**Еда для выживания: продукты, которые можно хранить очень-очень долго**

Стратегических запас продуктов дома никогда не помешает. Всегда удобно знать, когда есть некоторая заначка на случай внезапного запустения в холодильнике, неожиданного прихода гостей или продолжительного отъезда.

**Белый рис**

Обратите внимание, что долго храниться способен именно белый рис, а не бурый (который, вообще-то, более полезен, но зато не слишком "долговечен"). Срок хранения риса составляет более 30 лет (то есть, еще и внукам останется).

Однако имейте ввиду, что очень важно соблюдать правильные условия хранения. Если вы хотите, чтобы рис пролежал без порчи действительно долго, ему следует обеспечить температуру хранения, близкую к нулю.

Это касается и других круп. Если держать запас круп в холодильнике, то все они протянут гораздо дольше, чем в шкафу.

**Макароны**

В сухом и темном месте макаронные изделия будут спокойно храниться как минимум 10 лет.

Однако имейте ввиду, что это касается только макарон, не содержащих никаких пищевых добавок. Если присутствуют какие-то натуральные ароматизаторы, пряности и соусы, то такой продукт не протянет в вашем шкафу дольше полугода.

**Сухое молоко**

Не самый вкусный вариант напитка, однако в случае отсутствия цельного молока будет незаменим. Есть смысл всегда держать пачку про запас, например, на даче. Да и дома может пригодиться, ведь сухое молоко очень удобно использовать в выпечке.

Срок хранения сухого молока составляет более 20 лет. Но храниться оно должно в герметичной упаковке, вдали от света и влаги.

**Бобовые**

Бобовые культуры калорийны и содержат много ценного белка, поэтому в качестве стратегического запаса просто идеальны.

Правильно высушенные, лежащие в темноте и прохладе, в герметичной, абсолютно сухой таре, бобовые будут иметь срок хранения от 10 лет.

**Сахар**

Сахар легко впитывает влагу и посторонние запахи, благодаря чему обычно и портится. Если оградить продукт от этих вредных для него воздействий и поместить в прохладное и темное место, то он будет храниться очень долго.

Срок годности сахара составляет более 10 лет.

**Пищевая сода**

Сама по себе в пищу не употребляется, однако используется для выпечки. Плюс, в экстремальных условиях она отлично справится с ролью чистящего средства - поможет чистить зубы, мыть посуду и стирать. Поэтому запас пищевой соды иметь определенно стоит.

Если хранить в надлежащих условиях и в герметично закрытой пачке, то срок годности соды неограничен.

**Уксус**

Несмотря на то, что производители обычно обозначают двухлетний срок годности на бутылках, уксус может храниться практически бесконечно. Речь идет, конечно, о закрытой упаковке.

К слову, если уксус изменил цвет, или вы заметили появление осадка - это не означает, что продукт испортился, его все равно можно использовать в хозяйстве.

**Сушеное мясо**

Один из традиционных продуктов американских индейцев, который они заготавливали впрок на годы вперед. Если продукт правильно высушить, а затем организовать ему правильные условиях хранения (сухое, темное и прохладное место), то срок годности сушеного мяса составит до 50 лет.

Выглядит, может быть, и не очень аппетитно, зато прекрасный запас животного белка!

**Бульонные кубики**

Полезными их не назовешь, однако в случае крайней необходимости они будут отличным подспорьем для приготовления ароматных супов.

В составе бульонных полуфабрикатов очень много соли, а она является отличным консервантом. Именно поэтому срок хранения бульонных кубиков составляет более 10 лет. Однако желательно хранить их в холодильнике.

**Растворимый кофе**

На удивление, зерновой кофе хранится меньше, чем гранулированный - всего три года. А вот срок хранения растворимого кофе может доходить до 20 лет. Чтобы достичь таких показателей, продукт необходимо держать в герметичной упаковке в темном и сухом помещении.

**Кукурузный крахмал**

В отличие от пшеничной муки он может храниться на протяжении долгих лет. Важно только обеспечить плотную, герметичную упаковку, защиту от влаги и солнечных лучей.

**Морская соль**

Обратите внимание, что именно морская является "долгожителем", йодированная портится существенно быстрее. Безусловно, важную роль играют и условия хранения. Это уже традиционное темное, сухое и прохладное место, идеальное для хранения практически любого продукта.

Если поместить в такое место продукт в максимально герметичной таре, морская соль будет храниться вечно.

**Мед**

Абсолютный рекордсмен нашего списка. Мед не имеет срока годности, он сохраняет свои полезные свойства и вкусовые качества спустя века и даже тысячелетия.

Этому есть документальные подтверждения: недавно египтологи нашли на раскопках гробницы запечатанный горшочек с медом. К их немалому удивлению находка оказалась совершенно съедобной. И это при том, что возраст его оценивается более, чем в 3 тысячи лет.

## **Список нужных вещей и продуктов, чтобы пережить карантин**

Он существенно облегчит вам жизнь и позволит несколько недель не выходить из дома. А значит, оставаться в безопасности.

Одними из первых тревожный список составили власти Германии, дав рекомендации своим гражданам на случай 10-дневной самоизоляции в связи с COVID-19. Вот, чем они предлагают запастись из расчета на одного человека.

