ϟϟϟ Τροφές που μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα: ϟϟϟ

- **Αλάτι**
  Αποθηκεύετε σε ξηρό μέρος. Πρέπει να αποθηκεύσετε πολύ αλάτι, τόσο για την γεύση όσο και για την συντήρηση άλλων τροφών, λόγω του ότι αφαιρεί την υγρασία. Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορεί να διατηρηθεί για πάντα. Ο λόγος είναι η προσθήκη του ιωδίου, το οποίο μειώνει το χρόνο ζωής του και μπορεί να κρατήσει μέχρι περίπου 5 χρόνια.

- **Αποξηραμένα λαχανικά και φρούτα**
  Αποθηκεύονται σε ξηρό μέρος, προφυλαγμένο από έντομα και τρωκτικά. Προτιμάτε χάρτινες, σκουρόχρωμες σακούλες τις οποίες σφραγίζετε με ταινία. Τα αποξηραμένα προϊόντα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νερό κι έτσι δεν αλλοιώνονται εύκολα. Σε κλειστή συσκευασία κρατάνε μέχρι 6 μήνες.

- **Άσπρο ξύδι**
  Διατηρήστε το σύμφωνα με τις οδηγίες στο μπουκάλι και μπορεί να κρατήσει σχεδόν για πάντα.

- **Βρώμη**
  Αποθηκεύεται σε ξηρό μέρος, προφυλαγμένο από έντομα και τρωκτικά. Ό χρόνος αποθήκευσης της βρώμης είναι 3-7 χρόνια, ανάλογα με την ποικιλία και την μέθοδο συσκευασίας.

- **Γάλα σε σκόνη**
  Αποθηκεύεται σε ξηρό μέρος, προφυλαγμένο από έντομα και τρωκτικά. Ένας από τους λόγους ύπαρξης του γάλακτος σε σκόνη είναι ότι διαρκεί περισσότερο, συν του ότι είναι πιο εύχρηστο στις μεταφορές και την αποθήκευση από το φρέσκο.

- **Ελαιόλαδο**
  Το φως, το οξυγόνο, η θερμότητα και το μέταλλο είναι οι τέσσερις παράγοντες οι οποίοι επιταχύνουν την οξείδωση του ελαιόλαδου, άρα το τάγκισμά του. Γι' αυτό πρέπει να φυλάσσεται σε μέρος σκοτεινό και δροσερό (10-17°C) μέρος, σε ανοξείδωτα σκεύη ή πλαστικά κατάλληλα για αποθήκευση τροφίμων, αλλά προτιμάτε τα σκουρόχρωμα γυάλινα μπουκάλια, καθώς το γυαλί είναι σταθερό και αδρανές υλικό, ενώ πρέπει το δοχείο αποθήκευσης να είναι γεμάτο. Σωστά διατηρημένο μπορεί να κρατήσει και να μην ταγκίσει ίσως και 2 χρόνια.

- **Ελιές**
  Αποθηκεύονται σε ξηρό και σκοτεινό μέρος, σε γυάλινα μπουκάλια ή πλαστικά κατάλληλα για αποθήκευση τροφίμων με μικρό στόμιο. Με όποιο τρόπο και αν διατηρηθούν οι ελιές απαραίτητη προϋπόθεση επιτυχίας είναι το ξεπίκρισμα, το οποίο επιτυγχάνεται αφού τοποθετήσετε τις ελιές σε νερό το οποίο αλλάζετε καθημερινά έως και 2 φορές. Αργότερα τοποθετείτε τις ελιές στα δοχεία αποθήκευσης και προσθέτετε αλάτι ή άλμη (1 μέρος αλάτι σε 8 μέρη νερό) ή ξύδι ή λάδι ή συνδυασμός αυτών.

