

# Le stock alimentaire



LIBERTE-ENTRAIDE-MORBIHAN.ORG

### OBJECTIF

Satisfaire les besoins alimentaires d'un foyer pour quelques mois

### CONTEXTE

Qu'il s'agisse de se nourrir après une catastrophe naturelle, un effondrement économique ou un attentat contre Rungis, la solution consiste à gérer un stock alimentaire permettant de tenir avec ses proches jusqu'au retour à la normale.

Sachez que les Mormons font une réserve de 1 an. Songez aussi que peu de foyers s'y préparent (cf. "La cigale et la fourmi").

Le jour venu, voulez-vous devenir une charge pour les autres? Ou une aide?

### PRINCIPES

Privilégiez, dans la mesure du possible, des aliments bio, afin de préserver votre microbiote.

Diversifiez les aliments pour éviter les carences.

Estimez correctement la quantité à stocker pour votre foyer + une marge (famille, amis).

**Consommez votre stock en temps normal, et reconstituez le très régulièrement : principe de la réserve tournante**

### CHALLENGE

**Diversifier les aliments pour diminuer le risque de carences**

**Gérer les dates de péremption**

**Conserver les aliments correctement**

### SOLUTION

- conserves de poissons gras (sardines, maquereaux, thon), soupes de poissons
- céréales en grain demi-complètes ou complètes (bio), quinoa bio
- conserves de légumineuses bio (lentilles, pois, haricots secs, ...)
- pâtes complètes ou demi-complètes bio
- farines complètes bio (sarrasin, riz, froment)
- conserves mêlant légumineuse et viande (ex: salé aux lentilles)
- conserves lactofermentées
- huiles variées (olive, colza, lin, ...), vinaigre de cidre
- épices, condiments
- fruits secs variés (attention à leur durée de conservation)
- sucre de canne non-raffiné, miel de qualité et autres aliments plaisir
- thés, infusions, laits végétaux (soja, amande, avoine, riz, noisette)
- aliments pour enfants, personnes souffrant d'intolérances et animaux
- eau: nous préconisons non pas de la stocker mais plutôt de la filtrer
- whisky basique (pour troc!)

Disposer les aliments dans un ordre chronologique. Par exemple les produits les plus vieux devant, et les plus récents derrière. Prélever devant, remonter les rangs vers l'avant, puis ajouter au fond.

- Privilégier les bocaux en verre et en inox (304 et 316)
- Éviter les sacs et récipients plastiques autant que possible
- Stocker dans un endroit le plus frais (<21°) et sec possible, à l'abri de la lumière et des nuisibles