* питьевая вода 20 литров;
* крупы, макароны, хлеб, картофель 3,5 кг в целом;
* орехи и консервированные овощи 2,5 кг;
* сухофрукты и консервированные фрукты 4 кг;
* молочные продукты 2,6 кг;
* мясо, рыба, яйца 1,5 кг всего;
* масло 400 г;
* бульонные кубики, сахар, мед, мука, шоколад и печенье.

По их мнению, этого запаса достаточно, чтобы человек продолжал получать необходимые микро- и макроэлементы, а также употреблять в пищу положенные ему 2200 калорий в день. Впрочем, этот список тут же раскритиковал Александр Гофштейн, руководивший в прошлом Российским центром подготовки спасателей. Он считает, что в первую очередь нужно покупать консервы, в которых содержится достаточно воды. В них и калорий больше, и пить хотеться будет меньше. Так что же вам действительно понадобится?

### **1.Питьевая вода**

В первую очередь, это конечно вода. Если у вас есть фильтр, это прекрасно, но никто не застрахован от внезапного отключения воды во время карантина. Она вам будет нужна и чтобы пить, и для приготовления пищи, и для соблюдения гигиены.

### **2. Крупы и макароны**

В самоизоляции вам не обойтись без источников сложных углеводов, а это рис, гречка, перловка и другие крупы, такие как булгур. К тому же он обладает низким гликемическим индексом. Что касается макаронных изделий, то лучше выбирать те, которые твердых сортов. В них содержатся витамины группы В, Е, РР и полезные минералы.

### **3. Картофель**

Одними кашами сыт не будешь, а вот картофель дает некоторое разнообразие в приготовлении блюд. Кроме того, в нем много аминокислот, клетчатки, углеводов и калия.

### **4. Мясо и рыба**

Мясо богато белками, цинком и железом, а в рыбе содержатся жирные кислоты омега-3 и омега-6, необходимые для регуляции обмена веществ. Сделав запас этих продуктов, вы можете с легкостью хранить их в морозильной камере и знать, что они не испортятся.

### **5. Консервы и полуфабрикаты**

Консервированная продукция то, что надо во время карантина. У нее большой срок годности и ассортимент. Тушенка, рыбные консервы, консервированные овощи и фрукты являются еще и источником полезных веществ. Также подойдут полуфабрикаты (пельмени, вареники, котлеты) и замороженные овощные смеси.

### **6. Мука и дрожжи**

При наличии хлебопечки вам не придется постоянно бегать в магазин за свежим хлебом. Испеките его сами! На этот случай в доме обязательно должна быть в запасе мука и дрожжи. Даже если откажетесь от идеи печь хлеб, можно приготовить блины, оладьи, пирожки В общем, выбор очевиден.

### **7. Мед, сухофрукты, орехи**

Мед заменит вам сахар. К тому же он способствует уничтожению болезнетворных бактерий, нормализации давления и работы пищеварительной системы. Орехи полноценный источник белка и полезных жиров. А сухофрукты не только вкусный, но и полезный перекус, в котором содержится масса минералов и витаминов.

### **8. Соль и сахар**

Очевидно, что в первую очередь с полок магазинов исчезнут именно они, если еще не исчезли. Поэтому, проведя ревизию дома, убедитесь, что у вас все есть и обязательно с запасом.

### **9. Подсолнечное масло и спички**

Как без одного, так и без второго готовить еду станет практически невозможно. Поэтому, смело вносим в список и не забываем купить.

### **10. Шоколад и печенье**

Содержащийся в шоколаде кофеин заряжает энергией, особенно если вы возьмете горький. Не лишним будет запастись энергетическими батончиками, печеньем, сухариками и всевозможными снеками, особенно, если у вас есть дети. Прожить без сладкого и вкусного им гораздо сложнее.

### **11. Чай и кофе**

Чтобы в самый неподходящий момент не обнаружить, что у вас закончились любимые напитки, не поленитесь купить по несколько пачек впрок. Лишним не будет и точно не пропадет.

### **12. Корм для домашних животных**

Не забудьте о домашних питомцах, если они у вас есть. Удостоверьтесь, что на время карантина им хватит еды и наполнителя для лотка.

### **13. Бытовая химия**

Убедитесь, что у вас в запасе достаточно туалетной бумаги, мыла, зубной пасты, прокладок всего того, чем вы постоянно пользуетесь. Не лишним будет приобрести свечи, батарейки, хлорку для дезинфекции комнат, несколько пачек влажных салфеток, санитайзеры и маски. Найти последние может стать невыполнимой задачей, а вот сделать [антисептик для рук и медицинскую маску в домашних условиях](https://yandex.ru/turbo/s/e-w-e.ru/kak-sdelat-antiseptik-dlya-ruk-i-mediczinskuyu-masku-v-domashnih-usloviyah/?parent-reqid=1590672798322544-1062215914278593208100240-production-app-host-sas-web-yp-125&utm_source=turbo_turbo) вполне реально.

### **14. Медикаменты**

И наконец, собираем домашнюю аптечку. Помимо спирта и дезинфицирующих средств, в ней должен быть бинт, лейкопластырь, вата, йод, антибиотики, антигистаминные препараты, активированный уголь, жаропонижающие средства (парацетамол, ибупрофен), солевые растворы, средство для пероральной регидратации, сосудосуживающие капли для носа, обезболивающие препараты, спазмолитики, лекарства от кишечной инфекции (фталазол) и расстройства желудка (иммодиум). А также супрастин на случай аллергии и все те медикаменты, которыми вы пользуетесь индивидуально по предписанию вашего лечащего врача.