- **Ζάχαρη**
  Ο τρόπος αποθήκευσης της ζάχαρης είναι αυτός που καθορίζει αν θα την διατηρήσετε για πάντα ή όχι. Η ζάχαρη άχνη και η κρυσταλλική ζάχαρη συντηρούνται καλύτερα σε αεροστεγή δοχεία, σε ξηρό μέρος προφυλαγμένα από έντομα και τρωκτικά.

- **Ζυμαρικά και λοιπά δημητριακά πχ. τραχανάς, πλιγούρι κτλ.**

Αποθηκεύονται καλύτερα σε πάνινες σακούλες ώστε να αερίζονται, σε ξηρό μέρος, προφυλαγμένα από έντομα και τρωκτικά. Κρατάνε περίπου 1 χρόνο.

- Καθαρό εκχύλισμα βανίλιας
  Αποθηκεύεται σε καλά κλεισμένα γυάλινα δοχεία. Το καθαρό εκχύλισμα βανίλιας, δεδομένου ότι περιλαμβάνει αλκοόλ, θα παραμείνει φρέσκο και αρωματικό σχεδόν για πάντα.

- Καλαμπόκι - καλαμποκάλευρο
  Αποθηκεύονται σε ξηρό μέρος, προφυλαγμένο από έντομα και τρωκτικά. Ολόκληρο το καλαμπόκι με την φλούδα του μπορεί να διατηρηθεί 8-12 χρόνια ενώ το σπασμένο ή αλεσμένο, μπορεί να διατηρηθεί από 18-36 μήνες. Το καλαμποκάλευρο διατηρήστε το στεγνό, καλά σφραγισμένο και σε δροσερό μέρος. Κρατάει σχεδόν για πάντα.

- Καραμέλες
  Αποθηκεύονται σε ξηρό μέρος, προφυλαγμένο από έντομα και τρωκτικά. Μπορούν να κρατήσουν σχεδόν για πάντα.

- Κονσέρβες
  Όλων των ειδών με μεγάλη ημερομηνία λήξης.

- Λεμόνια φρέσκα
  Θαμμένα μέσα σε άμμο με λίγη υγρασία, κρατάνε περίπου 3 μήνες.

- Μέλι
  Αποθηκεύετε σε γυάλινα ή πλαστικά δοχεία, κατάλληλα για αποθήκευση τροφών, προφυλαγμένο από τον ήλιο, τα έντομα και τα τρωκτικά. Το μέλι είναι ίσως η μοναδική τροφή που κρατά πραγματικά για πάντα, χάρη στην μαγική του χημεία και την εργασία των μελισσών. Ανάλογα από το είδος και την ποικιλία του μελιού μπορεί να κρυσταλλώσει, χωρίς όμως να χαθεί η θρεπτική του αξία ή η ποιότητά του.

- Μπαχαρικά
  Αποθηκεύονται σε ξηρό μέρος, προφυλαγμένο από έντομα. Τα μπαχαρικά, αν και δεν χαλάνε γρήγορα, έχουν την ημερομηνία λήξης τους. Ωστόσο τα ολόκληρα μπαχαρικά θα διατηρηθούν φρέσκα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, μέχρι 5 έτη περίπου. Την φρεσκάδα των μπαχαρικών την καταλαβαίνει κανείς από το χρώμα και το άρωμα.

- Μουσταλευριά
  Ο μούστος αποθηκεύεται στην κατάψυξη. Μετά την παρασκευή της, την μουσταλευριά την κόβεις κομμάτια και την αποξεραίνεις στον ήλιο, ώστε να φύγει τελείως η υγρασία. Φυλάσσεται σε πάνινη σακούλα, ώστε να αερίζεται σε ξηρό μέρος, για 3-6 μήνες.

- Ξερή μαγιά
  Η ξερή μαγιά στα φακελάκια, η οποία ξηραίνεται σε χαμηλές θερμοκρασίες και συσκευάζεται σε κενό αέρος διατηρείται έως και 2 χρόνια. Η νωπή μαγιά στην κατάψυξη κρατάει 3-6 μήνες.

