

3

KẾ HOẠCH VỀ THỰC PHẨM



HOẠT ĐỘNG 10: XÂY DỰNG KẾ HOẠCH VỀ THỰC PHẨM



Mục tiêu: Chuẩn bị sẵn sàng bằng cách thu thập và dự trữ nguồn cung cấp thực phẩm cho hai tuần.

Xem lại phần Theo Dõi Thực Phẩm và Nguồn Nước ở Hoạt Động 2 để xây dựng Kế Hoạch về Thực Phẩm. Khi xây dựng kế hoạch, hãy nhớ rằng sau một thảm họa gây mất điện chỉ có thể giữ thực phẩm lạnh và an toàn để tiêu thụ trong vài ngày, nếu quý vị có đủ đá và máy ướp lạnh. Tốt nhất nên dự trữ các loại thực phẩm không cần bảo quản lạnh và có thời hạn sử dụng lâu dài. Thực phẩm đóng hộp hoặc thực phẩm khô như đồ sấy, trái cây sấy ép là tốt nhất. Bảo quản các loại thực phẩm này ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh xa động vật.

Danh Sách Các Mặt Hàng Thực Phẩm Khẩn Cấp giúp quý vị xác định và theo dõi tiến độ lưu trữ thực phẩm của mình. Danh sách bao gồm lựa chọn mẫu của các nhóm thực phẩm chính và khuyến nghị về liều lượng tiêu thụ. Hãy cân nhắc in danh sách ra và dán lên tủ lạnh, cửa tủ hoặc bất cứ đâu quý vị định dự trữ nguồn cung cấp thực phẩm *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Nếu không muốn sử dụng máy tính, quý vị có thể viết tay danh sách! Đây sẽ là lời nhắc nhở trực quan về tiến độ đáng kể mà quý vị đạt được. Hãy xem danh sách mua sắm thực phẩm khẩn cấp có trong bài học xây dựng kỹ năng này.

HOẠT ĐỘNG 11: TỰ TRỒNG LƯƠNG THỰC



Mục tiêu: Mở rộng các lựa chọn tiếp cận thực phẩm.

VƯỜN TRONG NHÀ

Việc chế biến thực phẩm mà không có đầy đủ vật liệu trong bếp có thể là một thách thức khi xảy ra thảm họa. Một trong những cách dễ nhất để khiến món ăn thêm đậm đà là thêm rau thơm tươi. Ở Oregon, húng quế, rau mùi tây, húng tây và lá oregano phát triển tốt trong nhà và rất dễ tự trồng. Hãy trồng một khu vườn trong căn bếp hoặc trên bệ cửa sổ hướng nam để đảm bảo các loại rau thơm có đủ ánh sáng mặt trời. Quý vị có thể sử dụng các hộp đựng bằng nhựa, sợi thủy tinh, kim loại, rổ, gỗ chống mục nát, đồ gốm tráng men và thủy tinh sẵn có để làm chậu, miễn là có lỗ thoát nước. Chọn một số loại rau thơm đã trồng tại cửa hàng tạp hóa hoặc cửa hàng dụng cụ địa phương hoặc lấy một ít hạt giống và đất. Quý vị cũng có thể mua hạt giống trực tuyến. Chọn những giống cây trưởng thành nhanh và nhỏ gọn để tránh mọc vượt khỏi chậu. Cách tốt nhất để giữ cây nhỏ gọn là sử dụng cây!



VƯỜN RIÊNG NGOÀI TRỜI

Các loại thực phẩm bao gồm măng tây, súp lơ, cà rốt, ngô, xà lách, đậu Hà Lan, khoai tây và cà chua phát triển rất tốt ở hầu hết các khu vực Tây Bắc Thái Bình Dương. Hãy cân nhắc việc trồng đậu trong vườn và dự trữ một bao gạo. Hai loại thực phẩm này ăn cùng nhau sẽ tạo ra nguồn protein dễ dàng và chất lượng. Xem trang tài nguyên Tự Trồng Lương Thực thuộc Chương Trình Mở Rộng của Oregon State University (OSU, Đại Học Tiểu Bang Oregon) tại <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9027> để biết thêm ý tưởng khác.

