

3

ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



ДЕЙСТВИЕ 10: СОСТАВЬТЕ СВОЙ ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



Цель: Обеспечьте готовность, собрав и сохранив двухнедельный запас продуктов питания.

Вернитесь к своему списку продуктов питания и воды из действия 2, чтобы составить свой план организации питания. Составляя свой план, помните, что после стихийного бедствия, в результате которого отключается электричество, вы сможете сохранить продукты должным образом охлажденными и безопасными для употребления только в течение нескольких дней, при условии, что у вас достаточно льда и места в холодильнике. Лучше всего запастись продуктами, которые не требуют охлаждения и имеют длительный срок хранения. Лучше всего подходят продукты в консервных банках или сушеные продукты, такие как вяленое мясо или фруктовая пастила. Храните эти продукты в сухом прохладном месте вдали от животных.

Список предметов для кладовой на случай непредвиденных обстоятельств поможет вам определить и отследить прогресс в хранении продуктов. Он включает в себя выборку основных групп продуктов питания и рекомендации по их потреблению. Подумайте о том, чтобы распечатать его и разместить на своем холодильнике, дверце кладовой или где-нибудь еще, где вы будете хранить свои запасы продуктов для *готовности на 2 недели*. Если вы не хотите пользоваться компьютером, то рукописный список вполне подойдет! Это будет наглядным напоминанием о том, какого большого прогресса вы добиваетесь. Не забудьте также ознакомиться со списком продуктов питания, которые необходимо приобрести на случай непредвиденных обстоятельств, который был предложен на этом уроке по развитию навыков.

ДЕЙСТВИЕ 11: ВЫРАЩИВАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



Цель: Расширьте свои возможности доступа к продуктам питания.

КРЫТЫЕ САДЫ

Приготовление пищи без полностью оборудованной кухни может оказаться сложной задачей во время стихийных бедствий. Один из самых простых способов придать пикантность пресным блюдам — добавить свежую зелень. Базилик, петрушка, тимьян и орегано хорошо растут в помещении в штате Орегон, и их легко вырастить самостоятельно. Разбейте сад у себя на кухне или на подоконнике, выходящем на южную сторону, чтобы травы получали достаточно солнечного света. Вы можете использовать существующие пластиковые, стекловолоконные, металлические, плетеные изделия, устойчивую к гниению древесину, глазурованную керамику и стеклянные емкости для горшков, при условии, что в них есть дренажные отверстия. Купите несколько уже растущих трав в местном продуктовом или хозяйственном магазине или возьмите несколько упаковок семян и грунта. Вы можете также найти семена в Интернете. Выбирайте растения, которые быстро созревают и остаются компактными, чтобы они не переросли свой контейнер. Лучший способ сохранить их компактность — это использовать их!



ЛИЧНЫЕ ОГОРОДЫ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Такие продукты, как спаржа, брокколи, морковь, кукуруза, салат-латук, горох, картофель и помидоры, действительно хорошо растут в большинстве районов Тихоокеанского Северо-Запада. Подумайте о том, чтобы выращивать фасоль в своем саду, и храните на складе пакет с рисом. Эти два продукта, употребляемые вместе, являются простым и качественным источником белка. Ознакомьтесь со страницей службы пропаганды сельскохозяйственных знаний и внедрения достижений университета OSU по созданию собственного ресурса на веб-сайте <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9027> для получения дополнительных идей.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОГОРОДЫ

Общественные огороды — отличный способ выращивать здоровую пищу, которой вы можете поделиться с другими. Это также отличный способ познакомиться с новыми людьми и завязать дружбу, а также увеличить урожай. Семьи или отдельные лица могут арендовать место в общественном огороде, купить семена и растения, а затем ухаживать за своими участками, поливая водой и осуществляя общий уход. Некоторые огороды жертвуют свой урожай местным общественным продовольственным организациям, в то время как другие позволяют членам сообщества свободно собирать выращиваемые продукты. Выполните поиск в Интернете, чтобы найти общественный огород рядом с вами или создать его для себя и своих соседей. Хорошая новость заключается в том, что вам не обязательно быть профессионалом в огородничестве, чтобы заниматься общественным огородом! Вы можете помочь, предоставив землю, построив сарай или пожертвовав инструменты, семена и растения.

