20

EXTRA DO KIT COMPLETO

COZINHA SEM LUZ E SEM GÁS

20 receitas de emergência com o que você tem na despensa — sem geladeira, com pouco gás ou sem fogo nenhum.

Material digital para uso pessoal · imprima quantas vezes quiser

COMO COZINHAR QUANDO FALTA

Faltou luz: o **fogão a gás continua funcionando** (acenda o fósforo antes de abrir o gás). Faltou gás também: muitas refeições não precisam de fogo. Este guia tem três partes:

1. **Sem fogo nenhum** — montar e comer.
2. **Com pouco gás** — técnicas que cozinham com metade do fogo.
3. **Higiene sem água encanada** — para ninguém passar mal.

> **Atenção** Fogareiro, churrasqueira e qualquer fogo a carvão ou álcool **só ao ar livre**. Nunca dentro de casa, garagem ou varanda fechada (monóxido de carbono).

PARTE 1 — SEM FOGO NENHUM

1. Salada de atum com feijão

1 lata de atum escorrido, 1 lata de feijão (ou grão-de-bico) escorrido, 1 lata de milho, sal, óleo e orégano. Misture tudo. Rende 3 porções.

2. Wrap de sardinha

Sardinha amassada com um fio de óleo e limão (se tiver), sobre pão sírio ou torradas. Acompanhe com cenoura ralada, se ainda tiver fresca.

3. Aveia de geladeira sem geladeira

4 colheres de aveia + 1 copo de leite UHT + 1 colher de mel + banana-passa. Deixe 10 minutos. Pronto.

4. Farofa fria de amendoim

Farinha de mandioca já torrada + amendoim picado + uva-passa + sal. Acompanha qualquer lata de proteína.

5. Salada de milho e ervilha

Milho, ervilha, atum ou salsicha em lata picada, sal e azeite ou óleo. Fica melhor ainda com cebola, se houver.

6. Pão de forma "pizza fria"

Fatias de pão com molho de tomate de caixinha, orégano e atum ou salsicha. Não precisa de forno.

7. Paçoca de café da manhã

Pasta de amendoim sobre biscoito de água e sal, com fatias de banana ou mel.

8. Vitamina de caixinha

Leite UHT + aveia + fruta em calda batidos no garfo ou agitados num pote fechado.

PARTE 2 — COM POUCO GÁS

O truque da panela abafada

Arroz, feijão já cozido, macarrão e legumes terminam de cozinhar **no calor que já está na panela**. Leve à fervura, tampe, desligue e **embrulhe a panela tampada num cobertor ou toalha grossa** (ou coloque numa caixa de isopor forrada). Deixe o tempo indicado abaixo.

Alimento	Fervura no fogo	Abafado e embrulhado
Arroz branco	5 minutos	20 a 25 minutos
Macarrão (deixar de molho 15 min antes)	3 minutos	10 minutos
Lentilha (de molho 2 h antes)	5 minutos	40 minutos
Aveia/mingau	até ferver	5 minutos

> **Dica** Panela de pressão gasta menos gás para feijão e carne. Deixe o feijão de molho de um dia para o outro: cozinha mais rápido.

9. Arroz abafado com sardinha

Refogue alho no óleo, junte 1 xícara de arroz e 2 de água. Ferva 5 minutos, tampe, desligue e abafe. Misture uma lata de sardinha no final.

10. Macarrão de uma panela só

Na mesma panela: 2 xícaras de água, 1 caixinha de molho, sal e 200 g de macarrão (de molho antes). Ferva 3 minutos, tampe, desligue e abafe 10 minutos.

11. Polenta mole com molho

1 xícara de fubá em 4 xícaras de água fria, mexa e leve ao fogo até engrossar. Sirva com molho de tomate e salsicha em lata.

12. Sopa de feijão enlatado

1 lata de feijão, 1 copo de água, caldo, macarrão miúdo. Ferva até o macarrão amolecer.

13. Mingau de fubá ou aveia

Leite em pó dissolvido em água, fubá ou aveia, açúcar e canela. Mexa até engrossar.

14. Cuscuz de flocão

Flocão de milho hidratado com água e sal por 10 minutos, cozido no vapor da cuscuzeira (ou numa peneira sobre a panela com água) por 10 minutos.

15. Panqueca de frigideira

1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de leite (UHT ou em pó), 1 pitada de sal. Frigideira untada, fogo baixo.

16. Ovos mexidos com milho

Ovos duram fora da geladeira por alguns dias em local fresco (se nunca foram refrigerados). Mexa com milho e sal.

17. Arroz-doce de despensa

Arroz já cozido + leite em pó + açúcar + canela. Aqueça só até engrossar.

18. Farofa de ovo e banana-passa

Farinha de mandioca, ovo mexido, banana-passa picada e sal.

19. Chá de casca de laranja

Ferva água com casca de laranja ou limão bem lavada. Adoce com mel.

20. Bolo de caneca de panela

4 colheres de farinha, 3 de açúcar, 3 de leite, 2 de óleo, 1 ovo, fermento. Em forminha de alumínio, dentro de panela tampada com 2 dedos de água, por 15 minutos.

PARTE 3 — HIGIENE SEM ÁGUA ENCANADA

- **Lave as mãos** com pouca água e sabão, ou use álcool em gel antes de mexer em comida.
- Use **pratos e copos descartáveis** ou forre os pratos com plástico filme para não precisar lavar.
- Lave a louça em **duas bacias**: uma com água e detergente, outra com água e 1 colher de chá de água sanitária sem perfume para cada litro (enxágue).
- **Comida aberta e não consumida** em poucas horas fora da geladeira vai para o lixo.
- Lixo orgânico em saco bem fechado, fora de casa.

> **Atenção** Na dúvida, jogue fora. Intoxicação alimentar sem acesso a médico é o pior cenário de uma emergência.

LISTA DE COMPRAS DESTE GUIA

- ☐ Latas: atum, sardinha, salsicha, feijão, milho, ervilha, frutas em calda
- ☐ Molho de tomate de caixinha
- ☐ Arroz, macarrão, fubá, flocão, farinhas
- ☐ Aveia, leite UHT e em pó
- ☐ Pasta de amendoim, amendoim, frutas secas, mel
- ☐ Temperos secos e caldo
- ☐ Pratos e copos descartáveis, plástico filme
- ☐ Caixa de isopor ou cobertor velho (panela abafada)