25

EXTRA DO KIT COMPLETO

O QUE OS NOSSOS AVÓS SABIAM

25 saberes práticos para depender menos da tomada, da torneira e do mercado — do jeito simples e seguro.

Material digital para uso pessoal · imprima quantas vezes quiser

ANTES DA TOMADA

Nossos avós criavam famílias grandes sem geladeira duplex, sem delivery e sem internet. Muito do que eles faziam se perdeu em duas gerações. Este guia reúne **25 saberes** que continuam úteis hoje, escolhidos por serem **simples, baratos e seguros** para fazer dentro de casa ou no quintal.

Cada saber tem: **para que serve**, **o que precisa** e **como fazer**.

COMIDA QUE DURA

1. Secar ervas e temperos

Para que: ter tempero o ano todo. **Precisa:** maço de salsa, cebolinha, manjericão, alecrim; barbante. **Como:** lave, seque bem no pano, amarre em maços pequenos e pendure de cabeça para baixo em lugar ventilado e à sombra por 1 a 2 semanas. Esfarele e guarde em pote fechado.

2. Banana-passa ao sol

Para que: fruta que dura semanas. **Precisa:** bananas maduras, tela fina ou peneira, pano voal. **Como:** corte em lâminas, espalhe na tela, cubra com voal contra insetos e deixe ao sol por 2 a 4 dias, recolhendo à noite. Guarde em pote fechado. Só em dias secos e quentes.

3. Doce de casca de laranja

Para que: aproveitar o que iria para o lixo. **Como:** ferva as cascas em água 3 vezes, trocando a água (tira o amargo), depois cozinhe com açúcar até a calda engrossar. Guarde em pote de vidro limpo, na geladeira, e consuma em poucas semanas.

4. Farinha de pão velho

Para que: empanar, engrossar, farofa. **Como:** seque o pão no forno desligado ainda quente ou ao sol, triture e guarde em pote fechado.

5. Brotos na pia

Para que: verde fresco sem horta. **Precisa:** pote de vidro, pano ou tela, grãos para broto (feijão-moyashi, lentilha). **Como:** deixe de molho por uma noite, escorra e enxágue 2 vezes ao dia. Em 3 a 5 dias estão prontos. Lave bem antes de comer.

> **Atenção** Conservas caseiras de legumes, carnes e palmito em vidro fechado **sem a técnica certa** podem causar botulismo, uma intoxicação grave. Este guia não ensina essas conservas de propósito. Prefira as latas industriais da despensa.

CASA SEM TOMADA

6. Garrafa de luz no telhado

Para que: clarear um cômodo escuro de dia, sem energia. **Como:** garrafa PET transparente com água e 2 tampinhas de água sanitária, encaixada num furo do telhado e vedada com cola de silicone para não haver goteira. Precisa de ajuda de quem entende de telhado.

7. Geladeira fechada mais tempo

Para que: segurar a comida fria num apagão. **Como:** mantenha garrafas de água congeladas no freezer sempre. Na falta de luz, passe 2 delas para a geladeira e não abra a porta.

8. Caixa térmica caseira

Para que: guardar frios por algumas horas. **Como:** caixa de isopor ou caixa de papelão forrada com cobertor, com garrafas de água congelada. Abra o mínimo possível.

9. Cozinhar abafado

Veja o guia *Cozinha Sem Luz e Sem Gás*: ferver, tampar, desligar e embrulhar a panela num cobertor economiza metade do gás.

10. Varal que seca rápido

Para que: secar roupa sem secadora e sem sol forte. **Como:** varal em lugar com corrente de ar, roupas viradas do avesso e espaçadas; peças grossas na ponta mais ventilada.

11. Ventilação cruzada

Para que: refrescar a casa sem ventilador. **Como:** abra uma janela do lado onde bate o vento e outra do lado oposto. À tarde, feche cortinas do lado do sol.

12. Pano úmido no calor

Para que: refrescar sem energia. **Como:** pano úmido na nuca e nos pulsos; à noite, lençol levemente úmido na janela aberta (quando o ar está seco).

REMENDOS E FERRAMENTAS

13. Costura de mão básica

Ponto atrás (o mais firme) para rasgos e ponto de bainha. Kit: agulhas, linha preta e branca, alfinetes, botões.

14. Caixa de ferramentas mínima

Martelo, chave de fenda e Philips, alicate, fita isolante, fita silver tape, abraçadeiras, pregos e parafusos sortidos, lona plástica.

15. Silver tape e lona

Uma lona de 4 × 4 m e um rolo de silver tape fecham janela quebrada, goteira e telhado arrancado por temporal até o conserto.

16. Desentupir sem produto

Desentupidor de borracha e, para pias, água quente com bicarbonato e vinagre, seguida de água quente.

SAÚDE E LIMPEZA

17. Sabão e bicarbonato

Bicarbonato de sódio limpa panela queimada, tira cheiro de geladeira e de tênis. Vinagre branco limpa vidro e tira gordura. Guarde os dois na despensa.

18. Soro caseiro

Para hidratar em caso de diarreia, use de preferência o **soro de reidratação oral** de farmácia. Se não tiver, siga a receita do Ministério da Saúde com a colher-medida própria distribuída nas unidades de saúde. Busque atendimento se houver sinais de desidratação.

19. Chás do quintal

Erva-cidreira, hortelã e capim-santo são usados há gerações como chás do dia a dia. Não substituem remédio nem consulta, e grávidas, crianças pequenas e quem toma remédio devem perguntar ao médico antes.

20. Repelente de barreira

Telas nas janelas, mosquiteiro na cama e nada de água parada. Mais seguro que qualquer receita caseira.

ORIENTAÇÃO E COMUNICAÇÃO

21. Achar o norte pelo sol

O sol nasce do lado **leste** e se põe do lado **oeste**. De manhã, aponte o braço direito para o lado onde o sol nasceu: você estará de frente para o **norte**, com o oeste à esquerda e o sul às costas. É uma referência aproximada, suficiente para não andar em círculos.

22. Agenda de papel

Os telefones que importam escritos num caderninho na carteira. Ninguém mais decora número; sem celular, ninguém liga para ninguém.

23. Rádio de pilha

Antes da internet, a notícia vinha pelo rádio. Continua sendo o meio que funciona quando todo o resto cai.

24. Apito

Três apitos curtos e repetidos são um pedido de socorro conhecido. Um apito na mochila de cada criança.

25. Combinar antes

O saber mais importante dos avós: **combinar antes**. Onde a família se encontra, quem busca quem, onde fica a chave. Use a página do plano da família no Manual.

CHECKLIST DESTE GUIA

- ☐ Tela, voal e potes para secar alimentos
- ☐ Garrafas de água congeladas no freezer
- ☐ Caixa de isopor
- ☐ Kit de costura
- ☐ Caixa de ferramentas mínima + silver tape + lona
- ☐ Bicarbonato e vinagre
- ☐ Soro de reidratação oral
- ☐ Mosquiteiro / telas
- ☐ Agenda de papel com telefones
- ☐ Apitos