



— María Sol —

TRUCOS Y REMEDIOS DE LAS ABUELAS

Consejos de toda la vida para
organizar tu hogar y hacer tus propios
remedios de salud y belleza



PBA



Trucos y remedios de las abuelas

RBA INTEGRAL

MARÍA SOL

TRUCOS Y REMEDIOS DE LAS ABUELAS

Consejos para organizar tu hogar y tu cocina y los
secretos más útiles de salud y belleza natural

RBA

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© María Sol, 2014.
© de esta edición: RBA Libros, S. A., 2014.
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
rbalibros.com

Todas las ilustraciones de este libro son de Merche Gaspar Caro.

Primera edición: junio de 2014.

RBA INTEGRAL
REF.: OEBO877
ISBN: 9788416267583

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 70219 70 / 93272 04 47).

Todos los derechos reservados.

Contenido

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Técnicas buenas para todo
Caldos y sopas
Sofritos y salsas
Carne y pescado
Féculas
Huevos y quesos
Legumbres
Verduras
Vegetales deshidratados y frutos secos
Fruta y confituras

SALUD Y COSMÉTICA NATURALES

El botiquín natural
Afecciones comunes y sus remedios naturales
Una despensa saludable
Cosmética natural

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA CASA

Equipo de limpieza
Limpieza de la ropa
La cocina
El baño
Salón y dormitorios

Aromatizar la casa

Mascotas

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TÉCNICAS BUENAS PARA TODO

CALDOS Y SOPAS

SOFRITOS Y SALSAS

CARNE Y PESCADO

FÉCULAS

HUEVOS Y QUESOS

LEGUMBRES

VERDURAS

VEGETALES DESHIDRATADOS Y FRUTOS SECOS

FRUTA Y CONFITURAS





La cocina de toda la vida

Más sabe el diablo por viejo que por diablo, dice el refrán. Es precisamente por eso por lo que, siempre que aparece un problema en casa o en la cocina, se recurre a las madres y a las abuelas. ¿Por qué el caldo me sale tan desabrido? ¿Cómo se preparan esas croquetas tan ricas? ¿Qué debo de hacer para que el sofrito me salga como el tuyo? La memoria del gusto es primordial en nuestras vidas; mantener, recuperar y evocar esos sabores de nuestra infancia nos reconforta y nos hacen sentir bien.

Aquí tienes, pues, algunas preparaciones básicas de la cocina tradicional como un buen caldo, el sofrito, algunos guisos y también algunos trucos para enmendar los pequeños desastres, así como ideas para manipular y conservar los alimentos, reciclar los restos de comida o preparar conservas para que el día a día en la cocina se te haga más llevadero.

Sobras y conservas

Si algo aprendimos las abuelas fue a no desechar nada en la cocina. Dice el refrán: «Donde pan comes, migas quedan», o dicho de otro modo, todo lo que entra en la despensa o en el frigorífico deja sobras, y todas ellas pueden aprovecharse. Aunque no lo creas, pueden hacerse platos estupendos utilizándolas como base. Por ello, dedicaremos especial atención a este aspecto.

Por otra parte, si te gusta recoger frutos del bosque como arándanos, moras, frambuesas o setas, o si tienes un huerto con tanta producción que no das abasto, prueba a conservarlas con distintos métodos, de este modo podrás disfrutar tu cosecha durante algunos meses. Si no tienes huerto, aprovecha cuando sea temporada para comprar gran cantidad de fruta y verdura, que es cuando resulta más barata, y elabora conservas con ellas.

TÉCNICAS BUENAS PARA TODO

Baño María

Es una técnica de cocción que se utiliza para hacer flanes y pudines, para fundir chocolate o preparar algunas salsas. La técnica consiste en poner un recipiente con agua al fuego e introducir en este un recipiente más pequeño con el alimento que se quiera cocer, de forma que se cocine de modo suave y uniforme gracias al calor que le proporciona el agua.

Escabeche

Esta es una base para conservar alimentos, y también una receta tradicional para cocinar pescado azul o los mejillones y algunas carnes como la caza y el pollo.

RECETA

INGREDIENTES

- **1 kg de sardinas**
- **Harina**
- **½ l de aceite**
- **¼ de l de vinagre**
- **¼ de l de vino blanco**
- **1 cebolla**
- **1 zanahoria**

- 6 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta en grano
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de tomillo
- Pimentón dulce

PREPARACIÓN

Limpia las sardinas y elimina la cabeza y la tripa, sécalas, pásalas por harina, fríelas en aceite, ponlas en una cazuela de barro y resévalas.

