

INDIVIDUALIOS MAISTO, VANDENS IR PRIEMONIŲ ATSARGOS EKSTREMALIOSIOMS SITUACIJOMS

Maisto, vandens ir buities priemonių atsargos turėtų būti namuose esantis neliečiamas rezervas, skirtas ekstremaliajai situacijai. Jis bus naudojamas tais atvejais kai yra nutrūkęs aprūpinimas, o asmuo lieka namuose laukti pagalbos. Šias atsargas geriausia laikyti sandėliuke arba kitoje tamsioje vėsioje vietoje. Maisto atsargos, skirtos ekstremaliosioms situacijoms, neturėtų būti naudojamos kasdieniam maisto gaminimui, o priemonės – buityje.

Kad visada žinotumėte, kiek ir koks maistas galioja, rekomenduojama užsirašyti jo galiojimo laiką arba išdėlioti maistą taip, kad trumpiau galiojantys produktai būtų arčiausiai. Maisto rezervą reikia periodiškai peržvelgti ir atnaujinti tuos produktus, kurių galiojimas artėja prie pabaigos.

Žemiau pateikiamas būtiniausių maisto ir kitų atsargų planas vienam asmeniui keturiolikai dienų, tačiau jį galima papildyti ir kitais produktais bei priemonėmis. Jei šeimoje yra daugiau narių, maisto produktų ir kitų atsargų kiekis turėtų būti toks, kad pavyktų komfortiškai, nebadaujant ir nekenčiant nepritekliaus sulaukti pagalbos.

SVARBU: maistas turėtų būti kaloringas, ilgo galiojimo, skanus, įprastas ir lengvai paruošiamas. Kaupiant maisto atsargas rekomenduojama orientuotis į 1500–2000 kcal parai. Rekomenduojama vengti mėsos ir žuvies konservų, jie gali sudaryti tik nedidelę dalį mitybos raciono, nes mintant vien jais galimi sveikatos sutrikimai.



1. TURISTINIAI (SUBLIMUOTO) SAUSO MAISTO DAVINIAI

Vienas geriausių pasirinkimų yra turistiniai (sublimuoto) sauso maisto daviniai. Sublimuotas, t. y. staigiai užšaldytas maistas, išsaugo 95 proc. maistinių medžiagų ir natūralų produktų skonį. Toks maistas neužima daug vietos ir paprastai turi apie 600 kcal. Sublimuotas maistas lengvai pagaminamas, tereikia į pakuotę įpilti karšto vandens, gerai išmaišyti ir šiek tiek palaukti. Reikalui esant sublimuotą maistą galima užpilti ir šaltu vandeniu ar valgyti sausą. Tokį maistą galima valgyti iš pakuotės, o tai taupo vandenį ir išsprendžia šiukšlių utilizavimo problemą, nes dalį atliekų galima sudėti į panaudotas pakuotes, jos visos turi sandaraus uždarymo užtrauktukus.

Turistinius sauso maisto davinius galima įsigyti praktiškai bet kurioje turizmo prekių parduotuvėje. Rinkitės skirtingus skonius (makaronai su jautiena, ryžiai su vištiena, troškiniai), nes tokio maisto įvairovė didelė. Skanaus maisto įvairovė didina motyvaciją ir gerina psichologinę bei fizinę savijautą.

Kiekis asmeniui: 14 pakuočių (pagrindiniam dienos valgiui) arba 42 pakuotės trims valgymams per dieną.



2. REKOMENDUOJAMAS ĮPRASTO MAISTO PRODUKTŲ SĄRAŠAS: PAGRINDINIS MENIU

Šie produktai gali papildyti sausus maisto davinius arba gali būti naudojami kaip pagrindinis maisto produktų rezervas. Maisto produktus derėtų laikyti neišpakuotus ir įdėtus į sandarias talpyklas, pavyzdžiui, plastikines dėžutes. Taip jų nepaveiks drėgmė ir graužikai.