ДЕЙСТВИЕ 12: АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ



Цель: Найдите новые способы приготовления пищи без электричества.

Пока вы готовите свои запасы продуктов для *готовности на две недели* подумайте о том, как вы могли бы готовить в помещении без традиционных электроприборов, требующих электропитания, и как вы могли бы готовить на открытом воздухе. Какие бы альтернативные способы приготовления вы ни предпочитали, лучше иметь в виду несколько и запастись необходимыми источниками топлива.

Вам понадобятся средства для разжигания огня и его тушения:

- Устойчивые к атмосферным воздействиям спички
- Бутановые зажигалки
- Кремни
- Противопожарная пена
- Огнетушитель



ДОСТУПНЫЕ СПОСОБЫ ПРИПАСТИ ВКУСНУЮ ЕДУ

- Покупайте оптом и отложите небольшое количество в контейнер, безопасный для хранения пищевых продуктов. Поделитесь!
- Сушите продукты; фрукты и овощи хорошо подходят для этого.
- Купите или приготовьте вяленое мясо самостоятельно.
- Используйте продуктовые купоны.
- Покупайте сезонные продукты на местных фермерских рынках, в придорожных киосках или продовольственных кооперативах, затем замораживайте, консервируйте, сушите или маринуйте их.
- Погреб для хранения корнеплодов и овощей позволяют в холодную погоду сохранить урожай, такой как картофель, капуста и свекла.
- Купите хлеб дневной давности в продуктовом магазине для заморозки; купите непосредственно в пекарне или магазине оптовой торговли или испеките хлеб самостоятельно и заморозьте его.
- Выращивайте свой собственный огород, даже если он находится в горшках на веранде или во внутреннем дворике, или в саду с травами на столешнице. Вступайте в товарищество садоводов-огородников. Поделитесь!
- Если вы охотитесь, это может стать готовым источником постного белка.
- В зависимости от правил, принятых в вашем сообществе, рассмотрите возможность использования курятника для потребления свежих яиц.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ПОМЕЩЕНИИ БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА ИЛИ ГАЗА

При использовании источников топлива внутри помещения всегда ставьте свою безопасность превыше всего и не забывайте о надлежащей вентиляции. Рассмотрим некоторые из этих альтернативных источников приготовления пищи во время стихийных бедствий:

- **Горшочки для фондю:** Используйте нагревательные элементы, такие как свечи, гелеобразное топливо и жидкое топливо для разогрева горшочка для фондю.
- **Церковные свечи:** Убедитесь, что марка подходит для использования с горшочками для фондю.
- **Чайные свечи:** Их лучше разогревать, чем непосредственно готовить, потому что они недостаточно горячие для приготовления таких блюд, как мясо, но они сохраняют вашу еду теплой.
- **Sterno (Стерно):** Гелеобразное спиртовое вещество, которое выпускается в маленькой банке. После розжига Sterno можно использовать для разогрева горшочков для фондю и походных печей. Возможно, вам понадобится несколько банок для тщательного приготовления пищи.
- **Дровяные камины:** Продукты можно нанизывать на шампуры (например, зефир или мясо), заворачивать в фольгу или класть в тяжелую кастрюлю или чугунную сковороду, прежде чем ставить их на огонь. Поворачивайте кастрюлю или противень, чтобы равномерно распределить тепло.
- **Дровяная печь:** В них сжигают древесину внутри отсека, окруженного огнеупорными материалами. Пищу можно готовить на плите (если только это не специальная кухонная плита с металлическим ящиком для запекания).
- **Спиртовые горелки:** Эти маленькие металлические горелки наполняются спиртом, зажигаются и помещаются под переносную складную плиту. Спирт горит чисто, легко воспламеняется и хранится неопределенный срок в плотно закрытой таре. Две унции спирта могут гореть в течение 10-15 минут.



ОСТОРОЖНО: Используйте внутренний камин или дровяную печь только в том случае, если они регулярно чистились и обслуживались. В противном случае это может привести к пожару, отравлению угарным газом или к тому и другому сразу. Сжигание любого топлива в среде с низким содержанием кислорода, где закрыты окна и практически отсутствует вентиляция, может привести к образованию опасного угарного газа. **НИКОГДА** не используйте походные печи или другие источники приготовления пищи, предназначенные для наружного использования, только в помещении. Если это все, что вы можете использовать, идите готовить на улицу.



СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ

- Всегда держите при себе алюминиевую фольгу. Она может служить духовкой, жаровней, сковородой и многими другими приспособлениями для приготовления пищи, если у вас есть еда и огонь для приготовления пищи.
- Используйте шпажки, чтобы обжарить мясо на огне и равномерно распределить тепло со всех сторон. Шпажки должны быть из зеленого нетоксичного дерева, иначе они подгорят и еда упадет. Если вы используете металлические шпажки, убедитесь, что они нетоксичны; не используйте оцинкованный металл над огнем или при непосредственном контакте с пищевыми продуктами. Держите прихватки или аналогичные предметы в своем наборе, так как металл проводит тепло.

ИСТОЧНИКИ ТОПЛИВА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦЫ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

- Угольные брикеты разработаны таким образом, чтобы быть удобным и стабильным источником топлива.
- Бутан — легковоспламеняющийся, бесцветный, легко разжижаемый газ, который быстро испаряется при комнатной температуре.
- Полностью натуральные древесные гранулы производятся из различных пород деревьев и хорошо сочетаются с различными видами мяса.
- Баллоны с жидким пропаном можно приобрести в самых разных местах, включая продуктовые и хозяйственные магазины.
- Технологии производства солнечного топлива используют солнечный свет, воду, углекислый газ и азот из воздуха для производства топлива.
- Древесина однородна, обильна и обладает сильным ароматом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦЫ В ПОМЕЩЕНИИ ПОСЛЕ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ

Готовьте в помещении после стихийного бедствия только в том случае, если вы уверены, что камин и газовая или электрическая плита не повреждены и нет утечек газа. Если вы сомневаетесь, готовьте на открытом воздухе. Не используйте грили в помещении (или в гараже) и используйте походные печи, работающие на гелевом топливе, только в открытых, проветриваемых помещениях вдали от ковровых покрытий, драпировок, постельных принадлежностей и всего того, что может загореться. Приготовление пиццы на открытом воздухе — более безопасный вариант, даже если вы укрываетесь в помещении.

ДЕЙСТВИЕ 13: ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦЫ В СОЛНЕЧНОЙ ДУХОВКЕ ИЗ КОРОБКИ ДЛЯ ПИЦЦЫ



Цель: Попробуйте новый интересный способ познакомиться с альтернативной кухней.

Попробуйте сделать свою собственную солнечную духовку, используя коробку для пиццы, алюминиевую фольгу и полиэтиленовую пленку! Солнечные печи — это недорогой и экологически чистый способ приготовления пиццы. В этом виде деятельности из журнала «Scientific American» вы узнаете, как соорудить простую солнечную печь из коробки для пиццы, чтобы собирать солнечные лучи и готовить! Рассмотрите другие коробки аналогичной формы, если у вас нет коробки для пиццы. Смотрите видео на YouTube по ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=nhgNh3BdMsc>



НЕОБХОДИМЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Коробка для пиццы (чем больше коробка, тем лучше должна работать духовка)
- Карандаш или ручка
- Линейка
- Универсальный нож (при использовании ножей и других острых предметов всегда обращайтесь за помощью к взрослым)
- Алюминиевая фольга
- Белый школьный клей
- Пластиковая пленка
- Транспортировочная лента или черная изолента
- Лист черной бумаги
- Деревянная шпажка или карандаш
- Теплый солнечный день без ветра (рекомендуется, чтобы температура была выше 85 градусов; чем жарче, тем лучше)
- Дополнительные ингредиенты: крекеры «Грэм», зефир и плитка шоколада

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 1: Очистите коробку для пиццы, чтобы она была готова к использованию в качестве солнечной духовки. Удалите все вкладыши из коробки.

Шаг 2: На крышке коробки нарисуйте квадрат примерно на дюйм внутрь от каждого края.

Шаг 3: (Только для взрослых) Используйте универсальный нож и линейку в качестве прямой кромки, чтобы аккуратно разрезать вдоль каждой стороны квадрата, который вы только что нарисовали, за исключением стороны, проходящей вдоль петли коробки. Разрежьте картон по всем трем сторонам квадрата. Затем слегка отогните клапан вдоль прикрепленной стороны.