En la misma sartén en la que has frito el pescado y con el mismo aceite sofríe los ajos cortados a láminas y la cebolla cortada a tiras.

Cuando empiece a dorarse, agrega el pimentón, las hierbas aromáticas, la pimienta en grano, el vino y el vinagre y dale un par de vueltas.

Introduce las sardinas en la cazuela y déjalo cocer un par de minutos.



Apaga el fuego y déjalo reposar entre 24 y 48 horas antes de consumirlo. Puedes conservarlo en la nevera alrededor de una semana.

.....

CONSERVACIÓN

Si has preparado mucho escabeche, lo ideal es guardarlo en conserva; de este modo, el día que tengas la nevera vacía puedes recurrir a él. Para ello, tienes que esterilizar unos tarros de vidrio hirviéndolos en agua durante 20 minutos. A continuación los secas e introduces en ellos el pescado, lo cubres con el escabeche, dejando un espacio de un dedo sin llenar, y los tapas. Pon al fuego una olla con agua, introduce los tarros procurando que queden completamente cubiertos de agua y los dejas hervir a fuego suave durante 25 o 30 minutos hasta eliminar todo el aire y que se haga el vacío. Los sacas, los secas con un trapo y los etiquetas con la fecha. Podrás consumirlos durante un año.

Plancha

Parece sencillo, pero si quieres hacer un filete dorado por fuera y jugoso por dentro, pon en práctica este truco: pon la plancha al fuego unos minutos antes para que esté muy caliente. Seca el filete con papel de cocina, pon un hilillo de aceite sobre la plancha y coloca la carne sobre este. Déjalo asar un par de minutos y dale la vuelta. El tiempo dependerá del grosor de la carne y de si la quieres roja, al punto o muy hecha. Retira la carne y solo entonces añade la sal. Si la añades antes, los poros de la carne no se sellarán en contacto con el calor y la carne dejará salir su jugo.

Rebozado

Empanar es fácil, aunque merece la pena tener en cuenta algunos trucos para que una vez frita, la capa de rebozado quede crujiente. Para tu comodidad, prepara tres platos, uno con harina, otro con huevo batido y el tercero con pan

rallado. Seca bien la carne o el pescado que vayas a rebozar con un trapo limpio o con papel de cocina (de no hacerlo, una vez frita, la carne soltará agua y remojará toda la capa de rebozado). Sala la carne o el pescado y pásala primero por harina, después por el huevo batido y, para terminar, por el pan rallado. Presiona la carne contra el pan rallado para que quede bien fijado. Si quieres dar más sabor al conjunto, al pan rallado puedes añadirle ajo y perejil picados, queso rallado, hierbas aromáticas, especias, etc. Es cuestión de ponerle un poco de imaginación, y si te equivocas, no pasa nada, de los errores también se aprende. Una vez rebozada, fríe la carne o el pescado en una sartén con abundante aceite, ponla sobre papel de cocina para que absorba el aceite sobrante y sírvela.

Tempura

¿Sabías que fueron los misioneros jesuitas españoles quienes llevaron la técnica del empanado a Japón? Así pues, el tempura es una versión oriental del rebozado. El truco para conseguir una capa crujiente consiste en mezclar harina con agua helada y usar la mezcla inmediatamente pasando las verduras (zanahoria, calabacín, alcachofa...) o el pescado (gambas, langostinos) por ella, para luego freírlos en un aceite suave y servir muy caliente.

CALDOS Y SOPAS

Olla de caldo

No hay nada más sencillo que un caldo casero al estilo de la abuela, pero para hacerlo, tendrás que dejar la prisa atrás, porque el caldo requiere tiempo. Por eso, es mejor que lo cocines en una olla grande y congeles una parte, así tendrás caldo para varios días.



RECETA

INGREDIENTES

- **1 manojo de hierbas para el caldo que contenga dos zanahorias, un puerro, dos ramas de apio y un nabo**
- **1 patata**
- **1 cebolla mediana**
- **1 pechuga de pollo, algunas alitas y un esqueleto de pollo**
- **1 hueso de rodilla de ternera**
- **1 hueso de jamón**
- **250 g de costilla de ternera (opcional)**
- **Sal**

.....

PREPARACIÓN

Pela y lava las verduras con agua. Lava también el pollo y los huesos. Colócalo todo en una olla grande y llénala de agua, añade un poco de sal y ponla al fuego.

Cuando empiece a hervir, verás que los huesos forman una capa de espuma en la superficie que deberás eliminar con ayuda de una espumadera.

Deja cocer a fuego medio durante 3 horas. Si usas una olla a presión, espera a que hierva para poder desespumarla antes de