VƯỜN CỘNG ĐỒNG

Vườn cộng đồng là một cách hay để trồng thực phẩm lành mạnh và chia sẻ với người khác. Đây cũng là cách tuyệt vời để gặp gỡ người mới và phát triển tình bạn cũng như vụ mùa. Các gia đình hoặc cá nhân có thể thuê không gian trong khu vườn cộng đồng và mua hạt giống và cây trồng, sau đó chăm sóc mảnh đất bằng nước và bảo dưỡng tổng thể. Một số vườn quyên góp vụ mùa cho các tổ chức lương thực địa phương trong khi một số khác cho phép các thành viên cộng đồng tự do gặt hái thực phẩm đang được trồng. Tìm kiếm vườn cộng đồng ở gần quý vị trên mạng hoặc tự xây dựng một khu vườn cho bản thân và hàng xóm. Tin vui là quý vị không cần phải là một chuyên gia làm vườn để tham gia khu vườn cộng đồng! Quý vị có thể hỗ trợ bằng cách cung cấp đất, xây nhà kho hoặc quyên góp dụng cụ, hạt giống và cây trồng.

HOẠT ĐỘNG 12: PHƯƠNG PHÁP NẤU ĂN THAY THẾ



Mục tiêu: Tìm ra những cách nấu ăn mới không sử dụng điện.

Trong khi đang xây dựng nguồn dự trữ thực phẩm *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*, hãy nghĩ về cách quý vị có thể nấu ăn trong nhà mà không cần các thiết bị truyền thống phải có nguồn điện và cách quý vị có thể nấu ăn ngoài trời. Dù thích phương pháp nấu ăn thay thế nào, tốt nhất quý vị nên chuẩn bị sẵn nhiều phương pháp và dự trữ các nguồn nhiên liệu cần thiết.

Quý vị sẽ cần các dụng cụ đánh lửa và dập lửa:

- Diêm chống thấm
- Bật lửa khí butan
- Đá lửa
- Bọt chữa cháy
- Bình cứu hỏa



CÁCH DỰ TRỮ THỰC PHẨM TỐT VÀ TIẾT KIỆM

- Mua với số lượng lớn và chia một lượng nhỏ vào hộp đựng an toàn thực phẩm. Chia sẻ!
- Thực phẩm khô; trái cây và rau củ rất tốt cho việc dự trữ thức ăn.
- Mua hoặc tự làm các món sấy khô.
- Sử dụng phiếu giảm giá hàng tạp hóa.
- Mua sản phẩm đúng mùa từ chợ nông sản địa phương, quầy hàng ven đường hoặc hợp tác xã thực phẩm sau đó đông lạnh, đóng hộp, phơi khô hoặc ngâm muối.
- Hầm tích trữ rau củ là một cách để bảo quản các loại cây trồng thời tiết lạnh, chẳng hạn như khoai tây, bắp cải và củ cải đường.
- Mua bánh mì cũ từ cửa hàng tạp hóa để đông lạnh; mua trực tiếp từ tiệm bánh, cửa hàng bán buôn hoặc tự làm bánh mì và để đông lạnh.
- Tự trồng vườn, ngay cả khi chỉ là những chậu cây ở hiên nhà, sân trong hoặc trên mặt bàn bếp. Tham gia một khu vườn cộng đồng. Chia sẻ!
- Nếu quý vị đi săn, đây có thể là nguồn cung cấp protein nạc.
- Tùy thuộc vào quy tắc trong cộng đồng của quý vị, hãy cân nhắc lấy trứng tươi ở chuồng gà.

NẤU ĂN TRONG NHÀ KHÔNG SỬ DỤNG ĐIỆN HOẶC GAS

Khi sử dụng nguồn nhiên liệu trong nhà, hãy luôn đặt sự an toàn lên hàng đầu và nhớ thông gió đúng cách. Cân nhắc một số nguồn nấu ăn thay thế sau thảm họa:

