

## 500 Segredos Culinários revelados

*São 500 segredos interessantes, importantes mesmo pra você, mulher e homem prendados ou que queiram ficar nota 1000 no seu lar, doce lar.*

### **Abacate:**

1. Quando você cortar o abacate e usar apenas uma de suas partes, coloque um pouco de farinha de rosca na superfície da outra parte para ela não escurecer.
2. Para o abacate cortado não escurecer, passe uma camada fina de manteiga na superfície da parte cortada.
3. O creme de abacate não escurece se você colocar dentro da vasilha o próprio caroço do abacate, ou uma colher de aço inoxidável, e guardar na geladeira.



### **Açúcar:**

1. Coloque uma ameixa ou algumas bolachas salgadas, ou ainda frutas secas, dentro do recipiente em que você guarda o açúcar. Assim ele não empedra.
2. Como o açúcar mascavo é granulado, tome cuidado na hora de medir: comprima o açúcar dentro da medida que você estiver usando.



### **Alface:**

1. Para conservar a alface sempre fresquinha, lave bem as folhas e enxugue. Depois, coloque numa vasilha hermeticamente fechada e guarde na geladeira.
2. Para enxugar a alface com facilidade, coloque as folhas lavadas num pano poroso (como fralda de bebê), junte as pontas, fazendo uma trouxinha, depois sacuda até sair toda a água.
3. Você pode aproveitar as folhas de alface que não estão com boa aparência para fazer sopas ou recheios, misturando com outras verduras.
4. As folhas de alface quando cortadas com faca perdem muito seu valor nutritivo. Deixe sempre as folhas inteiras ou rasgue com as mãos.
5. Procure colocar o sal na alface um pouco antes da refeição, pois o sal faz com que as folhas murchem rapidamente.
6. As folhas de alface são ótimas para retirar o excesso de gordura dos alimentos.



### **Alho:**

1. Coloque os dentes de alho descascados dentro de um vidro com óleo de cozinha. Assim, eles não ficam ressecados e o óleo pode ser usado depois como molho para saladas.
2. Para facilitar o seu trabalho, amasse os dentes de alho com sal e guarde num pote bem fechado, na geladeira. Assim, quando você precisar ele já estará pronto.
3. Deixe os dentes de alho de molho em água durante dez minutos antes de usar. As casquinhas se soltarão facilmente e você não ficará com cheiro de alho nas mãos.



## Arroz:

1. Lave o arroz e refogue. Coloque água fervente e deixe ferver por cinco minutos. Desligue o fogo, enrole a panela com folhas de jornal e em seguida amarre com uma toalha. Deixe a panela assim durante quinze minutos. Ao abrir, o arroz estará cozido e quente.
2. Se você esquecer-se de colocar sal no arroz e ele já estiver cozido, misture a quantidade de sal para aquela porção em um copo de água e jogue por cima do arroz. Leve a panela de volta ao fogo até secar.
3. Para saber se a água do arroz que está cozinhando já secou, basta apagar o fogo, molhar o dedo e bater no lado de fora da panela, como se faz com o ferro de passar roupa. Se a panela estalar, significa que a água já secou - se não estalar, o arroz ainda tem água.
4. Você pode preparar uma porção de arroz para vários dias, refogando o com bastante óleo, alho amassado e sal, até soltar da panela. Depois, guarde o arroz na geladeira num recipiente de plástico ou de vidro tampado. Retire da geladeira só a quantidade que você vai usar e cozinhe normalmente.
5. Depois que o arroz estiver pronto, faça um furo com um garfo e coloque dentro uma colher de sopa de vinagre. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por mais dois minutos. O arroz ficará mais soltinho.
6. Coloque o arroz amanhecido numa panela com um pouco de água, mexa, tampe e leve ao fogo baixo. Depois de alguns minutos ele ficará soltinho e saboroso como o arroz feito no dia.
7. Se o arroz queimar, coloque imediatamente a panela ainda quente e com vapor dentro de um recipiente com água fria. Após alguns minutos o cheiro de queimado desaparecerá. Tire o arroz da panela sem raspar o fundo que queimou.
8. Para um rápido cozimento, faça o arroz na panela de pressão. Quando a panela começar a chiar, deixe no fogo por dois minutos. Espere esfriar um pouco para abrir.
9. Se você pôs muito óleo para refogar o arroz, coloque a água para cozinhar junto com algumas folhas de alface por cima. As folhas de alface absorverão o excesso de óleo.
10. Para esquentar o arroz já cozido, basta colocá-lo num escorredor de macarrão e levar ao fogo dentro de uma panela com três ou quatro dedos de água. Deixe a água da panela ferver durante alguns minutos para que o arroz fique quente e soltinho.
11. Você pode também colocar a panela de arroz queimado, destampada, em cima de uma toalha molhada. O cheiro e o gosto de queimado desaparecerão.
12. Para desgrudar restos de arroz do fundo da panela, coloque um pouco de água e vinagre e deixe ferver. O arroz sairá facilmente.
13. Para tirar o excesso de umidade do arroz guardado em lata, é só colocar uma fatia de pão seco dentro. O pão deixa o arroz seco e soltinho.
14. O cheiro e o gosto de queimado sairão facilmente se você enfiar no arroz uma cebola cortada ao meio.
15. Para tirar o cheiro do arroz queimado, basta colocar algumas fatias de pão de fôrma por cima e tampar a panela por alguns minutos.
16. Você pode tirar o gosto do arroz queimado se puser um pouco do arroz da panela em cima da pia e em seguida colocar a panela do arroz em cima do arroz tirado. Deixando assim por cinco minutos, o gosto de queimado sairá facilmente.
17. Você pode dar um sabor muito especial ao risoto se colocar um pouco de cravo-da-índia no tempero.
18. Cozinhe o arroz sempre com a panela tampada. Assim ele não perde nem o sabor nem a consistência.



