proprietà miracolose e viene utilizzato per scopi terapeutici. Ad esso vengono aggiunti anche frutti e piante per impreziosirne il sapore ed esaltarne i poteri medicinali.

Passi da seguire:

1. Molti elisir e liquori si ottengono mettendo in infusione frutti e piante nel vino, la cui ricetta segreta è stata tramandata di generazione in generazione. Tuttavia, l'arrivo dello zucchero e delle spezie dalle Indie Occidentali nel XVIII secolo segnò una nuova fase nell'elaborazione dei liquori.
2. L'alcol è uno dei conservanti più noti. In esso è possibile immergere innumerevoli frutta e verdura, diluire a piacere anche una certa quantità di zucchero e ridurre la concentrazione di alcol aggiungendo acqua distillata.
3. Durante questo processo di macerazione, i frutti vengono macerati con l'alcol, ma anche il vino acquisisce il suo sapore e aroma. Per fare conservanti fatti in casa, è meglio utilizzare alcol di vino, bianco o con determinate sfumature, aromi e sapori, ottenuto dal legno trattenuto durante la macerazione, come il Brandy o il Cognac.
4. L'alcol è molto efficace per conservare perfettamente alcuni frutti, ma solo se ha un'alta gradazione alcolica poiché l'acqua della pianta da frutto entra nell'alcol e ne riduce il contenuto alcolico. Dovrebbe anche essere non aromatizzato per

non snaturare il

sapore del frutto. Pertanto, è meglio utilizzare acqua viva a una temperatura compresa tra 50 e 70° (122-158°F), a seconda del tipo di frutta in lavorazione.

5. Se non sono frutti molto maturi, assolutamente sani e freschissimi, senza crepe, tagli o ammaccature, senza punture di insetti, non vanno conservati nell'alcool. Le pesche hanno una buccia molto morbida, quindi vanno sbucciate e le drupacee vanno punzecchiate un paio di volte per evitare che si spezzino e permettano all'alcol di penetrare.
6. Lasciate la frutta in ammollo nell'alcol per un mese o mezzo e poi mettete più o meno zucchero a seconda della frutta lavorata. Gli agrumi in scatola messi a bagno e conservati con vinacce resistenti al calore in un piatto di porcellana, addolciti con zucchero o qualche goccia di miele, sono molto appetitosi.

Conservazione in olio o grasso

L'utilizzo di un mezzo grasso è una delle tecniche impiegate per conservare gli alimenti fin dall'antichità. Consiste nell'immergere l'alimento nel grasso, che può essere strutto o olio extravergine di oliva in modo che sia completamente ricoperto. In questo modo si evita che l'aria entri in contatto con il cibo e lo si mantiene più a lungo.

Ti farò un esempio con il formaggio.

Nel caso particolare della conservazione del formaggio con olio extra vergine di oliva, non solo prolunga il tempo di conservazione, ma impedisce anche al formaggio di indurirsi troppo, il che esalta il sapore del formaggio.

Come conservare il formaggio in oli aromatici

Puoi anche aggiungere nuovi sapori al formaggio aggiungendo spezie

all'olio. La procedura è semplice:

- Togliete le croste al formaggio.

- Tagliare a pezzi.
- Mettete in un barattolo di vetro con chiusura ermetica insieme agli aromi che sceglierete.
- Riempite con olio extravergine di oliva fino a coprire il tutto.
- Chiudete il barattolo e lasciatelo in un luogo fresco e asciutto. 2 settimane dopo puoi usarlo.

Il formaggio di capra ama particolarmente il timo e il rosmarino. Il formaggio vaccino è ancora più delizioso se aromatizzato al tartufo; Possiamo aggiungere il tartufo all'olio, oppure aggiungere un po' di olio al tartufo. Per questo tipo di formaggio, il sapore piccante è perfetto.

Congelamento

Voglio parlare di come conservare il cibo refrigerato nel tuo bunker. L'idea è che se hai l'elettricità, allora sai come organizzare questo spazio. Puoi iniziare utilizzando sacchetti di plastica nel congelatore in modo da poter avere un ordine stabilito e sfruttare gli spazi.