- **Nồi nấu nước xốt:** Sử dụng các công cụ làm nóng như nến, nhiên liệu gel hoặc nhiên liệu lỏng để đun nóng nồi nấu nước xốt.
- **Nến trụ nhỏ:** Đảm bảo thương hiệu nến phù hợp để sử dụng với nồi nấu nước xốt.
- **Nến cốc nhỏ:** Loại nến này dùng để hâm nóng tốt hơn là nấu thực tế do không đủ nóng để nấu những món như thịt nhưng có thể giữ ấm thức ăn.
- **Sterno:** Chất cồn dạng gel được đựng trong một lon nhỏ. Khi đốt cháy, Sterno có thể để làm nóng nồi nước xốt và bếp cắm trại. Quý vị có thể phải dùng vài hộp để nấu chín kỹ thức ăn.
- **Lò sưởi đốt củi:** Có thể xiên thức ăn (ví dụ như kẹo dẻo hoặc thịt), bọc trong giấy bạc hoặc cho vào nồi nặng hoặc chảo gang trước khi đốt trên lửa. Xoay nồi hoặc chảo để tản nhiệt đều.
- **Bếp đốt củi:** Củi được đốt trong một ngăn bao quanh bởi vật liệu chống cháy. Có thể nấu thức ăn trên bếp (trừ khi đó là bếp nấu chuyên dụng có lò nướng hộp kim loại để nướng).
- **Đèn cồn:** Những chiếc đèn đốt kim loại nhỏ này chứa đầy cồn, đốt lên và đặt dưới một chiếc bếp gấp di động. Cồn cháy sạch, dễ đốt và bảo quản vô thời hạn trong hộp đậy kín. Hai ounce (59 ml) cồn có thể cháy trong 10-15 phút.



CHÚ Ý: Chỉ sử dụng lò sưởi trong nhà hoặc bếp đốt củi nếu được vệ sinh và bảo dưỡng thường xuyên. Nếu không có thể dẫn đến hỏa hoạn, ngộ độc carbon monoxit hoặc cả hai. Đốt bất kỳ loại nhiên liệu nào trong môi trường có lượng oxy thấp, cửa sổ đóng kín và có ít hoặc không có thông gió, có thể sản sinh ra khí carbon monoxit gây nguy hiểm. **KHÔNG BAO GIỜ** sử dụng bếp cắm trại hoặc các nguồn nấu ăn khác chỉ dành cho sử dụng ngoài trời ở trong nhà. Nếu chỉ có thể sử dụng những công cụ này, hãy ra ngoài nấu ăn.

MÈO NẤU ĂN



- Luôn có sẵn giấy nhôm. Có thể dùng giấy nhôm làm lò nướng, vỉ nướng, chảo rán và nhiều dụng cụ nấu ăn khác nếu quý vị có thức ăn và lửa.
- Dùng que xiên để nấu chín thịt và tản nhiệt đều các mặt. Que xiên phải là loại gỗ xanh, không độc hại, nếu không sẽ cháy và làm rơi vãi thức ăn. Nếu sử dụng que xiên kim loại, hãy đảm bảo que không độc hại; không sử dụng kim loại mạ kẽm trên lửa hoặc tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm. Có sẵn miếng lót tay hoặc các vật dụng tương tự trong bộ dụng cụ của quý vị vì kim loại dẫn nhiệt.

NGUỒN NHIÊN LIỆU NẤU ĂN NGOÀI TRỜI

- Than bánh được thiết kế để trở thành nguồn nhiên liệu thuận tiện và nhất quán.
- Butan là một loại khí rất dễ cháy, không màu, dễ hóa lỏng và bay hơi nhanh ở nhiệt độ phòng.
- Viên nén gỗ hoàn toàn tự nhiên được làm từ nhiều loại cây khác nhau để kết hợp tốt với các loại thịt khác nhau.
- Có thể mua bình khí propan hóa lỏng ở nhiều địa điểm, bao gồm cả cửa hàng tạp hóa và cửa hàng dụng cụ.
- Công nghệ nhiên liệu mặt trời sử dụng ánh sáng mặt trời, nước, cacbon dioxit và nitơ từ không khí để sản xuất nhiên liệu.
- Củi có tính nhất quán, phong phú và chứa nhiều hương vị.