## Aves:

1. Tempere a gosto o frango de granja. Numa panela com óleo bem quente, coloque várias rodellas de cebola e deixe dourar bem. Adicione o frango temperado. Ele ficará com a cor e o sabor do frango caipira e um agradável aroma.
2. Retire a banha amarela que envolve o frango, lave e coloque numa panela para derreter. Em seguida, coloque o frango já cozido que ele ficará muito mais saboroso.
3. Em vez de um peru grande, compre dois pequenos. Além de assar em menos tempo, você tem duas vezes os melhores pedaços.
4. Para deixar um frango ou galinha bem limpos e branquinhos, passe farinha de mandioca, deixando por cinco minutos. Depois, lave com água fria.
5. O frango frito fica dourado e sequinho, sem grudar na panela, se você colocar uma colher de sopa de maisena no óleo de fritura bem quente.
6. Para desossar um frango, corte a pele das costas no sentido do comprimento. Passe a lâmina da faca entre a carne e os ossos. Quebre os ossos das pernas e vire-as para poder retirar a carne.
7. Quando você for empanar frango com farinha, deixe-o na geladeira por uma hora. Assim, a farinha adere melhor ao frango na hora da fritura.
8. A carne de peru ficará crocante e com sabor mais apurado se você pincelar com mel depois de assar.
9. Se a galinha estiver dura e demorando a cozinhar, coloque dentro da panela uma cortiça. Assim, a galinha amolece rapidamente.
10. Faça uma pasta com dois ovos cozidos, salsinha picada, dois dentes de alho, uma pitada de pimenta-do-reino e maionese. Passe o frango nessa mistura e coloque para assar. Ele ficará muito saboroso.
11. O frango ficará mais macio se você colocar no tempero ou no cozimento uma pitada de fermento em pó ou de bicarbonato de sódio.
12. Passe, no peito do frango, manteiga ou margarina, ou ainda óleo, e cubra com papel de alumínio. Leve para assar, colocando o frango com o peito voltado para baixo. Assim, a carne ficará mais macia.
13. Para que o frango ou galinha caipira cozinhem mais rápido, basta adicionar meio copo de cerveja clara ao cozimento.
14. Adicione, ao refogar a galinha de granja, duas colheres de sopa de açúcar. Assim, ela ficará dourada e bem firme quando cozida.
15. Antes de temperar o frango, escale com água fervente e suco de limão. O frango ficará menos gorduroso.
16. Utilize as sobras de frango assado ou ensopado para fazer risoto, suflê, arroz de forno, canelone, salada, croquetes, torta, pudim ou ainda recheios para empadas e pastéis, misturando com palmito e ervilha.
17. O frango à milanesa ficará mais saboroso se você acrescentar um pouco de queijo parmesão ralado à farinha de rosca, antes de fritar.
18. Deixe o frango descongelar sozinho dentro de uma vasilha. Utilize a água do degelo para cozinhar o frango, pois ali estão as suas vitaminas.



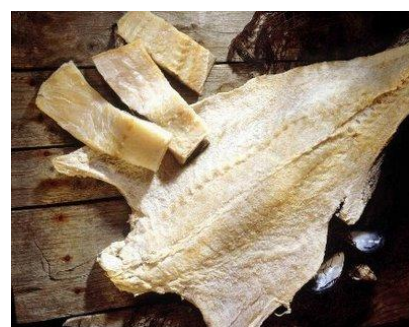
### **Azeite:**

1. Para que o azeite não fique rançoso, coloque um pouco de açúcar no recipiente em que você guarda o azeite.
2. Se você colocar ervas aromáticas, como orégão, alecrim etc., no azeite, obterá um ótimo tempero para saladas.
3. Guarde as azeitonas na geladeira dentro de uma vasilha coberta com água filtrada, sal e uma gota de azeite. Assim, as azeitonas não ficam rançosas.
4. Coloque algumas azeitonas pretas, furadas com um garfo, e um pouco de alho socado num vidro com óleo comum de cozinha e deixe na geladeira por alguns dias. O óleo ficará com sabor de azeite de oliva. Ou ainda, quebre os caroços de azeitona, coloque num recipiente com óleo e deixe durante três meses.



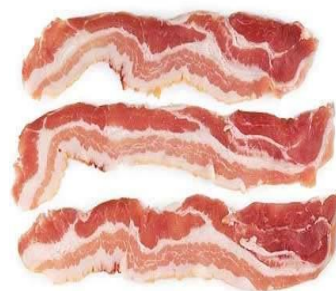
### **Bacalhau:**

1. Para tirar o excesso de sal do bacalhau, ferva-o com uma colher de sobremesa de farinha de trigo. A farinha absorverá todo o sal.
2. Para o bacalhau ficar maior e mais gostoso, tire todo o sal e depois o coloque de molho em leite.
3. Para tirar o excesso de sal do bacalhau com facilidade, deixe-o de molho, numa panela com água, durante quarenta e oito horas. Vá trocando sempre a água da panela, para que o sal que se desprende do bacalhau seja eliminado. Tire o excesso de sal do bacalhau acrescentando na água de molho um pouco de farinha de mandioca.
4. Deixe de um dia para o outro. A farinha absorverá o sal, deixando o bacalhau no ponto para fazer qualquer prato.
5. Para tirar o excesso de sal do bacalhau, coloque na água de molho duas colheres de sopa de açúcar.



### **Bacon:**

1. Para evitar que as fatias de bacon grudem umas nas outras, antes de guardar no refrigerador, enrole o pacote como um cilindro e prenda com um elástico.
2. Para que os torresmos de bacon fiquem macios e saborosos, respingue cachaça quando estiverem dourando.
3. Fure as fatias de bacon com um garfo. Assim elas não encolherão muito.
4. Antes de fritar o bacon, passe as fatias no leite e em seguida na farinha de trigo. Isso evitará que espirre gordura e o bacon não encolherá muito.



