

QUIQUE MORALES,
ENRIC COMPANY
Y SARA BRUN

LOS TRUCOS DE
ESPAÑA DIRECTO

Los mejores remedios caseros
del programa de TVE

QUIQUE MORALES, ENRIC COMPANY
Y SARA BRUN

LOS TRUCOS DE ESPAÑA DIRECTO

LOS MEJORES REMEDIOS CASEROS
DEL PROGRAMA DE 

Con la colaboración de Lorena Rodríguez

Enric

A mi padre, a quien le hubiera gustado vivir todo esto.

Lorena

A A. Álvarez, Isabel, Macu, Ilde, Mireia, Xes, A. Alberte, Marcos, Diego (los mejores). A mis padres y a mi hermano Samuel (mi mejor truco). A mi abuela.

Quique

A Marcos, porque si no estás ahí enfrente, nada se vería.

Y a ti. ¡Sólo tienes que buscarte y unir las letras!

A B C C H D E F G H I J K L L L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z.

Sara

A Jokin Sanz y César Beltrán por hacerme la vida mucho más fácil. A María Marqués y Anae Pallarés. A mi familia.

AGRADECIMIENTOS

Todos. Todos los compañeros del programa hacéis posible los trucos. Unos más directamente que otros, pero hemos escuchado tantas veces eso de «yo lo he probado y funciona» o las llamadas que empezaban con un «¿sabéis cómo sale la mancha de...?» que este libro es también obra vuestra. Es parte del gran trabajo diario que conlleva crear cada tarde *España Directo*. Duro. Pero inmensamente reconfortante. Los trucos son la cara más amable de los muchos días duros que nos toca vivir. Pero contarlos junto a vosotros... es una gozada.

Gracias. ¡Y que dure!

1

LA CASA



EN LA COCINA

Sin duda es el espacio de la casa que más quebraderos de cabeza da: la cocina, querida por unos y odiada por otros. No pretendemos en este libro daros recetas y consejos culinarios, para eso ya está *A qué sabe España directo*. Queremos ponértelo más fácil antes y sobre todo después de cocinar.

1 | FACILIDADES A LA HORA DE COCINAR

Lonchas de bacón pegadas

Vas a freír unas lonchas de bacón y están pegaditas, pegaditas. ¡No es que sean una sino que se quieren demasiado! Si son imposibles de separar prueba a hacer lo siguiente: coge una pequeña espátula, caliéntala, pásala por una de las partes y prueba a despegarlas. Habremos roto una unión que parecía eterna.

Manos sin olor a ajo

Si lo que te delata es el olor a ajo quédate con este truco: después de cortarlo, ¡no te frotes los dedos! simplemente ponlos hacia abajo debajo del grifo un rato y déjalos secar al aire, sin usar un paño.

Queso que se pega al cortar

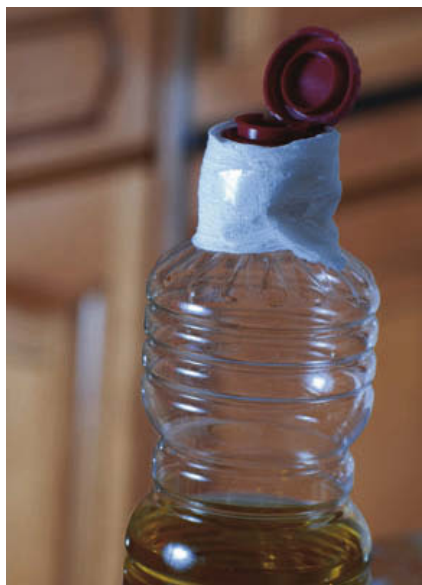
¿Cuántas lonchas de queso se han quedado en el cuchillo sin llegar a la bandeja destinada a los comensales, o no quedan bien cortadas?

Antes de ponerte a cortar queso, pasa la hoja del cuchillo por el agua caliente del grifo. No la seques y corta todo lo que necesites: el queso se despegará del cuchillo sin ninguna dificultad.