NẤU ĂN TRONG NHÀ SAU THẢM HỌA

Chỉ nấu ăn trong nhà sau thảm họa NẾU quý vị chắc chắn rằng lò sưởi, bếp gas hoặc bếp điện không bị hư hỏng và không có rò rỉ khí gas. Nếu nghi ngờ, hãy nấu ăn ngoài trời. Không sử dụng bếp nướng trong nhà (hoặc trong gara) và chỉ sử dụng bếp cắm trại dùng nhiên liệu gel ở những khu vực thoáng đãng, thông gió, cách xa thảm, rèm, ga trải giường và bất cứ vật gì có thể bắt lửa. Nấu ăn ngoài trời là lựa chọn an toàn hơn, ngay cả khi quý vị trú ẩn trong nhà.

HOẠT ĐỘNG 13: LÒ NƯỚNG NĂNG LƯỢNG MẶT TRỜI BẰNG HỘP PIZZA



Mục tiêu: Thử một cách mới và thú vị để khám phá các phương pháp nấu ăn thay thế.

Hãy thử làm lò nướng năng lượng mặt trời cho riêng quý vị bằng hộp pizza, giấy nhôm và màng bọc nilông! Lò nướng năng lượng mặt trời là một cách nấu ăn tiết kiệm và thân thiện với môi trường. Trong hoạt động này của Scientific American, quý vị sẽ học cách chế tạo một lò nướng năng lượng mặt trời đơn giản từ hộp bánh pizza để thu ánh nắng và nấu nướng! Cần nhắc các loại hộp khác có hình dáng tương tự nếu quý vị không có hộp pizza. Xem video YouTube tại <https://www.youtube.com/watch?v=nhgNh3BdMsc>.



VẬT DỤNG CẦN THIẾT

- Hộp pizza (hộp càng lớn thì lò hoạt động càng tốt)
- Bút bi hoặc bút chì
- Thước kẻ
- Dao đa năng (luôn đảm bảo quý vị được người lớn hỗ trợ khi sử dụng dao và các vật sắc nhọn khác)
- Giấy nhôm
- Keo sữa
- Màng bọc nilông
- Băng keo vận chuyển hoặc băng keo điện
- Một tờ giấy đen
- Một que xiên gỗ hoặc bút chì
- Một ngày nắng ấm, không có gió (khuyến nghị nhiệt độ trên 85 F (29,5 C); càng nóng càng tốt)
- Nguyên liệu làm món s'mores tùy chọn: bánh quy graham, kẹo dẻo và một thanh sô cô la

HƯỚNG DẪN LẮP RÁP

Bước 1: Làm sạch hộp pizza để chuẩn bị cho lò nướng năng lượng mặt trời. Loại bỏ tất cả lớp lót hộp.

Bước 2: Trên nắp hộp, vẽ một hình vuông cách mỗi cạnh khoảng một inch (2,5 cm) vào trong.

Bước 3: (Dành cho người lớn) Dùng dao đa năng và thước kẻ làm cạnh thẳng, cắt cẩn thận dọc theo từng cạnh của hình vuông vừa vẽ, trừ cạnh chạy dọc theo bản lề của hộp. Cắt toàn bộ phần bia cứng ở ba cạnh của hình vuông. Rồi hơi gập nắp lại dọc theo cạnh được gắn vào.