## **Batata:**

1. Não jogue fora as cascas de batata. Frite em óleo quente, tempere com sal. E sirva como aperitivo.
2. Corte as batatas em fatias grossas, coloque para fritar em óleo bem quente e adicione um pouco de sal. As batatas ficarão coradas e sequinhas.
3. Você pode obter um excelente adubo para as suas plantas batendo no liquidificador uma porção de cascas de batatas.
4. Para salgar as batatas fritas de maneira uniforme, coloque dentro de um saco de papel com uma porção de sal. Depois, sacuda por alguns segundos. Desse modo, você tempera e enxuga as batatas numa só operação.
5. Coloque as batatas já cortadas no congelador por meia hora antes de fritar. Elas ficarão secas e macias.
6. Faça um pequeno corte na casca das batatas antes de assar. Assim, elas não se quebrarão.
7. Para dar um sabor especial a qualquer prato com batatas cozidas, coloque na água de cozimento alguns cravos-da-índia.
8. Se você colocar duas rodela de cebola nas batatas fritas, pouco antes de tirar do fogo, elas ficarão com um sabor especial.
9. As batatas assadas ficarão mais saborosas e suas cascas não racharão se você passar um pouco de manteiga ou gordura de bacon antes de assar.
10. Para fazer um purê não é necessário descascar as batatas. Basta espremer as batatas cozidas, com cascas e ainda quentes, num espremedor comum. As batatas serão espremidas normalmente e as cascas ficarão dentro do espremedor.
11. Se você quiser que as batatas grandes cozinhem por igual, fure uma por uma com um garfo, antes de colocar na panela e levar ao fogo. Dessa maneira, as batatas ficarão perfeitas e não racharão.
12. Corte as batatas em rodela bem finas e deixe de molho em água com vinagre durante quinze ou vinte minutos. Enxugue e frite com óleo quente, sem sal. Elas ficarão bem sequinhas.
13. Para fritar batatas mais rapidamente, enxugue-as num pano de prato. Isto fará também com que elas não grudem.
14. O purê de batata ficará mais saboroso se você acrescentar uma clara batida em ponto de neve às batatas já cozidas e amassadas.
15. Se você quiser que o purê de batata fique com uma boa consistência, sem ficar mole, coloque um pouco de leite em pó.
16. Acrescente ao purê de batata uma colher de chá de fermento em pó. Bata bem com um garfo e leve ao forno por alguns minutos. O purê crescerá, ficando leve e cremoso.
17. Para tirar o excesso de óleo das batatas fritas, coloque-as sobre um papel absorvente ou guardanapo de papel, antes de servir.
18. Para as batatas não escurecerem depois de descascadas, coloque as numa vasilha com água fria.
19. Para as batatas não escurecerem no cozimento, coloque na água algumas gotas de limão ou de vinagre ou de leite ou ainda pedacinhos de cebola.
20. As batatas não se desmancharão se você colocar, na água de fervura, azeite na seguinte proporção: para cada meio quilo, três colheres de sopa de azeite e sal a gosto.



### **Batata doce:**

1. As cascas das batatas-doces saíram facilmente se você colocá-las imediatamente após o cozimento em água fria.



### **Bolos:**

1. Antes de passar o glacê, polvilhe o bolo com maisena ou farinha de trigo. Assim, o glacê não cai.
2. O bolo de chocolate não ficará ressecado, se você acrescentar à massa uma ou meia maçã ralada ou, se preferir, uma colher de café bem forte.
3. Se você quiser cortar um bolo para recheá-lo, passe uma linha em volta, no sentido do comprimento, dê uma laçada, como se fosse um nó, e puxe. Se quiser cortar em várias camadas, basta mudar a posição da linha.
4. Um bolo amanhecido pode ficar saboroso se você umedecer com leite e depois deixar em forno moderado por alguns minutos.
5. Se ao desenformar o bolo ele estiver grudado, coloque a fôrma por alguns segundos sobre o fogo baixo. O bolo se soltará perfeitamente do fundo da fôrma.
6. Se o bolo ficar dourado antes que esteja completamente assado, coloque uma fôrma com água na prateleira superior do forno.
7. Ao estirar massas amanteigadas, normalmente elas grudam no rolo. Para que isso não aconteça, basta você colocar entre a massa e o rolo um plástico fino e transparente.
8. Enfeite um bolo simples, sem cobertura, colocando uma toalhinha de papel rendada sobre ele e peneire bastante *glacúcar*. Retire a toalha com cuidado, para ficar o desenho.
9. O bolo de chocolate ficará mais leve e com uma cor mais bonita se você acrescentar uma colher de chá de bicarbonato de sódio.
10. Em vez de água, use suco de laranja na sua receita de pão-de-ló. Assim, ele ficará mais saboroso.
11. Para conservar os biscoitos sempre fresquinhos, coloque dentro do recipiente em que você for guardá-los um pedaço de pão.
12. Para que seu bolo fique marmorizado (com duas cores), coloque um pouco de café solúvel na massa crua.
13. Se você untar a fôrma e polvilhar com farinha de trigo ou de rosca, o bolo não grudará.



### **Bucho:**

1. Para diminuir o cheiro do bucho é só cozinhar junto com uma laranja ácida com casca, cortada ao meio.
2. Para tirar o cheiro do bucho, esfregue limão e depois passe farinha de trigo ou fubá.
3. Para eliminar o odor do bucho, coloque na primeira fervura partes iguais de água e leite.
4. Experimente cortar o bucho em tiras bem finas, empanar à milanesa e fritar. Ele ficará muito gostoso e você poderá servir como tira-gosto.
5. Corte o bucho em tiras bem finas, passe no ovo batido e na sopa de cebola em pó. Frite. Você terá um ótimo salgadinho para servir com aperitivos.



## Café:

1. Você pode utilizar o pó de café usado para lavar galheteiros e vidros de azeite. É muito bom também para lavar e clarear pias brancas e o chão da cozinha. Depois dá faxina, esfregue um pouco do pó de café usado em suas mãos. Elas ficarão claras e macias.
2. O pó de café ficará como se fosse moído na hora se você o guardar num recipiente fechado dentro da geladeira.
3. Depois de fazer café, use o pó que ficou no coador para desentupir a pia. Ou, também, coloque no armário, para espantar formigas.
4. Para dar um sabor diferente ao café, misture no pó uma colherinha de chá de chocolate, antes de pôr a água.



## Carnes:

1. Para que um assado fique dourado, pincele com molho de soja antes de levar ao forno.
2. Quando você for fazer bolinhos de carnes e não tiver ovos, substitua por batata cozida amassada. Cada ovo deve ser substituído por uma batata.
3. Para maior garantia ao comprar carne moída, não compre a que já estiver no balcão. Mande moer a carne na hora.
4. Nunca compre carne em açougue que tenha luz vermelha, pois com essa luz você não poderá perceber se a carne é fresca ou não.
5. Os bifes não ficarão duros nem formarão água se você não temperá-los com vinagre ou limão.
6. Para dar uma cor dourada aos bifes, coloque na hora da fritura uma colher de sobremesa de massa de tomate.
7. Quando você fizer um assado, coloque junto no forno uma vasilha refratária cheia de água para evitar que a carne resseque.
8. Os bifes douram mais rápido se você colocar uma pitada de açúcar no óleo de fritura.
9. Para tirar o cheiro e a cor escura de carnes, principalmente congeladas, é só deixar de molho no suco de limão antes de preparar.
10. O bife à milanesa ficará mais gostoso se você misturar a farinha de rosca com um pouco de manjericão picado e alguns dentes de alho, picados e amassados.
11. O bife ficará mais macio se você juntar ao tempero um pouco de óleo.
12. Deixe a carne assada ou o rosbife descansando por quinze minutos sobre uma tábua, após o cozimento. Isso facilita o corte e diminui a perda de suco.
13. Antes de fazer churrasco, deixe a carne por algum tempo num molho com sal grosso, Coca-Cola e caldo de laranja e de limão. O churrasco ficará mais macio e gostoso.
14. Na hora de fazer churrasco, em vez de usar gravetos ou jornais, embeba um pãozinho em álcool, coloque o carvão por cima e acenda o fogo.
15. Ao preparar bifes à milanesa, tempere a carne, passe na farinha de trigo, depois em claras batidas e na farinha de rosca. A clara não deixa o óleo espumar.