Evitar salpicaduras con la batidora

Batir algo se puede convertir en una guerra si todo lo que estaba dentro del bol acaba por encima de la encimera. Si quieres evitar las salpicaduras, tapa el recipiente con papel de aluminio y hazle un agujero en el centro del tamaño del brazo de la batidora. Introdúcelo por él y bate sin miedo a las manchas.



Botellas de aceite

Por mucho cuidado que tengamos, la botella de aceite siempre acaba estando pegajosa. Hazle un «lazo» con papel de cocina alrededor de la boquilla y fíjalo con celo. Conseguirás que las gotas de aceite no resbalen por toda la botella.

Pan demasiado tierno

Si intentas cortar pan demasiado blando, la operación se convertirá en poco menos que imposible. El cuchillo no logrará entrar y el pan se acabará deshaciendo. Evítalo poniendo la barra diez minutos antes en el congelador. El pan se enfriará lo justo para que puedas cortarlo sin ninguna dificultad.

Manos sin olor a cebolla

Cuando cortas cebolla, el olor te suele acompañar durante un buen rato. Evítalo untándote vinagre en las manos antes de cortarla. Hazlo también justo al acabar y luego lávatelas. Se acabó el olor a cebolla para todo el día.

¿SABÍAS QUE cuando el queso se almacena en cámaras frigoríficas puede no madurar adecuadamente? Por ello es importante preguntar a nuestro tendero de confianza cómo ha sido tratado el que le vamos a comprar.

Embudo de emergencia

Si necesitas pasar líquidos de un recipiente a otro y no tienes un embudo a mano, busca una botella de plástico. Con cuidado, córtala por la mitad. La parte superior, que tiene la boquilla, se acaba de convertir en tu embudo de emergencia.

Cubiteras de hielo

A veces no sólo es difícil retirar el hielo de las cubiteras, sino que es imposible sacarlas del congelador. Para solucionarlo coge un trozo de papel de aluminio y pon sobre él las cubiteras. Podrás cogerlas sin dificultad.

Cubitos de hielo que se pegan

Al sacar los cubitos de hielo del congelador y pasarlos a un recipiente es posible que se peguen entre sí y sea misión imposible coger uno. Para que no te pase, en cuanto los saques de la cubitera, riégalos con agua con gas (también vale gaseosa). ¡Ojo!, no con mucha cantidad, sólo la justa para evitar que se peguen.

Abrir refrescos con gas

¿No eres capaz de abrir tu botella de refresco favorito justo cuando más te apetece? Vete a donde guardas los guantes que utilizas para fregar, pónelos e inténtalo de nuevo. No se resistirá.

¿SABÍAS QUE, aunque parezca mentira, España no es el máximo productor de naranjas del mundo? Ese mérito se lo lleva Brasil. En el año 2005 fueron más de 17 millones de toneladas recogidas. España ocupa el sexto lugar, con algo más de 2 millones de toneladas.



Cajones que no abren

Si los cajones de la cocina se resisten a ser abiertos, no te desespere. Frota con un trozo de una vela o con jabón las partes deslizantes y las guías. Encájalas de nuevo y verás qué suavidad.



Pelar tomates

El tomate sin piel es delicioso en multitud de platos, pero conseguir pelarlo cuando está fresco puede llevar su trabajo, ¡o no! Haz un pequeño corte en forma de cruz en la cabeza del tomate y mételo un minuto en agua hirviendo. Sácalo con cuidado de no quemarte y prueba a pelarlo. En segundos quedará perfecto para que puedas usarlo como prefieras.

Vasos de cristal pegados

Si tienes la costumbre de almacenar un vaso dentro de otro, habrás descubierto que muchas veces se quedan pegados entre sí. La solución es introducir el vaso de abajo en agua caliente y echar agua fría en el de arriba. ¡Milagro! Vasos sueltos y sin roturas.