- Ξηροί καρποί
  Αποθηκεύονται σε ξηρό μέρος, προφυλαγμένο από έντομα και τρωκτικά, με το κέλυφος. Τα αμύγδαλα, άσπαστα κρατάνε μέχρι 3 χρόνια, ενώ τα καρύδια, άσπαστα κρατάνε μέχρι 1 χρόνο κτλ.

- **Οινόπνευμα – αλκοολούχα ποτά**
  Αποθηκεύονται σε σκοτεινό μέρος σε καλά κλεισμένα γυάλινα δοχεία. Αν δεν παίρνουν αέρα μπορούν να κρατήσουν για πάντα.

- **Όσπρια**
  Αποθηκεύονται καλύτερα σε πάνινες σακούλες, ώστε να αερίζονται, σε ξηρό και δροσερό μέρος προφυλαγμένα από έντομα και τρωκτικά. Μπορούν να διατηρηθούν ίσως και 1-2 χρόνια.
  Κάποια φασόλια όπως οι φακές και τα μαυρομάτικα φασόλια μπορούν να γίνουν φύτρα και να φαγωθούν ωμά, χωρίς βράσιμο.

- **Παξιμάδια**
  Αποθηκεύονται σε πάνινες σακούλες, ώστε να αερίζονται, σε ξηρό και δροσερό μέρος προστατευμένα από έντομα και τρωκτικά. Λόγο έλλειψης υγρασίας κρατάνε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αν δεν έχουν λάδι μέσα, σωστά διατηρημένα μπορούν να κρατήσουν και 5 χρόνια ή και παραπάνω. Αν έχουν λάδι ίσως να κρατήσουν 1-2 χρόνια.

- **Πατάτες**
  Απλωμένες σε σκοτεινό και ξηρό μέρος. Μπορεί να διατηρηθούν 3-6 μήνες (μετά φυτρώνουν)

- **Παστά ψάρια – κρέατα**
  Μέσα στο αλάτι μπορούν να διατηρηθούν 1-2 χρόνια.

- **Πετιμέζι**
  Παρασκευή: βράζετε 15 κιλά μούστο μέχρι να μείνει το 1/3 ή το 1/4, πηχτό ή παχύρευστο. Σε γυάλινο μπουκάλι ή πλαστικό κατάλληλο για αποθήκευση τροφίμων, κρατάει σχεδόν για πάντα.

- **Ρύζι**
  Το άσπρο ρύζι διατηρεί το διατροφικό του περιεχόμενο και την γεύση του μέχρι και 30 χρόνια, όταν αποθηκεύεται σε δοχεία χωρίς οξυγόνο και θερμοκρασίες κάτω των 4°C. Το καστανό ρύζι, από την άλλη, διαρκεί το πολύ μέχρι 6 μήνες, λόγω των φυσικών ελαίων που βρίσκονται στο πίτουρο. Αν ανοιχτεί τότε φυλάσσεται σε ξηρό μέρος, να αερίζεται προφυλαγμένο από έντομα και τρωκτικά.

- **Σάλτσα σόγιας**
  Παρ' όλο που η διάρκεια ζωής μιας τέτοιας σάλτσας εξαρτάται από τον τύπο και το είδος των πρόσθετων που χρησιμοποιεί η κάθε μάρκα, αν δεν ανοιχτεί μπορεί να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ακόμη όμως κι αν την ανοίξετε, μπορεί να κρατήσει μια θέση στο ψυγείο για 2-3 χρόνια, χάρη στα αλμυρά της καρυκεύματα.