## **Cebola:**

1. Descasque as cebolas sob água corrente. Assim você não ficará com os olhos ardendo.
2. Esfregando as mãos com um pouco de sal e enxaguando em água corrente, o cheiro de cebola sairá com facilidade.
3. Você pode tirar o cheiro de cebola das mãos, esfregando-as com um pouco de pó de café usado.
4. Quando você fritar cebolas, passe as rodela no creme de leite e depois na farinha de trigo. Dessa maneira, as cebolas ficarão gostosas e crocantes.
5. Se você não quiser que a salada fique com cheiro forte de cebola, basta você deixar de molho a cebola, já picada, numa vasilha com água e uma colher de sopa de açúcar, durante meia hora.
6. Para conservar fresca a cebola já cortada, passe manteiga na superfície da parte que sobrou.



## **Chá:**

1. Em vez de açúcar, deixe dissolver no chá uma bala de limão ou de hortelã. Ele ficará muito saboroso.



## **Cheiros:**

1. Para tirar o cheiro desagradável de alho das mãos, basta esfregá-las com talinhos de salsa.
2. Para tirar o odor de fritura que fica pela casa, coloque no fogo uma casca de laranja polvilhada com açúcar.
3. Você tira facilmente o cheiro de peixe das panelas esfregando na primeira lavagem um pouco de pó de café usado. Depois, lave as panelas com sabão, e o cheiro desaparecerá.
4. Esfregue as mãos com um pouco de pó de café usado para tirar o cheiro de peixe.
5. Para eliminar o cheiro de peixe dos recipientes, lave-os com água, esfregando com uma esponja embebida em vinagre.
6. Para dar um aroma agradável ao vinagre, coloque umas folhas de manjericão, sálvia ou alecrim dentro da garrafa e depois tampe bem.
7. Coloque os temperos de sua preferência, como salsinha, manjericão, etc., numa assadeira e deixe secar. Depois, guarde num vidro bem fechado, na geladeira.
8. Para tirar o cheiro de gordura que fica pela casa, esquente numa frigideira, em fogo brando, um pouco de canela em pó.
9. Para tirar com facilidade a gordura de porco das mãos, pegue um pouco de sal e esfregue uma mão na outra.
10. Enxágüe as louças com água quente e cascas de limão. O cheiro de cebola, de peixe e de queijo sairá facilmente.
11. Pedacos de carvão colocados dentro da geladeira eliminam o cheiro desagradável.





## **Côco**

1. Para retirar com facilidade o leite de côco do vidro, basta introduzir um canudinho até o fundo, deixando entrar um pouco de ar.
2. Rale o côco, coloque num saquinho plástico e guarde no congelador. Assim, o côco ficará fresquinho por vários dias. Quando você quiser usar, basta descongelar.
3. Se você quiser ralar coco no liquidificador, ligue o aparelho e vá colocando aos poucos o côco já picado.
4. Amarre um barbante grosso em volta do coco e coloque-o sobre a chama do fogão. O barbante queimar e ficará mais fácil de quebrar o côco em duas partes iguais.
5. Para deixar mais solto o côco ralado que estava guardado na geladeira, coloque-o numa peneira sobre o vapor de água fervente, com a vasilha fora do fogo.
6. A água de côco é excelente no preparo de arroz ou de carne assada.
7. Coloque o côco inteiro dentro do forno ou sobre o fogo. Assim, sua casca sairá com facilidade.
8. Se você fizer doces com coco, que levam calda de açúcar, aproveite a própria água do fruto para fazer a calda.



## **Creme de leite:**

1. Para conservar por alguns dias o creme de leite, depois de aberto, despeje o conteúdo da lata num vidro com tampa de plástico, limpo e enxuto, e coloque na geladeira.
2. Para evitar que o creme de leite talhe ao ser colocado num molho quente, não deixe que ele ferva.
3. Se você precisar de creme de leite azedo para alguma receita, coloque duas colheres de chá de suco de limão em cada xícara de creme de leite fresco. Ou então, em lugar do limão, você pode usar meia colher de sopa de vinagre para a mesma medida de creme de leite.
4. Você poderá substituir o creme de leite por requeijão cremoso (de copo) para fazer o seu strogonoff. Assim, o prato ficará mais gostoso e não tão doce.
5. Se você misturar o creme de leite com duas claras batidas em neve e uma pitada de sal, ele renderá muito mais.
6. O purê de batatas ficará mais saboroso se você substituir o leite pelo creme de leite.



## **Doces:**

1. Quando você fizer uma calda de açúcar e ela apresentar algumas impurezas, pingue um pouquinho de leite para a sujeira ficar aglomerada. Depois, retire com uma escumadeira e use a calda bem uniforme no preparo de vários doces.
2. O doce de banana ficará dourado se você adicionar uma calda de açúcar queimado com meio limão espremido.
3. Para tirar o gosto amargo do doce de cidra, rale a fruta e misture um pouco de sal. Deixe por dez minutos e depois enxágüe.