Huevos en buen estado

Si te encuentras un huevo perdido por la nevera y no sabes si usarlo o no, utiliza este truco. Mételo en un cuenco con agua. Si se va al fondo podrás tomarlo. Si flota, ¡búscate otro o cambia de menú! Cuando quieras cocerlo y notes que su cáscara es demasiado frágil, frótalo con un limón.

¿SABÍAS QUE la tomatara más alta del mundo alcanzó los 19,8 m de alto? Se cultivó el año 2000 en el Reino Unido. Miles de ensaladas agradecieron la hazaña.

Exprimir limón sin pepitas

¿Necesitas el zumo de un limón pero no quieres para nada las pepitas? Envuelve el medio limón en un trozo de gasa y exprime con la mano sobre un recipiente. El zumo caerá en el vaso y las pepitas se quedarán en la gasa.

Quitar la piel blanca de la naranja

Especialmente a los niños no les gusta la piel blanca que recubre la naranja, y todos sabemos lo complicado que es pelarla para que quede perfectamente limpia. Antes de empezar a mondarla, métela dos minutos en agua hirviendo. Será facilísimo pelarla, y ¡sin rastro de blancura!

Tomates demasiado blandos

Si se te han pasado un poco los tomates de ensalada, ¡no los tires! Sumérgelos en un baño de agua fría con hielo durante quince minutos y sírvelos en tu ensalada. ¡Estarán deliciosos!

Separar yema y clara

Parece difícil pero hay algo que lo puede convertir en un juego de niños. Sólo necesitas un vaso y un colador: la yema se quedará en éste y la clara la podrás recoger en el vaso que habrás colocado debajo, ¡si no lo has puesto estará en el suelo!



¿SABÍAS QUE de los 1800 huevos que pone una tortuga verde hembra, unos 1400 nunca se llegan a abrir y otros 370 son devorados por los depredadores? De los 30 que quedan, sólo 3 crías llegarán a crecer.

Pelar huevos duros

¡Qué tarea tan difícil es la de pelar un huevo duro! Cuece el huevo en agua salada e inmediatamente después de sacarlo introdúcelo en agua fría, la cáscara saldrá más fácilmente.



Cáscara de huevo rota

Si el huevo que vas a usar se ha roto un poco, hazle una cura. Coge papel de seda y pégalo en la fisura, de esta manera podrás meterlo en el agua de la cocción sin ningún problema.

Huevos fritos

Los huevos fritos te quedarán mucho mejor y se romperán menos si los sacas un rato antes de cocinarlos de la nevera y los dejas a temperatura ambiente.

Limpiar pescado

Si en la pescadería no te han limpiado el pescado, quítale las escamas dentro de un cuenco de agua: así evitarás que las escamas se esparzan por toda la cocina.

Pescado bien rebozado

Para conseguir un rebozado perfecto hay que recurrir a técnicas «delicadas». Prueba ésta: pon harina en una bolsa de plástico, mete el pescado dentro y agita con ritmo.

¿**SABÍAS QUE** las aves pequeñas ponen huevos de mayor tamaño que las grandes? ¡En proporción, claro! Un colibrí, que pesa apenas 10 gramos, es capaz de poner un huevo de medio gramo. En cambio, el avestruz, que pesa más de 150 kilos, sólo es capaz de poner huevos de kilo y medio.



Pescado entero

Las posibilidades de que se nos rompa el pescado si nos pasamos en la cocción son muchas. Si añades al agua un poco de zumo de limón, el pescado no se romperá.

Bacón que se enrolla

Si al freír una tira de bacón se enrolla en cuanto la pones en la sartén y te estropea toda la presentación, moja la tira antes con agua y sécala, y ya la puedes poner en la sartén con el aceite bien calentito.

