Modo Refugio

PREPARATI · CHECKLIST

Cibo

Cibo per 3 giorni che si possa mangiare freddo e senza cucinare, che ti piaccia e che consumi e ricompri a rotazione. Non serve comprare nulla «da sopravvivenza».

Versione online aggiornata

Livello base

- [ ] **Scatolame pronto da mangiare: tonno, sardine, sgombro, cozze** · 1–2 scatolette × persona × giorno CONSIGLIATO
- [ ] **Legumi cotti in barattolo (ceci, lenticchie, fagioli)** · 1 barattolo × persona × giorno — Si mangiano freddi, con olio e sale. CONSIGLIATO
- [ ] **Fette biscottate, cracker o gallette** · 1 confezione a persona CONSIGLIATO
- [ ] **Frutta secca, frutta disidratata e barrette** — Tanta energia in poco spazio. CONSIGLIATO
- [ ] **Latte UHT o bevanda vegetale in brick piccoli e succhi** CONSIGLIATO
- [ ] **Burro di arachidi, crema spalmabile o cioccolato** — Calorie e morale. CONSIGLIATO
- [ ] **Apriscatole manuale** — La dimenticanza più classica. CONSIGLIATO
- [ ] **Alimenti speciali: latte artificiale, omogeneizzati, senza glutine, diete mediche** — Se qualcuno in casa ne ha bisogno, hanno la priorità. CONSIGLIATO
- [ ] **Piatti, bicchieri e posate monouso o riutilizzabili, e sacchi della spazzatura** CONSIGLIATO

Livello avanzato

- [ ] **Dispensa a rotazione con il cibo di tutti i giorni** · 14 giorni
- [ ] **Base a lunga conservazione: riso bianco, pasta, legumi secchi, fiocchi d'avena, farina** — Richiedono acqua e combustibile: mettili nel conto della scorta. CONSIGLIATO
- [ ] **Olio extravergine d'oliva, sale, zucchero, miele, spezie, dado da brodo** CONSIGLIATO
- [ ] **Cibo liofilizzato o razioni di emergenza per zaino e auto** CONSIGLIATO
- [ ] **Fornellino da campeggio e cartucce o bombole** — Solo all'aperto o su un balcone aperto. CONSIGLIATO
- [ ] **Contenitori ermetici, sacchetti sottovuoto o Mylar con assorbitori di ossigeno** CONSIGLIATO
- [ ] **Inventario con le date (carta o foglio di calcolo)**
- [ ] **Vitamine o integratori solo se li indica il medico** CONSIGLIATO

Livello Prepper

- [ ] **Base a lunga conservazione per 12 mesi: riso bianco, legumi secchi, pasta, avena e farina** · ≈ 200 kg a persona — Mix indicativo; adattalo a ciò che mangi già. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Olio extravergine d'oliva, sale, zucchero e miele per 12 mesi** CONSIGLIATO
- [ ] **Secchi da 20 L con coperchio ermetico (per alimenti)** CONSIGLIATO
- [ ] **Sacchetti Mylar con assorbitori di ossigeno** CONSIGLIATO
- [ ] **Macchina sottovuoto e sacchetti** CONSIGLIATO
- [ ] **Pentola a pressione grande o sterilizzatore per vasetti** — Le conserve a bassa acidità (carne, verdure) solo con la pressione e ricette collaudate. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Vasetti di vetro con capsula nuova per le conserve fatte in casa** CONSIGLIATO
- [ ] **Macinacereali manuale** — Il chicco intero dura anni; la farina mesi. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Semi di varietà tradizionali a impollinazione libera** — Si possono conservare e riseminare. Gli ibridi F1 non servono a questo. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Kit per l'orto: vasi grandi, terriccio e annaffiatoio** CONSIGLIATO
- [ ] **Cibo liofilizzato per zaino e auto** CONSIGLIATO
- [ ] **Liofilizzatore domestico tipo Harvest Right** — Facoltativo e costoso (migliaia di euro). Solo se lo userai davvero. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Inventario con le date (foglio di calcolo o quaderno)** — FIFO: il primo che entra è il primo che esce.

Controllato il: ___ / ___ / _____ Prossimo controllo (6 mesi): ___ / ___ / _____