### **Doces: (continuação)**

4. Para aumentar uma calda de açúcar, nunca coloque o açúcar a mais diretamente na calda, pois ele poderá açucarar. Antes, dissolva o açúcar que vai ser adicionado num copo com um pouco de água, e depois coloque na calda.
5. Quando for fazer doce de pêra em calda, não descasque as frutas com faca. Jogue água fervente em cima que a casca sairá com facilidade.
6. A casca de figos verdes sairá com facilidade se você fizer neles um pequeno corte com faca, ferver por dez minutos e, depois, escorrer e deixar por dois dias no congelador, dentro de uma vasilha aberta. Depois disso, é só esfregar a fruta nas mãos até sair toda a casca.
7. Se o brigadeiro passar do ponto, adicione um copo de leite e deixe apurar novamente.
8. Os cremes e pudins de pacote (industrializados) não ficarão com aquela casquinha indesejável se você polvilhar açúcar depois de prontos.
9. Para o preparo de doces caseiros, use sempre tachos, pois assim o doce não grudará como acontece quando você usa panelas de alumínio.
10. Se você não tiver açúcar fino, próprio para fazer glacê, substitua pelo açúcar comum batido no liquidificador por alguns segundos. Ele ficará finíssimo.
11. O açúcar cristal é melhor que o açúcar refinado para fazer caldas e caramelizar fôrmas. Ele derrete mais rápido, fica mais fino e não escurece tanto quanto o açúcar refinado.
12. Se a massa de sorvete não quiser pegar o ponto, retire-a do congelador e bata no liquidificador. Depois, leve-a ao congelador novamente.
13. Ao cozinhar qualquer doce, coloque um pires emborcado no fundo da panela. Assim, o doce não derramará.
14. Quando você fizer qualquer creme doce, coloque uma pitada de sal. O gosto fica mais apurado.
15. Quando você fizer calda de açúcar, pingue algumas gotas de limão ou acrescente uma colherinha de manteiga. Assim, a calda não açucara.
16. Quando você fizer doce de pêsego, não os descasque com faca. Leve as frutas ao fogo numa panela funda com água. Quando ferver, abaixe o fogo e coloque uma colher de sopa de sal de amoníaco sobre os pêsegos. Deixe ferver rapidamente. Retire as frutas com uma escumadeira, passe em água fria e esfregue entre as mãos, até sair toda a casca.

### **Excesso de gordura:**

1. Coloque uma folha de couve em cima da sopa de carne gorda, para tirar o excesso de gordura do caldo.
2. Para que o caldo do consume não fique turvo, acrescente na hora da fervura uma clara de ovo batida. Depois, coe o caldo.
3. Para você retirar o excesso de gordura de um alimento com facilidade, coloque sobre a superfície uma folha de papel absorvente ou algumas fatias de pão fresco.
4. Para tirar o excesso de gordura de sopas e ensopados, adicione algumas pedras de gelo, mexa para a gordura aderir ao gelo e retire antes que ele derreta. Ou ainda, embrulhe pedras de gelo num pedaço de gaze ou de toalha de papel e passe levemente na superfície da sopa.
5. Coloque uma laranja inteira e não descascada (lavada sim!) na dita feijoada junto com as carnes... Realmente funciona, a gordura fica toda dentro da laranja, basta cortá-la para ter a confirmação. A laranja não modifica em nada o gosto da feijoada que fica super light!



## **Farináceos:**

1. Para fazer farinha de rosca, coloque fatias de pão torrado dentro de um saco plástico, feche bem e esmigalhe com o rolo de macarrão. Depois, peneire.
2. Para polvilhar facilmente farinha de trigo, coloque-a num recipiente com furinhos, como o saleiro.
3. Para saber se o fermento em pó ainda está bom, coloque uma colher de sopa rasa do pó num copo com água morna pela metade. Mexa. Se o fermento crescer e ferver, ele ainda poderá ser usado.
4. Para evitar o aparecimento de bichinhos na farinha de trigo, coloque dentro do recipiente algumas folhinhas de louro.
5. A massa com fermento para pão crescerá mais rápido se você colocar a fôrma dentro do forno desligado perto de uma panela com água fervente. O calor úmido que desprende da água faz a massa crescer.
6. Quando você for polvilhar fôrmas com farinha de trigo, use uma esponja de espuma. Deixe a esponja guardada no recipiente da farinha.
7. Para que a maisena não empelote, dissolva em um pouco de água ou leite antes de usar.
8. Para fazer farinha de rosca sem torrar o pão, basta deixar as sobras de pão na geladeira por algum tempo. Depois, passe no ralador, ou bata no liquidificador, e peneire.



## **Feijão:**

1. O feijão cozinhará em menos tempo se você der uma primeira fervura por cinco minutos, depois escorrer e deixar cozinhar em nova água.
2. Se o feijão ficou muito salgado, adicione algumas folhas de couve. A couve absorverá o excesso de sal e dará um ótimo sabor ao feijão.
3. Para que o feijão fique mais saboroso e com o caldo mais grosso, depois de cozido retire uma concha e amasse bem os grãos. Recoloque na panela e leve de volta ao fogo por mais 15 minutos, destampado.
4. O feijão fica mais macio se você colocar algumas gotas de azeite enquanto ele estiver cozinhando.
5. Coloque o feijão de molho em água quente por 30 minutos antes do cozimento. Assim, ele cozinha mais rápido.
6. Para tirar o cheiro de queimado do feijão, umedeça um pano e coloque na panela como se fosse uma tampa. Quando o feijão ferver, o cheiro ficará retido no pano.
7. Coloque no feijão de molho, de véspera, uma colherinha de fermento em pó. Ele ficará mais macio.
8. Para a casca do feijão não entupir a válvula da panela de pressão, acrescente na água um pouco de óleo.
9. Para preparar um tutu de feijão bem homogêneo, sem os caroços da farinha de mandioca, faça, à parte, uma pasta não muito líquida da farinha com água. Depois, vá misturando ao feijão, já passado no liquidificador.
10. Para engrossar feijão aguado, acrescente uma mistura de água com maisena.
11. Outra forma de deixar o caldo de feijão mais grosso é acrescentar uma colher rasa de farinha de trigo.



## **Feijão (continuação):**

12. Quando você cozinhar feijão, só tempere com sal no final do cozimento. Assim, o feijão não ficará duro.
13. Se o feijão queimar, transfira para outra panela a parte que não está queimada e acrescente uma cebola inteira, com casca, lavada. Leve novamente ao fogo, e ele perderá o gosto de queimado.
14. A sopa de feijão ficará deliciosa se você bater o feijão no liquidificador com tomates maduros e um pouco de água, coando depois numa peneira.
15. Para tirar o excesso de sal do feijão, coloque junto para cozinhar uma ou duas batatas cruas.
16. Para conservar o feijão comprado em grande quantidade, guarde numa embalagem plástica, dentro da gaveta de verduras da geladeira. O feijão guardado em lata ou em vidro seca facilmente.
17. Afervente o feijão até que ele cresça. Coloque numa garrafa térmica, juntamente com a água do cozimento até a boca, e feche hermeticamente. Deixe por uma noite. Na manhã seguinte o feijão estará totalmente cozido, e você terá feito uma boa economia de gás.