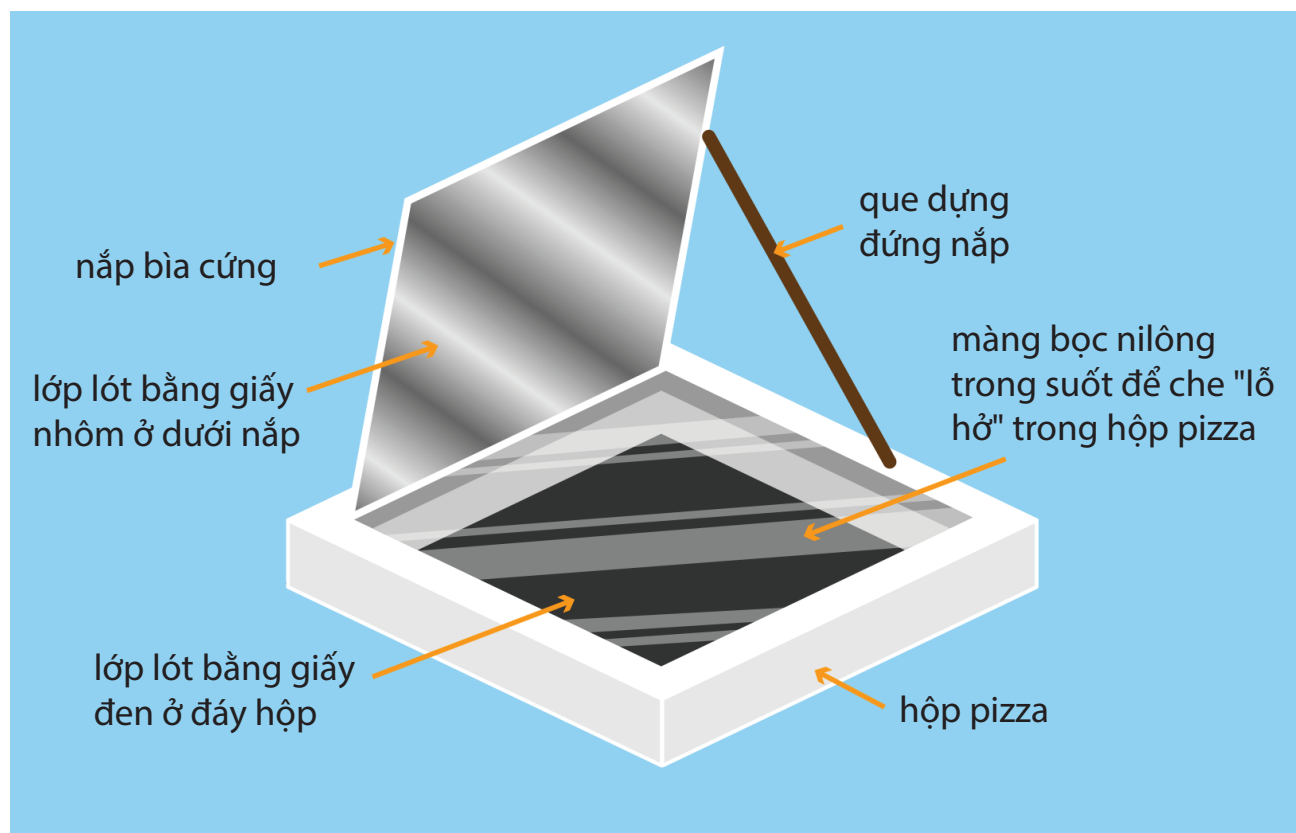
Bước 4: Lót giấy nhôm bên trong nắp bia cứng. Gập các cạnh của giấy nhôm lên nắp để cố định đúng vị trí và dán keo giấy nhôm lên nắp. Giữ giấy nhôm phẳng nhất có thể.

Bước 5: Che lỗ hở khi cắt (trên nắp hộp) bằng một lớp màng bọc nilông. Gắn màng bọc nilông vào các cạnh của lỗ hở bằng băng keo vận chuyển hoặc băng keo điện. Đảm bảo không có lỗ trên màng bọc nilông và tất cả các cạnh của màng bọc đều được gắn hoàn toàn vào nắp.

Bước 6: Lót giấy nhôm trong hộp để khi đóng hộp, toàn bộ phần bên trong đều được bọc bởi giấy nhôm. Cách dễ nhất là dùng giấy nhôm bọc đáy hộp, sau đó dùng giấy nhôm che phần bên trong của nắp (xung quanh lỗ hở được che bằng màng bọc). Dán keo giấy nhôm để cố định vị trí.

Bước 7: Dùng keo hoặc băng dán để dán tờ giấy đen vào giữa đáy hộp. Tờ giấy sẽ hoạt động như bộ tản nhiệt của lò nướng năng lượng mặt trời.

Bước 8: Cuối cùng, dùng một que xiên gỗ hoặc bút chì (một chút băng dán) để dựng nắp lò nướng lên, tạo một góc khoảng 90 độ so với phần còn lại của hộp. Để lò năng lượng mặt trời bên ngoài vào một ngày nóng. Rõ ràng đây là một phương pháp làm nóng hoặc nấu chảy chậm.