Cortar cebolla

Es inevitable llorar cuando cortamos una cebolla... a partir de ahora no llorarás más. Cuando te dispongas a ello hazlo de una de estas dos formas:

- poniéndote unas gafas de bucear de piscina, pero si así te sientes ridícula, te recomendamos la segunda opción;
- corta una bolsa de plástico transparente por cada uno de los dos laterales, introduce la cebolla en ella, mete una mano por cada uno de los extremos de la bolsa, y ya podrás cortar sin llorar.

¿SABÍAS QUE el pescado es mucho más que un alimento sano? Su piel fue utilizada por los pueblos aborígenes de Siberia para confeccionar sus ropas ayudándose de las espinas como agujas de coser. La grasa ha servido en infinidad de ocasiones de pegamento, y con la piel áspera de los escaulos se han fabricado hasta hace poco tiempo lijás.



Baño María

Cuando la ebullición del baño María sea muy fuerte y quieras reducirla rápidamente, añade un poco de agua fría.

Desmoldar

Una receta cocida en molde en el interior del horno deberías dejarla reposar unos minutos sobre el mármol antes de desmoldarla. Evitarás que en el intento quede parte de tu guiso pegado en el recipiente.

Flambear

No es aconsejable flambear en casa porque puede resultar peligroso, pero si decides hacerlo sé precavido: apaga la campana extractora y no dejes trapos cerca de la zona de trabajo.

Evitar salpicaduras al freír

Para que cualquier alimento que quieras freír no manche de aceite la cocina, añade a la sartén un corcho o un trocito de pan.

¿SABÍAS QUE existen verdaderos maestros en el corte del jamón? Un vallisoletano, Diego Hernández, fue capaz de cortar en una hora 1 670 lonchas de jamón ibérico de bellota. Todas ellas tenían un grosor de entre 0,05 y 1,5 milímetros y una longitud entre 3 y 10 centímetros.



Vinagre demasiado agrio

Si lo notas demasiado agrio para tu gusto podrás suavizarlo con manzana. Móndala, corta un par de láminas pequeñas y añádelas al vinagre en la misma botella.

Hacer azúcar glas casero

Si vas hacer un postre y no tienes azúcar glas, no te preocupes, es sencillo. Coge azúcar normal y tritúrala con una batidora hasta que veas que se ha convertido en una especie de harina. Puedes guardarla en un frasco con canela en rama y conseguirás unos postres más aromáticos y sabrosos.

Evitar que se quemé el aceite

Calientalo sólo hasta 180 °C y no se quemará. El aceite que aguanta más temperatura es el procedente de la oliva.

Aceite sin olor

Para quitar el olor del aceite usado fríe una patata entera pelada antes de añadir nada nuevo. Retírala cuando esté dorada y verás como el olor habrá desaparecido.

Aceitunas con demasiado sabor

Si las aceitunas «saben» demasiado, no las tires, porque lo podemos solucionar. Escáldalas unos 5 minutos en agua salada y verás qué cambio, podrás disfrutar de este fantástico pincho.

Pelar calabazas

Es una de las hortalizas más sanas y completas pero muchos no la consumimos fresca porque es complicada de pelar. Pero ¡hay un truco! Hornea en el microondas el pedazo que vayas a usar durante dos minutos a potencia media. Te sorprenderá lo sencillo que resultará quitarle la piel ahora.



Cortar jamón

Haz un corte profundo en el extremo de la pata del jamón que frenará el cuchillo y evitará que se escape hasta el brazo del que corta. De este modo, las lonchas de las que disfrutarás serán de jamón y no de tu mano.



Calentar la leche

Al precio que se está poniendo la leche toda la que se derrame al hervir será dinero perdido. Si sigues calentándola en el fogón, y no en el microondas, pon encima del recipiente una cuchara de palo, así evitarás que rebose.

Arroz más blanco

Añade unas gotas de limón al agua de cocción y el arroz te saldrá más blanco.