## **Feijoada**

1. Para tirar o excesso de sal da feijoada, adicione uma pitada de açúcar.
2. Engrosse o caldo da feijoada acrescentando uma colher de sopa de maisena diluída em um copo de água morna.
3. Para a feijoada ficar mais leve, acrescente um copo de caldo de laranja, quando ela já estiver pronta.
4. Para tirar a gordura excessiva da feijoada, adicione, durante a fervura, um limão-galego, inteiro e com casca, cortado em cruz. Antes de servir a feijoada, retire o limão.
5. Faça uma feijoada rápida, sem deixar as carnes salgadas de molho, usando metade das carnes frescas. Elas absorverão o sal, dando o ponto certo ao tempero.



## **Forno e fogão:**

1. Para facilitar a limpeza dos queimadores do fogão, ferva-os com água, sal, vinagre, gotas de limão e saponáceo em pó. Depois, esfregue com esponja de aço, que as manchas sairão mais rápido.
2. Cubra toda a chapa do fogão, deixando apenas os queimadores descobertos, com uma folha de papel de alumínio. Isto evita que suje, conservando a pintura e o esmalte do fogão.
3. Se o seu fogão estiver muito sujo, limpe com água e um pouco de bicarbonato de sódio. A sujeira sairá mais rápido.
4. Para testar a temperatura do forno, coloque uma fatia de pão e deixe por cinco minutos. O forno estará fraco se o pão não dourar; regular, se o pão dourar um pouco; quente, se o pão tostar; e quente demais se o pão queimar.
5. Outra maneira de verificar a temperatura do forno é colocar dentro uma folha de papel branco. O forno estará brando se o papel não mudar de cor; regular, se o papel ficar amarelado; e quente se o papel escurecer rapidamente.
6. Coloque sempre todos os alimentos para serem assados em forno pré-aquecido. Dessa maneira, o calor rápido do forno ajuda a impedir que saia o suco dos alimentos.



## **Frios:**

1. Quando você fizer um presunto assado, não jogue fora o osso. Ele poderá ser aproveitado para dar um delicioso sabor ao feijão. Prepare o feijão como de costume, juntamente com o osso.
2. Para conservar salames e salaminhos macios por mais tempo, passe clara de ovo na casca e um pouco de manteiga na parte cortada.
3. O presunto não ficará ressecado se você deixar um pouco de sua própria gordura e assá-lo envolvido em papel de alumínio. Se o presunto não apresentar a camada gordurosa, coloque fatias de bacon ao redor e cubra com o papel de alumínio.
4. Asse o presunto com Coca-Cola, envolvendo a assadeira em papel de alumínio. Assim, ele ficará bem úmido e com um sabor todo especial.



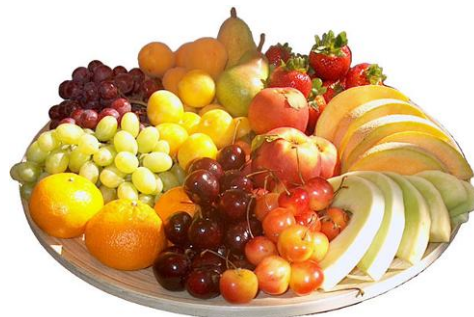
## **Frituras:**

1. Para que a lingüiça fique deliciosa, ferva antes em um pouco de água. Quando a água secar, deixe que ela frite na própria gordura, sem acrescentar óleo.
2. Quando você fizer qualquer fritura à milanesa, prepare e deixe na geladeira por dez a quinze minutos. Assim, o empanado de ovo e farinha de rosca não se desprenderá ao fritar.
3. Para evitar o mau cheiro de frituras, ferva ao lado, numa panelinha, uma casca de laranja, em fogo baixo.
4. Para fazer uma fritura na manteiga, acrescente uma colherinha de óleo. Assim, a manteiga não queimará.
5. Ao fazer frituras, coloque um pouco de sal no fundo da frigideira, para a gordura não espirrar.
6. Para deixar o pastel mais crocante e macio, adicione à massa um cálice de cachaça.
7. Não coloque muitos alimentos para fritar ao mesmo tempo, pois isso diminui a temperatura do óleo.
8. Se você fritou peixe e sobrou muita gordura, passe por um filtro para reter as impurezas. Pingue algumas gotas de limão e deixe esquentar um pouco. O óleo não ficará com cheiro nem com gosto de peixe.
9. Reaproveite o óleo usado na fritura colocando, quando ainda quente, algumas fatias de batata crua. A batata absorverá todo e qualquer sabor estranho ao óleo.
10. Para tirar o excesso de óleo dos alimentos fritos, coloque-os entre duas folhas de papel absorvente, comprimindo um pouco, antes de servir.
11. Para que o alimento frito não fique cru no centro, corte-o em pedaços mais finos.
12. Os alimentos não ficarão encharcados de gordura se você fritá-los em óleo bem quente.
13. Antes de fritar, jogue no óleo um palito de fósforo. Quando ele acender, retire com um garfo. Isso significa que o óleo já está quente o suficiente para ser usado.
14. Para fritar panquecas, unte a frigideira com tocinho: espete-o em um garfo e passe na frigideira quente.
15. Ao fazer bolinhos de bacalhau, antes de pegar a massa, passe a colher no óleo quente. Assim, a massa se soltará da colher com facilidade.