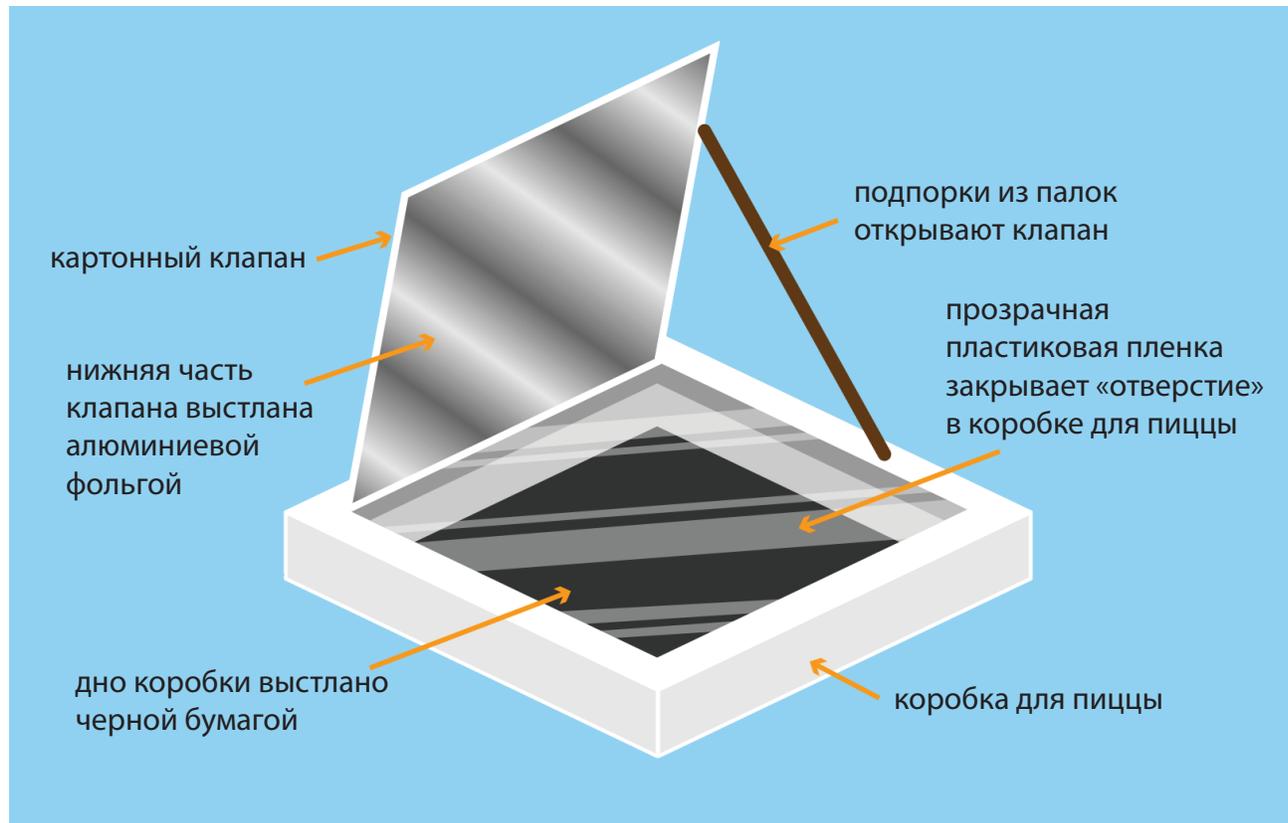
Шаг 4: Выстелите внутреннюю сторону картонного клапана алюминиевой фольгой. Загните края фольги вверх клапана, чтобы фольга удерживалась на месте, и приклейте фольгу к клапану. Следите за тем, чтобы фольга была как можно более гладкой.

Шаг 5: Закройте отверстие, образованное клапаном (в крышке), слоем полиэтиленовой пленки. Прикрепите полиэтиленовую пленку к краям отверстия с помощью транспортировочной ленты или черной изоленты. Убедитесь в том, что в полиэтиленовой пленке нет отверстий и что все ее края полностью прилегают к крышке.

