



תכנון קניות בימי משבר

אנחנו נמצאים בתקופה לא פשוטה אשר משפיעה על כל פן בחיינו, בין היתר על ההתנהלות שלנו סביב האוכל. מכיוון שאנו נמצאים במעין שגרת חירום, ההמלצות להתנהלות נכונה במטבח אינן שונות באופן מהותי מההמלצות בימי שגרה. תכנון של כמה ימים קדימה ועריכת רשימת קניות מסודרת יכולים להועיל מאוד ליצירת סדר וארגון. לפניכם רשימת קניות למטבח בריא שרלוונטית לימי שגרה אך גם להתנהלות בתקופות של משבר.

רשימת קניות למטבח בריא של אפשריבריא <<

רשימת מוצרים יבשים ומשומרים לשעת חירום:

הנחיית פיקוד העורף להצטיידות לשעת חירום כוללת מוצרי מזון יבשים ומשומרים. מה כדאי לכלול ברשימה?

- מזונות הנשמרים לאורך זמן רב
- מזונות שאת חלקם ניתן יהיה לאכול ללא כל צורך בהכנה
- מזון שיספק את מגוון רכיבי התזונה שהגוף שלנו צריך (משהו מעבר לחטיפים וממתקים...)

מזונות יבשים הדורשים בישול:

- אורז - במקרה זה עדיף דווקא את האורז הלבן ולא המלא, כיוון שהוא נשמר לזמן ארוך יותר.
- פסטה ושימורי עגבניות.
- קטניות - עדיפות לעדשים אדומות וירקות כיוון שזמן הבישול שלהם קצר יותר (בהשוואה לחומס או שעועית).

מזונות יבשים שאינם דורשים בישול:

- תמרים - עשירים בסיבים ובשלה ויטמינים ומינרלים
- אגוזים - אגוזים שנקנו בתפוזרת אינם נשמרים זמן רב. עדיף לקנות אגוזים מראש - באופן זה הם נשמרים אפילו מעל לשנה. אם יש אפשרות לשמור במקפיא זה הכי טוב.
- טחינה - עדיף מלאה. עשירה מאוד במגוון מינרלים כגון סידן ואשלגן.
- חמאת בוטנים טבעית - הרכיבים כוללים 100% בוטנים.

שימורים:

יש מגוון מוצרים רחב, בחרו את האפשרויות המועדפות עליכם. מומלץ לשלב גם שימורים עשירים בחלבון, למשל קטניות (שעועית, חומס) או טונה.

שעועית (אדומה/ לבנה) | חומס | לבבות דקל | תירס גמדי | אפונה וגזר | עלי גפן | כרוב כבוש | סלק חתוך | טונה / סרדינים | רסק תפוחים