Produktas	Kiekis	Detalizacija
Grikliai (greito paruošimo)	2 kg	Vienos iš maistingiausių kruopų, tačiau jos neturėtų būti vienintelis maisto rezervo produktas.
Avižinė košė (greito paruošimo)	14 porcijų	Pusryčiams. Rinkitės normuotus pakelius su priedais.
Mėsos konservai (aukščiausios rūšies)	5 vnt.	Troškinta jautiena ar kiauliena. Rinkitės tik tuos, kuriuose yra maksimalus kiekis mėsos.
Žuvies konservai aliejuje	5 vnt.	Tunas, skumbrė, sardinės. Aliejų galima panaudoti žvakių gamybai.
Ankštinių daržovių konservai	4 vnt.	Pupelės pomidorų padaže arba avinžirniai Rinkitės paruoštus vartoti iškart.
Riešutų sviestas	500g	Tikra kalorijų bomba.
Kietasis sūris („Džiugas“ ar kt.)	500 g	Jei neatidarytas vakuuminis įpakavimas, ne šaldytuve gali būti apie savaitę.
Rūkyta/vytinta dešra	2–3 vnt.	Aukščiausios rūšies. Vytinta turi daugiausia kalorijų ir ilgiausiai negenda.
Makaronai	3-4 kg	Rinkitės tikrus, o ne greito paruošimo makaronus.
Greito paruošimo bulvių košė	500 g	Ją lengva paruošti, nes pakanka šiek tiek karšto vandens.
Birios kruopos, pvz., kuskusas, bulguras, bolivinė balanda, ryžiai.	1 kg	Rekomenduojama nesirinkti manų kruopų, nes jos mažiausiai maistingos.
Konservuota duona, džiovėšiai, duoniukai ar kitas duonos pakaitalas	1 kg	Lietuvos gyventojai įpratę daug ką valgyti su duona, tad duonos pakaitalas padės išlaikyti kiek įmanoma įprastą mitybos racioną.



3. UŽKANDŽIAI IR PAPILDOMAS MENIU

Niekas taip nekelia motyvacijos ir negerina nuotaikos, kaip saldumynai, užkandžiai ir desertai. Be šių privalumų, šie produktai suteikia ir daug energijos. Jūsų maisto raciono atsargose turėtų būti šių produktų:

energinių, šokoladinių batonėlių, proteino batonėlių: 14 vnt. (po vieną dienai),

juodojo šokolado (ne mažiau kaip 70 proc. kakavos): 3 plytelės,

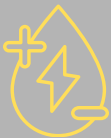
riešutų ir džiovintų vaisių mišinio: 1 kg (geriausiai migdolai, graikiniai riešutai, razinos),

chalvos, medaus ar uogienės: 500 g,

sutirštinto pieno (kondensuoto): 1 indelis. Jis yra labai kaloringas ir tinka kaip pagardas prie dalies patiekalų ar kavos, kaip cukraus pakaitalas,

becukrės kramtomosios gumos: kelios pakuotės. Kramtoma guma ypač svarbi, jei jūsų maisto racionas sudarytas iš sausų produktų. Sausi produktai gali sukelti vidurių užkietėjimą, tad kramtomoji guma dėl joje esančio sorbitolio normalizuoja žarnyno veiklą. Tačiau būkite atsargūs, nes didelis kiekis sorbitolio gali sukelti viduriavimą,

Kitų mėgstamų užkandžių, pavyzdžiui, bulvių traškučių, spragėsių ir kt.



4. SKYSČIAI (NE VANDUO)

Elektrolitų tirpalai (milteliai): 14 pakelių. Ypač reikalinga, jei vartojate daug sauso maisto ar patiriate stresą ar fizinį krūvį.

Kava, arbata, kakava ar kitas įprastas karštas gėrimas: karštas gėrimas yra būtinas psichologiniam stabilumui, o šaltuoju metų laiku ne tik kelia motyvaciją, bet ir padeda sušilti.

Vaisvandeniai (pavyzdžiui, saldūs gazuoti gėrimai) suteikia energijos ir kelia motyvaciją.



5. VANDUO

Parai reikėtų turėti 4–6 l, tačiau, jeigu yra galimybių, vandens reikėtų turėti kiek galima daugiau, nes jis bus naudojamas gėrimui, maisto ir karštų gėrimų gamybai, indų plovimui, higienai ir sanitarinėms sąlygoms palaikyti. Žmogus per dieną turėtų išgerti apie du litrus vandens, sublimuotam maistui paruošti (vienai porcijai) reikia apie 150–400 ml vandens (per 14 dienų vien pietums sunaudosite apie 5 litrus vandens

atsargų), minimaliam prausimuisi prireiks dar bent litro vandens per parą, taigi kuo daugiau vandens turėsite, tuo geriau.

Vandenį galima laikyti gamykliniuose buteliukuose arba kituose sandariuose induose.