Шаг 6: Выстелите внутреннюю поверхность коробки алюминиевой фольгой, чтобы, когда коробка будет закрыта, вся внутренняя поверхность была покрыта фольгой. Проще всего это сделать, накрыв дно коробки фольгой, затем накрыв внутреннюю часть крышки (вокруг закрытого пластиком отверстия) тоже фольгой. Приклейте фольгу на место.

Шаг 7: Приклейте клеем или скотчем лист черной бумаги ко дну коробки по центру. Это будет выступать в качестве теплоотвода вашей солнечной печи.

Шаг 8: Наконец, используйте деревянную шпажку или карандаш (и немного скотча), чтобы приподнять крышку солнечной духовки примерно под углом 90 градусов к остальной части коробки. В жаркий день оставьте солнечную духовку на улице. Очевидно, что это медленный метод нагревания или плавления.



СОВЕТЫ

Погода на улице может существенно повлиять на эффективность работы солнечной печи. Насколько хорошо она готовит в теплый день по сравнению с очень жарким? Как насчет солнечного дня по сравнению с пасмурным? **Рекомендации по безопасности пищевых продуктов и санитарии приведены в плане обеспечения питанием на стр. 9.**

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В БАНКАХ

Консервирование для более длительного хранения продуктов является традиционным методом хранения пищевых продуктов. Однако требуется специальное оборудование, и при консервировании продуктов необходимо соблюдать большую осторожность, чтобы избежать ботулизма и других бактерий, которые могут сделать пищу небезопасной для употребления. Обратитесь к ресурсам, предоставленным в этом модуле, и внимательно следуйте всем инструкциям. Консервирование не для новичков или тех, у кого нет надлежащего оборудования. Всегда полезно сначала попробовать этот метод консервирования продуктов под руководством того, кто успешно применял его ранее. Обучение может оказаться увлекательным совместным занятием!

ПОДЕЛИТЕСЬ СО СВОИМИ СОСЕДЯМИ

Одна из лучших возможностей, связанных с обильным урожаем или запасом продуктов, — это поделиться своим богатством с друзьями и соседями. Это также отличный способ познакомиться с ними поближе.

ПОДДЕРЖИТЕ СВОЙ МЕСТНЫЙ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ БАНК

Как только вы позаботитесь о своих потребностях, потребностях членов своей семьи и каких-либо соседей, подумайте о поддержке своего местного продовольственного банка. Эти удивительные организации помогают наиболее уязвимым слоям населения, а также являются отличными партнерами во время стихийных бедствий. Вы можете пожертвовать еду, деньги или время; все это отличные способы вернуть что-то своему сообществу. Когда-нибудь, возможно, именно вам понадобятся их услуги после стихийного бедствия.

СОВЕТЫ ПО ПОКУПКАМ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Планируйте запастись непортящимися продуктами, по крайней мере, на неделю.
- Выбирайте здоровую пищу, которую будут есть ваши домочадцы!
- Помните об особых диетических потребностях.
- Избегайте соленой пищи, которая вызывает у вас жажду.
- Используйте одноразовую или недорогую столовую посуду, которую легко мыть при минимальном количестве воды (рекомендуется использовать небьющуюся).
- Запаситесь неэлектрическим консервным ножом.
- Возьмите с собой бытовой отбеливатель для дезинфекции банок.
- Возьмите с собой бумажные полотенца, губки и старые полотенца или тряпки.
- Запаситесь различными альтернативными источниками топлива для приготовления пищи, такими как гелеобразное топливо для походных печей, древесный уголь для барбекю, пропан для газовых грилей или дрова для костров или дымоходов.
- Запаситесь термостойкими перчатками или прихватками для духовки для обращения с горячими предметами и плотными перчатками для работы с дровами для разведения костра и сухим льдом.
- Рассмотрите возможность использования пакетов с влагопоглотителем пищевого качества для хранения пищевых продуктов.



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПО ЭТОМУ РАЗДЕЛУ
ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ ОРЕГОНСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ
СИТУАЦИЯМ БУДЬТЕ ГОТОВЫ НА 2 НЕДЕЛИ ПО АДРЕСУ
www.oregon.gov/oem/be2weeksready

**BE 2 WEEKS
READY**