In questo spazio puoi posizionare salsicce, mirtilli e tutto ciò che vuoi refrigerare. Per gustarli in caso di catastrofe, quando arrivate dal supermercato, cambiate le salsicce o qualsiasi cibo congelato con quello che c'è in frigorifero; in questo modo potrete ruotarlo senza problemi.

Frutta e verdura surgelata

Se sono fatti in casa, mettili in un sacchetto per congelatore sigillato con clip o pellicola trasparente ed etichettali con la data. La frutta congelata in casa si conserva da 8 mesi a 1 anno.

Pane e prodotti a base di pane

Conservali insieme per un massimo di 3 mesi.

Avanzi

Come le zuppe e le puree fatte in casa, mettile in contenitori adatti al congelatore. Contrassegnali con le date. Gli alimenti che includono carni cotte o pollame si conservano da 2 a 6 mesi. Metti i pasti cucinati in casa in contenitori che si congeleranno in forno e copri con un foglio di alluminio. In questo modo potrete riscaldarli direttamente dal frigorifero. Si conservano da 4 a 6 mesi.

Dividi gli alimenti come la salsiccia in porzioni individuali e conservali in sacchetti di plastica con sigilli ed etichette, poiché può essere difficile separare le unità congelate insieme. Pancetta e salsiccia dureranno da 1 a 2 mesi.

Carne congelata

Il pollo o il tacchino possono essere conservati fino a 1 anno. Conservare le carni crude sul ripiano inferiore per evitare che gocciolino su altri alimenti. A seconda del tipo e del taglio, la carne fresca può essere conservata fino a 1 anno.

Pesce

Leggi la data di scadenza sulla confezione. Nel caso del pesce fresco, il pesce azzurro può durare fino a 4 mesi e il pesce bianco fino a 10 mesi.

Liofilizzazione

La liofilizzazione è una tecnica di conservazione degli alimenti basata sull'essiccazione di determinati materiali mediante sublimazione dell'acqua in essi contenuta. Consiste nel congelare il prodotto, quindi rimuovere il ghiaccio per sublimazione e riscaldarlo sottovuoto.

Le fragole liofilizzate sono uno spuntino delizioso e nutriente. Durante il processo di liofilizzazione, l'umidità viene rimossa dal cibo per evitare il deterioramento e ridurre il peso complessivo. Puoi farlo a casa in un liofilizzatore o in un forno convenzionale.

Voglio mostrarti come fare le fragole disidratate

Fragole disidratate, mangiatele subito, usatele nei pasti o sottovuoto per conservarle più a lungo.

Sciacquare le fragole in acqua fredda. Usa fragole fresche per il miglior sapore e consistenza. Versare l'acqua del rubinetto sulle fragole, quindi risciacquare con acqua fredda per 30-60 secondi.

Asciugare le fragole con un canovaccio pulito. Quando vai a fare il processo, non dovrebbero avere troppa umidità. Asciugali con un panno o un tovagliolo di carta per rimuovere l'umidità in eccesso. Ciò che conta è il loro esterno, soprattutto se è asciutto al tatto.

Tagliate i gambi con un coltello affilato. Usa un coltello per tagliare i gambi verdi delle fragole. Poiché questi steli non sono commestibili, non è necessario utilizzarli durante il processo di essiccazione.

Tagliare le fragole in modo che abbiano uno spessore inferiore a 6 mm. Usa un coltello medio-piccolo per tagliare le fragole verticalmente a pezzetti. Mantieni le fette di circa 6 mm di dimensione in modo che si asciughino in modo uniforme.

Leggere le istruzioni per garantire un uso corretto del liofilizzatore. Un liofilizzatore è un dispositivo automatico che prima congela il cibo a bassa temperatura e poi estrae tutta l'umidità dal cibo. Tutti i liofilizzatori sono leggermente diversi, quindi assicurati di consultare le istruzioni del dispositivo prima di iniziare a utilizzarlo.