8. PRIEMONĖS

Kitos priemonės jūsų rezerve užtikrins jūsų komfortą net ir tais atvejais, kai nebebus tiekiamos komunalinės paslaugos ar neturėsite kitų patogumų ir aprūpinimo.

Turistinė dujinė viryklėlė, benzininė dujinė viryklėlė, skiedrinė viryklėlė, grilis, šašlykinė ar kita jūsų naudojama priemonė ugniai kūrenti – reikėtų turėti bent vieną iš šių priemonių, ant kurios galėsite gaminti maistą, jei nutrūks dujų arba elektros energijos tiekimas.

Kuras pasirinktai viryklėlei dviem savaitėms: malkos, dujų balionai ir kt. Jei kuro paruošimas reikalauja kitokių priemonių, pavyzdžiui, pjūklo, jis turėtų atsirasti jūsų rezerve. Įsitikinkite, kad kuras tikrai tinka jūsų turimai ugnies kūrenimo priemonei, pavyzdžiui, ar dujų balionas turi jungtį, tinkančią jūsų turimai dujinei viryklėlei. Prie kuro pravartu būtų turėti ir įdegtukus, t. y. specialius parafininius uždegimo kubelius, padedančius įdegti malkas.

Ugnies įdegimo priemonės: žiebtuvėliai arba ugnies skiltuvai. Turėkite kelis vienetus, nes ugnies įdegimo priemonė gali pasimesti arba sugesti. Galimas naudoti ir degtukus, tačiau jie yra ypač jautrūs drėgmei ir kitiems gamtiniams faktoriams, tad yra nepatikima priemonė.

Indai ir įrankiai maisto gamybai ir valgymui. Maisto gamybai rinkitės tokius indus, kuriuos galėsite panaudoti ant savo ugnies kūrenimo priemonės. Valgymui rekomenduojama turėti popierinius indus, taip taupysite vandenį, nes nereikės jų plauti, o panaudotus indus galėsite panaudoti kaip papildomą kurą, tinkantį toms ugnies įdegimo priemonėms, kuriose deginamos malkos ar kitas panašus kuras.

Cisternos lietaus vandeniui surinkti bus naudingos, jei pasibaigs ir nebus tiekiamas vanduo.

Vandens dezinfekavimo tabletės, vandens filtras – gali nutikti taip, kad teks naudoti vandenį iš gamtos. Jį būtina išvalyti. Rekomenduojama vandenį išfiltruoti ir užvirinti. Negalima vartoti vandens iš gamtos, jei nustatyta cheminė, biologinė ar radiacinė tarša.

Žvakės galima naudoti ne tik kaip šviesos šaltinį, bet ir kaip šilumos generatorių. Kelios „tabletės“ tipo žvakės, pastatytos po puodu, gali užvirinti vandenį, o kelios žvakės, pastatytos po šiek tiek pakeltu ir apvožtu moliniu indu, gali sušildyti patalpą.

Elektros energijos generatorius gali būti benzininis arba saulės energiją naudojantis generatorius, aprūpinantis būtiniausia elektros energija.

Šiukšlių maišai – svarbi priemonė šiukšlių, atliekų ir žmogaus ekskrementų surinkimui bei saugiam pašalinimui, užtikrinant, kad išliktų saugios sanitarinės sąlygos.

Sauso spirito tabletės – galima alternatyva, kai nėra galimybės naudotis įprastomis ugnies kūrenimo priemonėmis. Šios tabletės neskleidžia dūmų ir nepalieka pelenų. Vienos tabletės degimo laikas – apie 5 min., dviejų tablečių išskiriamos šilumos užtenka užvirti 0,25 l vandens.



7. PAPILDOMOS REKOMENDACIJOS

Svarbi maisto įvairovė ir subalansuota mityba. Maistas turėtų būti kuo labiau įprastas, skanus, maistingas ir nereikalaujantis ilgo gaminimo. Konservai neturėtų sudaryti meniu pagrindo, juos reikėtų valgyti daugiausia vieną kartą per dieną arba dar rečiau.

Nerekomenduojamos manų kruopos, nes jos nesuteikia energijos. Venkite stipriai kvepiančio maisto, jei esate situacijoje, kurioje nenorite pritraukti nepageidaujamo dėmesio.

Panaudotas pakuotes spauskite, kad užimtų kuo mažiau vietos. Turistiniai daviniai dažnai turi užtrauktukus, tad į juos galima sudėti kitas atliekas, kad neskleistų kvapo.