MẸO

Thời tiết bên ngoài có thể ảnh hưởng đáng kể đến hiệu quả hoạt động của lò nướng năng lượng mặt trời. Lò nướng hoạt động tốt như thế nào vào ngày ấm áp so với ngày rất nóng? Thế còn so sánh giữa ngày nắng và ngày u ám thì sao? **Xem Kế Hoạch về Thực Phẩm ở trang 9 để được chỉ dẫn thêm về ăn toàn và vệ sinh thực phẩm.**

ĐÓNG HỘP THỰC PHẨM VÀ BẢO QUẢN

Đóng hộp để bảo quản thực phẩm lâu hơn là một phương pháp lưu trữ thực phẩm truyền thống. Tuy nhiên, cần có thiết bị đặc biệt và phải hết sức cẩn thận khi đóng hộp thực phẩm để tránh độc tố botulinum và các vi khuẩn khác khiến thực phẩm không an toàn khi ăn. Tham khảo các tài nguyên được cung cấp trong mô-đun này và cẩn thận làm theo tất cả các hướng dẫn. Việc đóng hộp không dành cho người không có kinh nghiệm hoặc không có thiết bị phù hợp. Được người có kinh nghiệm hướng dẫn khi lần đầu thực hiện phương pháp bảo quản thực phẩm này sẽ giúp ích cho quý vị rất nhiều. Đây có thể là một hoạt động thú vị để làm cùng nhau!

CHIA SẺ VỚI HÀNG XÓM

Một trong những điều tuyệt vời nhất khi có được một vụ mùa bội thu hoặc có nguồn lương thực dồi dào là chia sẻ với bạn bè và hàng xóm. Đây cũng là một cách tuyệt vời để gặp gỡ và làm quen với họ.

HỖ TRỢ NGÂN HÀNG THỰC PHẨM ĐỊA PHƯƠNG

Khi quý vị đã đáp ứng được nhu cầu của mình, gia đình và hàng xóm, hãy cân nhắc việc hỗ trợ ngân hàng thực phẩm địa phương. Các tổ chức này giúp đỡ những người dễ bị tổn thương nhất trong cộng đồng và cũng là đối tác tuyệt vời khi xảy ra thảm họa. Quý vị có thể quyên góp thực phẩm, tiền hoặc thời gian; tất cả đều là những cách tuyệt vời để tri ân cộng đồng của mình. Một ngày nào đó, có thể chính quý vị sẽ cần đến dịch vụ của họ sau thảm họa.

MẸO MUA SẴM CHUẨN BỊ THỰC PHẨM CHO TÌNH TRẠNG KHẨN CẤP

- Lên kế hoạch dự trữ thực phẩm để được lâu đủ cho ít nhất một tuần.
- Chọn những thực phẩm lành mạnh mà gia đình quý vị sẽ ăn!
- Hãy nhớ những nhu cầu ăn kiêng đặc biệt.
- Tránh đồ ăn mặn sẽ khiến quý vị khát nước.
- Sử dụng các dụng cụ ăn và đồ dùng một lần hoặc rẻ tiền, dễ dàng vệ sinh với lượng nước tối thiểu (nên chọn loại không dễ vỡ).
- Cất trữ một dụng cụ mở hộp không dùng điện.
- Có thuốc tẩy gia dụng để khử trùng hộp.
- Có khăn giấy, mút xốp và khăn hoặc giẻ lau cũ.
- Dự trữ nhiều nguồn nhiên liệu thay thế để sử dụng khi chế biến thực phẩm, chẳng hạn như nhiên liệu gel cho bếp cắm trại, bếp nướng, khí propan cho bếp nướng ga, củi để đốt hoặc dùng ống khói.
- Dự trữ miếng lót tay để cầm nắm đồ nóng và găng tay bảo hộ để xử lý củi khi đốt lửa trại và đá khô.
- Cân nhắc các gói hút ẩm cấp thực phẩm để bảo quản thực phẩm.



ĐỂ BIẾT THÊM TÀI NGUYÊN VỀ BÀI HỌC NÀY, HÃY TRUY CẬP
TRANG WEB SINH TỒN TRONG 2 TUẦN CỦA OEM TẠI
www.oregon.gov/oem/be2weeksready

**BE 2 WEEKS
READY**