Coprite un vassoio con carta da forno o freezer. I liofilizzatori sono dotati di vassoi che contengono il cibo durante il processo di essiccazione. Taglia la carta da forno o da freezer per adattarla alla teglia e posizionala sopra

Stenderli in un unico strato sulla teglia. Dopo aver posizionato la pergamena, adagiate le fragole sul vassoio in modo che non si sovrappongano. Lascia un po' di spazio tra

ciascuno per ottenere i migliori risultati.

Mettere il vassoio nel liofilizzatore e riposizionare il coperchio isolante. Una volta che la teglia è piena di fragole, è pronta per la liofilizzazione. Inserire il vassoio nell'apposita fessura e chiudere

lo sportello della macchina. Ruotarlo in senso orario per riposizionare la copertura isolante all'esterno.

Premere "Start" dopo aver fissato la porta. Chiuderlo e ruotare la maniglia per fissarlo. Una volta fatto, cerca un grande pulsante in alto che dice "Vai". Premerlo e la macchina si accenderà e inizierà il processo di asciugatura.

Controlla le fragole il giorno dopo. Saranno completamente asciutti in circa 24 ore. La macchina congelerà le fragole per circa 9 ore e poi le asciugherà per altre 12 ore. Accendere la macchina dopo il ciclo di asciugatura ed eseguire una prova di assaggio.

Scongela la macchina quando le fragole sono completamente asciutte. Una volta estratti dalla macchina, passerà automaticamente alla modalità "sbrinamento". Ciò accade quando il liofilizzatore rimuove il ghiaccio rimanente e torna a temperatura ambiente. Il processo dura circa 2 ore e, una volta completato, la macchina è di nuovo pronta per l'uso.

Raccolta

Il mio consiglio affinché il tuo cibo sia ben conservato, qualunque sia il metodo che usi tra quelli menzionati in questo capitolo, è quello di scegliere prodotti di qualità, non conservare qualcosa che non è molto maturo o già maltrattato, perché non ha senso mantenere gli alimenti conservati che hanno origine nel processo con una qualità dimezzata.

La selezione è fondamentale, come ho detto prima, deve essere con ciò che va in base a ciò che i membri della famiglia o coloro che saranno in quel bunker come tale.

L'idea è che mentre devi essere rinchiuso in questo posto, avrai cibo di qualità e che la tua vita, nonostante le circostanze, sarà il più confortevole possibile.

Conclusione

Il mondo sta cambiando e i disastri naturali stanno diventando sempre più comuni. Il clima ne risente maggiormente, si verificano molti eventi e si registra un calo di fiducia nella capacità delle istituzioni di gestire i disastri.

Le strutture mediche negli Stati Uniti e in altre parti del mondo non possono resistere a una crisi umanitaria; questo è stato più o meno chiaro con la pandemia del 2020, anche se sono riuscite a farcela, sono state schiacciate.

Si parla di inventario just-in-time, cioè l'adesso. Quando accadrà l'inevitabile, una guerra nucleare o qualcosa in cui i civili non sanno come reagire, sarà complesso mantenere la produzione, e lì dobbiamo avere uno spazio in cui nutrirci per resistere mentre il mondo si stabilizza o almeno sopportare il più possibile mentre otteniamo una soluzione.

Molte persone vedono con calma cosa succede con questi problemi perché siamo già preparati, abbiamo una vita preparata per questo. I survivalisti sono pronti ad affrontare qualsiasi catastrofe che si verifichi.

La domanda è che anche voi siate preparati, quando accadrà quello che chiamiamo SHTF, che sta per merda colpisce il ventilatore. Cioè, la merda colpisce il ventilatore. Quando il mondo va nel buco.

Fino a poco tempo fa, la parola survivalisti non veniva nemmeno cercata su Internet, ma da qualche anno è stata cercata molto. Il forum più famoso di Reddit ne parla molto.

Non è mai troppo presto per farlo, devi farlo. Ogni volta che c'è un terremoto, un uragano, uno tsunami o, più recentemente, un virus, le persone pensano di avere questo piano con sé. A dire il vero, mi preparo da anni.

Sei pronto a diventare survivalista?