

# 6 potravin pro zásoby

Vytvořeno 4. 8. 2012 20:23, převzato z webu <http://prepper.cz/>

V případě globální potravinové krize je důležité být připraven. Klíčem k připravenosti je uchování potravin, které jsou snadné pro uskladnění a vydrží po dobu několika let nebo desetiletí a zároveň jsou bohaté na živiny. I když je vždy důležité nakupovat vysoké kvalitní biopotraviny, v případě potravinové krize je často nezbytné procvičovat své survivalové dovednosti, což může znamenat, že bude těžké najít optimální zdroje potravin.

## **1) Rýže**

Pokud skladujete potraviny pro případ globální potravinové krize, pak je rýže perfektní, protože splňuje základní vlastnosti potravin pro skladování. Bílá, jasmínová, divoká, arborio a basmati – všechny druhy mají téměř neomezenou životnost. Rýže je mnoha lidmi považována za skvělou potravinu pro survivalové zásoby, aby se člověk připravil na potravinovou krizi. Hnědá rýže, která je zdravější než ta bílá, má kratší životnost. Kvůli vyššímu obsahu olejů se hnědá rýže rychleji kazí.

## **2) Destilovaný bílý ocet**

Bílý ocet je populární volba pro salátoví dressinky a marinády. Dlouhodobá trvanlivost z něj činí perfektní potravinu pro zásoby. Destilovaný bílý ocet si uchovává svou kvalitu a chuť po celou dobu své životnosti.

## **3) Morská sol'**

Morská sol' je „reálnej“ podoba tradičnej stolovej soli, chlorid sodný. Je to jej ideálny nezdravý opak, ale v prípade potravinovej krízy chlorid sodný môže robiť svoju prácu. Je lepšie byť pripravený roztokom chloridu sodného, než nemať vôbec nič. Sol' je silná látka zvýrazňujúca chuť, ktorá nikdy nie je zlá. To môže byť tiež použitá ako liek na mäso, čo je skvelý spôsob, ako zachovať integritu uloženého mäsa.

## **4) Med**

Med má tak dlhú trvanlivosť, že to doba použiteľnosti siaha až do čias egyptských hrobiek. Aj keď môže zmeniť farbu a kryštalizuje v priebehu doby, jeho použiteľnosť sa nemení. Môžete dokonca obnoviť kryštalizáciu medu pridaním horúcej vody za stáleho miešania. Vo svojej surovej podobe je med tiež plný enzýmov a základných živín.

## **5) Kukuričný škrob**

Kukuričný škrob je potravinová látka, která má mnohostranné využití. Je užitečný při zahušťování omáček a polévek, je to nezbytnost, která vám pomůže být připraven. Je důležité si uvědomit, že zatímco ostatní potraviny mají delší životnost, když jsou na studeném a suchém místě, tak kukuričný škrob je tímto ovlivněn.

## **6) Čistý extrakt z vanilky**

Čistý vanilkový extrakt, odlišný od své imitace, vydrží navždy. Dodatečné náklady na oproti imitaci, jsou malé ve srovnání s prodlouženou trvanlivostí čistého vanilkového extraktu.

Zdokonalování svých dovedností pro přežití vám pomůže být připraveni, pokud by udeřila potravinová krize. Zásoby těchto klíčových potravin zajistí vám a vaši rodině, že nebude hladová, pokud by tato událost nastala. Ještě působivější je skutečnost, že tyto potraviny mohou být snadno nakoupeny v místních obchodech.

Skladování potravin pro globální potravinovou krizi není jedinou věcí, kterou můžete udělat, ale je dobré tyto zásoby mít v případě jakékoli krize. I když survivalové dovednosti nejsou v dnešní společnosti tak nutné vzhledem k velkým pokrokům, tak jejich znalosti vám jednou mohly velmi pozitivně ovlivnit váš život.

převzato: <http://www.freepub.comehere.cz/>