Tortillas que se pegan

Para que una tortilla, que seguro que será deliciosa, no se pegue a la sartén haz lo siguiente: pon la sartén en el fuego, echa un puñado de sal y deja que se tueste un poquito, retírala con una servilleta de papel y ya tienes la sartén lista para empezar a cocinar una tortilla que seguro que no se va a pegar.



Helado de turrón

Aprovecha el turrón jijona que te haya sobrado de las Navidades para preparar un delicioso helado: tritura bien el turrón, agrega nata montada sin azúcar, mézclalo todo y déjalo un rato en el congelador.

Platos al horno

Para evitar que tu horno deje las recetas que preparas resacas, sin mucho jugo, introduce un vaso de agua mientras se esté cocinando el plato.

Pasta

Dale a la pasta una vez hervida un baño de agua fría e impedirás que quede pegada.

Pasta con más sabor

Añade una hoja de laurel al agua donde vayas a cocer la pasta, conseguirás un sabor delicioso.

Patatas más crujientes

Para que las patatas fritas te queden más crujientes haz lo siguiente: córtalas como prefieras y espolvorea sal y harina por encima, déjalas reposar media hora y ya las puedes freír.



¿SABÍAS QUE las vacas pueden volar? Al menos de eso presumía la primera vaca que viajó en avión. Se llamaba *Ollie* y voló hasta San Luis (Estados Unidos) en el año 1930. Cuentan que durante el vuelo la ordeñaron y, como reclamo publicitario, lanzaron en paracaídas envases de cartón con su leche.

Evitar salpicaduras

Si no quieres que el agua de cocción salpique toda tu cocina, cubre la olla con papel de aluminio, te librarás luego de una buena limpieza.

2 | CONSERVAR, REUTILIZAR Y RECUPERAR ALIMENTOS

¿Cómo conservar los alimentos?

Conservar la zanahoria fresca más tiempo

Las zanahorias conservarán durante más días su frescura si las guardas en una bolsa de plástico con una rebanada de pan dentro.

Conservar cerveza abierta

¿Cuántas cervezas se quedan a medio beber después de la visita de unos amigos? ¡No las tires! Si son de rosca ponles un pedazo de film de plástico en la boquilla y luego ciérralas con su tapón. Aguantarán el gas durante mucho más tiempo. Recuerda que también podrás aprovechar este truco para los refrescos.

¿SABÍAS QUE la fruta, la verdura y las hortalizas siguen respirando aún después de haber sido recolectadas? Por este motivo, mantienen su frescor durante unas horas aún.





Conservar patatas ya peladas

Si las quieres conservar durante un par de días sumérgelas en una mezcla de agua con un chorrito de vinagre.

Conservar perejil

Cuando en casa te encuentres con mucho perejil fresco guárdalo envuelto en papel de aluminio y congélalo.

Conservar la lechuga fresca

La lechuga se conservará fresca durante más tiempo si, después de lavarla y escurrirla, la guardas en una bolsa de plástico bien cerrada dentro de la nevera.

¿SABÍAS QUE no tienes por qué preocuparte si no vas a tener tiempo de consumir la fruta antes de que se estropee? Y la razón es que existen muchas técnicas de conservación: secar (ciruelas, pasas, orejones); triturar (mermeladas, jaleas, compotas, todas ellas con mucha cantidad de azúcar añadido); escarchar (fruta azucarada); macerar en alcohol (cerezas al coñac, etc.), o mantener en conserva (latas o tarros).



Conservar ajos pelados

Si has pelado más ajos de los que necesitas y quieres aprovecharlos en otro momento, cúbrelos en un frasco con aceite de oliva y estarán igual de tiernos cuando sí los necesites. Si no los vuelves a usar habrás conseguido un delicioso aceite aromatizado para aderezar tus ensaladas.

Conservar fruta pelada

La fruta pelada conserva mejor su color natural si la rocías con zumo de limón.