- **Σιτάρι - Αλεύρι**
  Αποθηκεύονται σε αεροστεγώς κλεισμένα δοχεία, σε ξηρό μέρος, προφυλαγμένο από έντομα και τρωκτικά. Ολόκληρο το σιτάρι μπορεί να κρατήσει και 30 χρόνια ενώ το αλεύρι κρατάει 2-3 χρόνια. *Σημείωση: αν πιάσει μυγάκια ή σκουλήκι, σε μεγάλη ανάγκη με ένα κόσκινο μπορείτε να το καθαρίσετε.*

- **Συμπληρώματα διατροφής**
  Αποθηκεύονται σε ξηρό και δροσερό μέρος, κρατάνε ανάλογα με το είδος τους.

- Ταχίνι
  Αποθηκεύετε κλεισμένο αεροστεγώς κατά προτίμηση σε γυάλινα δοχεία ή πλαστικά κατάλληλα για αποθήκευση τροφίμων σε σκοτεινό και δροσερό μέρος. Κρατάει 1-2 χρόνια λόγο των ελαίων που περιέχει.

- Τουρσιά
  Αποθηκεύονται σε ξηρό και δροσερό μέρος. Τρόφιμα σε βάζα αεροστεγώς κλεισμένα με αλάτι και ξύδι κρατάνε για πολλά χρόνια.

- Φρούτα φρέσκα σε στάχτη
  Σκάβετε έναν λάκκο, γεμίζετε με στάχτη και τοποθετείται τα φρούτα έτσι ώστε να μην έρχονται σε επαφή το ένα με το άλλο, αλλά ούτε και με το χώμα. Διατηρούνται μέχρι και 2 χρόνια.

  Προσοχή στην υγρασία! Προτιμάται ξηρό μέρος!
  Προτιμάτε καθαρά πήλινα δοχεία χωρίς επίστρωση για την αποθήκευση οσπρίων, ρυζιού, ζυμαρικών, δημητριακών κτλ.
  Δεν υπάρχει ακριβής μέθοδος που καθορίζει πόσο καιρό διατηρείται η ποιότητα ενός τροφίμου και η ασφάλεια για κατανάλωση, επειδή πολλές συνθήκες επηρεάζουν την ποιότητα.

Τροφές που δρουν σαν 'φάρμακα' σε κατάσταση ανάγκης:

- Τομάτα στα εγκαύματα. Σταματάει το κάψιμο και εμποδίζει την δημιουργία ουλής.
- Αλκοολούχα ποτά ή οινόπνευμα σε ανοιχτές πληγές. Το οινόπνευμα αποστειρώνει το τραύμα.
- Ελαιόλαδο σε πληγές, εκζέματα, ερεθισμούς, ξηρότητα κτλ. Έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες και ανακουφίζει το δέρμα.
- Χαμομήλι ή ζαμπούκο στο πρήξιμο των βλεφάρων. Βράζετε χαμομήλι ή ζαμπούκο και κάνετε ζεστές κομπρέσες στα μάτια.
- Ξύδι, λεμόνι, το εσωτερικό της μπανανόφλουδας, το κρεμμύδι και η ωμή πατάτα σε τσιμπήματα κουνουπιών. Σταματάνε την φαγούρα, μάλιστα η ωμή πατάτα θα ξεράνει το τσίμπημα.
- Ξύδι στο τσίμπημα της σφήκας.
- Αμμωνία στο τσίμπημα της μέλισσας.
- Ξύδι για τις ψείρες.
- Σκόρδο για την υψηλή πίεση.
- Σόδα για τις μυκητιάσεις.

Εύκολες τροφές που μπορείτε να έχετε μέσα στους σάκους επιβίωσης είναι:

- Μέλι
- Ταχίνι
- Έτοιμα γεύματα σε κονσέρβες

- Παξιμάδια
- Άσπαστους ξηρούς καρπούς
- Αποξηραμένα φρούτα
- Συμπληρώματα βιταμινών
- Ρύζι
- Όσπρια (φακές, μαυρομάτικα φασόλια)
- Σοκολάτα – καραμέλες
- Γάλα σε σκόνη
- Ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι σε φακελάκια
- Τσάι