## Frutas frescas:

1. Lave os morangos sempre antes de tirar os talinhos, para que não percam o suco.
2. Quando você cortar um limão e não usar uma das partes, guarde na geladeira a parte cortada virada para baixo. Assim, o limão ficará mais conservado.
3. Para dar um gosto especial a saladas, use suco de *grapefruit* em lugar do vinagre.
4. O melão, quando cortado, absorve odores de outros alimentos. Para que isso não aconteça, envolva-o em papel de alumínio e guarde em recipiente de plástico na geladeira.
5. Não estrague um limão inteiro se você for usar apenas algumas gotas. Faça um furinho com um palito, use o que precisar e tampe com o mesmo palito.
6. Quando você ralar a casca de um limão, nunca chegue até a parte branca, pois ela é amarga e pode prejudicar o doce.
7. Cozinhe cascas de maçã com alguns cravos-da-índia, pedaços de canela em pau e uma colher de mel. Depois, bata no liquidificador. Você terá um delicioso molho para cobrir pudins e panquecas.
8. Com cascas de maçã você poderá preparar um agradável chá e também um saboroso refresco.
9. Os melões ficarão mais saborosos se forem servidos bem gelados. Por isso, deixe os melões na geladeira durante dois dias antes de servir.
10. Corte as maçãs ao meio, retire o centro e as sementes. Coloque numa panela e cubra com água. Depois de dez minutos, as cascas estarão soltas, podendo ser removidas facilmente com a ponta de uma faca.
11. Nunca lave uma fruta para ser guardada na geladeira. Lave somente na hora de comer, assim ela se conservará por mais tempo.
12. Para que o caqui amadureça mais depressa, pingue uma gota de vinagre no lugar onde estava o cabo e embrulhe em um jornal.
13. Antes de fritar, passe as bananas em farinha de trigo. Assim, elas não ficarão encharcadas de gordura.
14. Para fazer doce, deixe as laranjas mergulhadas em água quente durante cinco minutos, antes de descascar. Assim, a pele branca sairá facilmente junto com a casca.
15. Para conservar por mais tempo as frutas, guarde-as na geladeira. Mas, antes, embrulhe uma por uma em papel de alumínio.
16. Uma maneira bem fácil de moer o amendoim torrado para fazer cajuzinho ou paçoca: bata-o aos poucos no liquidificador. Você verá que é muito mais prático do que usar a máquina de moer carne.
17. Coloque os morangos durante alguns minutos numa solução de água e vinagre. Assim, eles ficarão limpos e com uma aparência mais saudável.
18. Para o mamão amadurecer mais rápido, faça riscos com uma faca em volta da fruta, no sentido do comprimento, e embrulhe com um jornal.
19. Se você colocar a polpa do maracujá dentro do liquidificador e ligar e desligar rapidamente várias vezes, as sementes se soltarão da polpa. Depois, é só coar.
20. Faça um suco de abacaxi diferente: coloque as cascas da fruta de molho em um litro de água. Deixe de um dia para o outro na geladeira. Depois, coe e adoce a gosto.
21. A banana na salada de frutas não ficará escura se você cobrir com suco de limão e açúcar refinado.



### **Frutas secas:**

1. Deixe as passas numa peneira sobre o vapor da água fervente por cinco minutos. Elas ficarão mais macias e saborosas.
2. Polvilhe as passas com farinha de trigo antes de colocar na massa do bolo. Assim, elas não ficarão concentradas no fundo da fôrma.
3. Deixe as nozes por uma noite inteira dentro do congelador. Quebre enquanto elas ainda estiverem geladas. Assim, as nozes sairão inteiras das cascas.
4. Coloque os pinhões num recipiente com água e deixe ferver. Escorra, coloque água fria e deixe cozinhar. Não coloque sal, senão os pinhões endurecem. Depois de quarenta minutos, eles estarão cozidos e abertos.
5. Cozinhe as castanhas-do-pará numa panela de pressão. Quando estiverem prontas, escorra a água quente e deixe as castanhas em água gelada por algum tempo. Assim, as cascas se soltarão facilmente.



### **Frutos do mar:**

1. As conchas de ostras abrirão facilmente se forem lavadas em água fria e depois guardadas no congelador, dentro de sacos plásticos, por uma hora.
2. Quando cozinhar lagosta, junte uma cebola à água de cozimento. Quando a cebola estiver cozida, a lagosta também estará.
3. Para cozinhar mexilhões ou vôngoles, não coloque água, mas apenas um pouquinho de óleo. Leve a panela tampada ao fogo. Eles cozinharão no próprio caldo.
4. A casca dos camarões sairá facilmente se você despejar por cima água fervente com um pouco de limão ou vinagre.
5. Ao fazer camarão, guarde as cascas num recipiente fechado, dentro do congelador. Elas poderão ser utilizadas no preparo do arroz. Para isso, ferva a parte, a água com as cascas do camarão. Depois, é só cozinhar o arroz nessa água que ele ficará com gostinho de camarão.
6. Empane os camarões em mel e depois passe na farinha de rosca. Frite em bastante óleo. Eles ficarão com um sabor especial.
7. Se você cozinhar o camarão com casca em cerveja, ele ficará com um sabor parecido com o da lagosta.
8. Lave e enxugue os camarões. Coloque um por um numa assadeira, jogue sal por cima e leve ao forno para secar. Frite-os e use no preparo de molhos, croquetes, saladas e outros pratos.
9. Para eliminar o cheiro do camarão, acrescente à água fervente, durante o cozimento, um talo de salsa.
10. Para retirar facilmente as tripas do camarão, use uma agulha de crochê bem fina.
11. Lave os camarões com casca e ferva em água sem sal. As cascas se soltarão com facilidade enquanto os camarões ainda estiverem quentes.



## **Gelatina:**

1. Quando uma receita pedir gelatina em folha e você só tiver em pó, use uma colher de chá para cada folha de gelatina pedida na receita.
2. Ao fazer gelatina, substitua um copo de água por um copo de leite. Assim, você aumentará o seu valor nutritivo.
3. Para que o sagu endureça mais rápido, não acrescente o suco ou vinho já adoçado antes do cozimento. Deixe o sagu cozinhar primeiro e depois coloque o açúcar.
4. Para desenformar gelatina com facilidade, mergulhe a fôrma por um instante em água fervente. Ou, ainda, ensope uma toalha com água quente, torça e enrole em volta da fôrma por cerca de quinze minutos. Depois, desenforme dando uma rápida batida na fôrma.



## **Gelo:**

1. Para moer gelo, coloque a quantidade desejada num guardanapo, junte as pontas e aperte bem em volta do gelo. Use um batedor de carne para socar.
2. Se você quiser dar um toque especial aos sucos de frutas, substitua os cubos de gelo feitos com água por cubinhos de gelo do próprio suco.
3. Para que as fôrmas de gelo não grudem no congelador, coloque um pouco de sal no lugar onde elas serão assentadas.
4. Coloque no congelador uma folha de papel-manteiga. Assim, as fôrmas de gelo não ficarão grudadas.
5. O gelo ficará bastante decorativo se você colocar em cada uma das forminhas uma folha de hortelã, uma cereja ou um gomo de tangerina, antes de levar a água ao congelador.
6. Passe uma fina camada de óleo sob as fôrmas de gelo ou qualquer outra vasilha que vá ao congelador. Assim, elas não grudam no congelador e ficam mais fáceis de serem retiradas.