Conservar medio limón

¡Cuántos medios limones has tirado a la basura después de haber utilizado la otra mitad! Si los guardas en la nevera tal cual, acaban por resecarse y perder todo su valor nutritivo. Para poder aprovecharlos pon el sobrante en un plato pequeño y tápalo con un vaso. De esta manera mantendrá su frescura durante más tiempo y podrás usarlo la próxima vez que lo necesites.

Conservar peras

Las peras maduran muy rápidamente. Para poder conservarlas durante más tiempo en el frutero sigue estos consejos: no mezcles las peras con otras frutas, colócalas con la punta hacia arriba y que no se toquen unas con otras.

Conservar setas

Nunca guardes las setas en una bolsa de plástico porque necesitan respirar, consérvalas dentro de una bolsa de papel.

Conservar rábanos

Para que los rábanos conserven su frescura por más tiempo mantenlos en un cuenco con agua hasta su uso; deberás cambiar el agua cada dos días.

Conservar vino sobrante

Cuando en una comida o cena te sobre algún resto de vino, ¡no lo tires! Aprovéchalo para hacer cubitos y úsalos luego para dar sabor a salsas y consomés.

Conservar huevos

Guarda los huevos siempre en las hueveras: o bien en la propia de la nevera, o bien en los embalajes de compra. La forma perfecta de guardar los huevos es colocar el lado más agudo hacia abajo.





Conservar pan rallado

En el frasco donde guardes el pan rallado añade unas hojas de laurel. Mantenlo en un sitio fresco, oscuro y alejado de olores.

Conservar pan

Un bocadillo de pan tierno es uno de los placeres del día, pero cuando compramos el pan a primera hora es posible que se reblandezca durante la jornada. Para evitarlo prueba a guardarlo siempre en una bolsa de tela junto con una manzana. ¡Y bocadillos frescos todo el día!

Conservar cava que sobra

Si has celebrado algún acontecimiento seguro que has abierto una botella de cava. Si te ha sobrado, no lo tires, viértelo en una cubitera y guárdala en el congelador. Los cubitos de cava son perfectos para acompañar el sorbete de limón. ¡Estará delicioso!

Conservar verduras

Cuando guardes las verduras y las hortalizas en la nevera colócalas sobre un papel de cocina. Éste absorberá el exceso de humedad y de esta manera se conservarán por más tiempo.

¿**SABÍAS QUE** se han establecido también denominaciones de origen para las frutas? Pasas de Málaga, chirimoya de la costa tropical de Granada-Málaga, pera de Jumilla, uva de mesa embolsada de Vinalopó, níspero de Callosa d'en Sarrià, caqui de la ribera del Xúquer, melocotón de Calanda, peras de Rincón de Soto, cereza del Jerte, manzana reineta del Bierzo, etc.

Conservar tomate frito

Para conservar el tomate frito, añade en el bote donde vas a guardarlo un poco de aceite de oliva; formará una capa que hará que se conserve más tiempo.

Conservar jamón

¡Qué rico un buen jamón! Pero no todo el mundo sabe sacarle partido, ya que a menudo se acaba estropeando. A ti no te pasará si sigues estas pautas: usa la corteza y grasa que vayas cortando para tapar la zona que quede al descubierto y luego cúbrelo con un trapo. Verás que siguiendo estos consejos el jamón se mantendrá jugoso por más tiempo.

Conservar pasta cocida

Cuando te sobre pasta no se te ocurra tirarla, porque la podrás volver a aprovechar sin que se reseque. Colócala en un plato, échale un chorro de aceite de oliva por encima, tápala con film de plástico y guárdala en la nevera.

Conservar café

Nunca guardes el café en el envase de plástico cerrado con una pinza porque pronto perderá todo su aroma. Usa un recipiente hermético y guárdalo en la nevera. Disfrutarás de un delicioso café durante más tiempo.



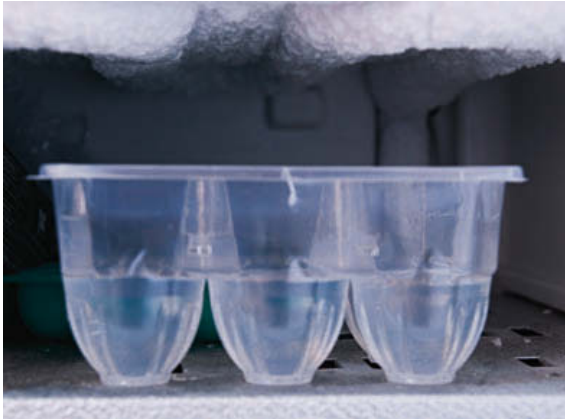
¿SABÍAS POR QUÉ la fruta, la verdura y las hortalizas brillan tanto? Ello se debe a que durante su maduración aparece una cera exterior que las protege del ataque de insectos y permite que conserven su humedad interna.

¿CÓMO REUTILIZAR?

ANTES DE TIRAR NADA, PIENSA SI PUEDES USARLO PARA OTRA COSA. TE DAMOS ALGUNAS IDEAS

Pan duro

Lo mejor es saber de dónde procede todo lo que comemos, así que nada mejor que hacer pan rallado casero. Es tan sencillo como aprovechar el pan reseco que aún nos queda. Córtalo en trozos pequeños y pásalo por la picadora o la batidora. ¿Sencillo, verdad?



Huevera de plástico

Cuando necesites cubitos y no tengas una cubitera a mano esperamos que tengas huevos en la nevera. Vacía la huevera de plástico y llénala de agua, déjala un ratito en el congelador y apuro solucionado.

Frascos de *ketchup*

¿Has soñado alguna vez en dedicarte a la pastelería profesional? Para poder hacerlo deberás aprender a rematar bien los postres y para eso necesitarás una manga pastelera. Y la tienes más cerca de lo que piensas; no tires los frascos de *ketchup* y mostaza que se te acaben, bien limpios y llenos de nata o crema, harán que tus postres parezcan recién comprados en la pastelería.

¿SABÍAS QUE Luis XI de Francia deleitaba a sus cortesanos con un concierto dado por una piara de cerdos? Considerado un recital de alto copete, conseguían las notas musicales adecuadas pinchando a los animales en distintas zonas del cuerpo con diferente intensidad.

Toallas viejas

No tires las toallas viejas porque, si tienes pequeños en casa, son ideales para convertirlas en baberos.

Envases de mantequilla

Fíjate en un envase de mantequilla o margarina. ¿No te parece un buen sitio donde guardar salsas que te sobren o pequeñas cantidades de comida ya hecha? Sólo tendrás que lavarlos bien y no confundirte con la mantequilla de verdad a la hora del desayuno.

¿CÓMO RECUPERAR ALIMENTOS?

TE ENSEÑAMOS A RECUPERAR ALGUNOS ALIMENTOS



Jamón salado

El jamón se va salando con el paso del tiempo. El truco para salvarlo de la basura es sumergirlo un rato en un plato con leche.



Nueces rancias

Si tienes nueces en casa y ya llevan algún tiempo guardadas, puede que cuando vayas a comerlas las encuentres secas y rancias. Para recuperar su sabor péralas y déjalas un rato en un cuenco cubiertas con leche fría.



Madurar plátanos y tomates

Para acelerar la maduración de plátanos y tomates verdes, envuélvelos con papel de periódico. Pronto estarán perfectos para degustar.

Croissant más crujiente

¿Te gustan los desayunos con croissants crujientes? ¿El que tienes ya se ha reblandecido? Ponlo unos segundos en el microondas envuelto con papel de cocina, ya verás qué diferencia de croissant y de desayuno.

Fruta congelada

Mucha gente no sabe que la fruta también se puede congelar. Monda la pieza y trocéala, espolvorea abundante azúcar, y luego colócala en un recipiente que pueda ir al congelador.