## **Grãos e cereais:**

1. Cozinhe a espiga de milho em água sem sal. Só depois de cozida é que a espiga deve ser deixada em água salgada. Assim, ela não fica dura.
2. Para melhor conservação do germe de trigo, guarde-o sempre num pote fechado, na geladeira. Isso evita que ele se deteriore.
3. O milho de pipoca deverá ser guardado no congelador. Assim, ele ficará fresco e não terá muitos piruás. Você obtém o mesmo resultado se deixar o milho de molho em água gelada antes de fritar.
4. Antes de empanar carne de frango, porco ou peixe, misture algumas colheres de sopa de germe de trigo à farinha de rosca. Assim, o empanado ficará mais saboroso, nutritivo e com melhor textura.
5. Para você fazer economia e obter um cozimento mais rápido dos grãos de cereais, deixe que eles fiquem sempre de molho antes de levá-los ao fogo para cozinhar.
6. As ervilhas não perderão a cor se você juntar uma pitada de açúcar à água de fervura.





## **Insetos:**

1. Depois de limpar os armários da cozinha, distribua algumas folhas de louro dentro deles. Assim, você evita o aparecimento de baratas.
2. Se você notou que seu armário tem baratas, coloque dentro um pires com três dentes de alho amassados com um pouco de sal.
3. Para espantar formigas da cozinha, espalhe sal ou talco nos cantos onde elas aparecem. Você pode usar também cascas de pepino.
4. Você impedirá o aparecimento de formigas no açúcar colocando pedacinhos de casca de limão nos depósitos ou açucareiro.
5. Coloque um vidrinho com álcool, bem tampado, no recipiente em que você guarda o açúcar. Assim, você evita o aparecimento de formigas.
6. Para acabar com as formigas da cozinha, coloque pó de café usado nos lugares em que elas costumam aparecer.



## **Legumes:**

1. Para tirar a baba pegajosa dos quiabos, pingue algumas gotas de limão por cima.
2. Para fazer um pickles mais saboroso, ferva bem o vinagre com um pouco de açúcar para soltar a acidez. Depois de evaporar um pouco, desligue o fogo, deixe esfriar e despeje sobre os legumes, previamente escaldados.
3. Para que o palmito fique macio como os de lata, leve ao fogo o suco de um limão grande, água e sal. Quando estiver fervendo, desfolhe o palmito e corte, com uma faca inoxidável, diretamente na água fervente. Deixe cozinhar até ficar macio, escorra e prepare como quiser.
4. As beterrabas conservarão seu colorido se forem cozidas com casca e um pedacinho de caule. Adicione uma pitada de açúcar à água do cozimento. Assim, as beterrabas ficarão mais saborosas.
5. A água que você usou para cozinhar as beterrabas pode ser aproveitada no cozimento do feijão.
6. Antes de fritar berinjelas, passe na farinha de rosca misturada com clara de ovo. Assim, elas não absorverão muito óleo. Corte a berinjela crua em fatias e mergulhe em água com um cálice de leite, durante meia hora. Dessa forma, a berinjela fica mais macia e não escurece.
7. Deixe para picar o pimentão após a cebola. Ele tirará facilmente o cheiro de cebola das mãos. Para tirar o cheiro de pimentão, basta lavar as mãos com água e sabão.
8. Antes de usar o pepino, corte suas extremidades e esfregue bastante as partes cortadas nos dois lados do pepino, até sair toda a gosma. Assim, ele não amarga. Depois, corte em rodela bem finas, sem tirar a casca, para aproveitar toda a sua vitamina.
9. O tomate não estragará se você colocá-lo dentro de uma vasilha com farinha de trigo. Guarde a vasilha dentro ou fora da geladeira.
10. Coloque meia xícara de leite na água em que for cozinhar couve-flor. Ela ficará mais alva e saborosa e não desprenderá seu cheiro característico.



### **Legumes (continuação):**

11. Lave as folhas da beterraba e coloque numa vasilha com água e um pouco de vinagre branco. Escorra e pique. Depois, acrescente as folhas picadas a um refogado feito com dois dentes de alho e duas colheres de sopa de azeite de oliva. Adicione uma pitada de sal e uma de pimenta-do-reino. Você terá um acompanhamento muito nutritivo para carnes.
12. Para tirar a pele do tomate com facilidade, espete um garfo e passe o tomate na chama do fogão.
13. Aproveite a água do cozimento dos legumes, pois ela contém sais minerais e vitaminas.

### **Leite:**

1. Antes de ferver leite, enxágüe a leiteira com água fria e não enxugue. Assim, o leite não ficará grudado no alumínio, facilitando a lavagem da vasilha.
2. Para que o leite não absorva os outros odores da geladeira, guarde-o sempre numa vasilha tampada.
3. Se você colocar um pires virado com a boca para baixo dentro da leiteira, antes de levar ao fogo, o leite não transbordará quando ferver.
4. Você também evitará que o leite derrame, ao ferver, se colocar uma colher dentro da leiteira.
5. O leite coalhado é ótimo para ser usado em bolos.



### **Limpeza de panelas:**

1. Para que a panela não fique preta ao ferver ovos, coloque dentro um pedacinho de limão ou umas gotinhas de vinagre.
2. Limpe as panelas de *Tefal* com jornal e pó de café usado, e as panelas esmaltadas com álcool.
3. Os resíduos de alimentos cozidos que ficam grudados no fundo da panela saíram facilmente se você colocar quatro colheres de sopa de sal e um pouco de água e deixar ferver durante quinze minutos.
4. Para que o fundo das panelas de alumínio continue brilhando depois de lavadas, coloque as panelas molhadas durante dois ou três minutos sobre o fogo. Depois, passe uma palha de aço seca para dar brilho.
5. Para tirar a marca avermelhada que fica na panela de pressão quando você cozinha feijão, lave a panela e coloque sobre o fogo para secar. Quando a panela estiver bem quente, jogue água e esfregue com palha de aço.
6. Para tirar as manchas amarelas da panela depois de uma fritura, ensaboe bem a parte amarelada e deixe esquentar. Depois, passe uma palha de aço enquanto a panela estiver quente.
7. Para tirar as manchas da frigideira de alumínio, cozinhe dentro uns pedaços de maçã com água durante alguns minutos. As manchas saíram facilmente.



## **Limpeza de utensílios:**

1. Para lavar louça, você pode usar um detergente barato e acrescentar, para cada meio litro, uma colher de sopa de vinagre. O vinagre cortará a gordura e deixará a louça brilhando.
2. A nata do leite serve para limpar objetos de prata.
3. Para facilitar a limpeza do ralador de queijo, passe uma batata crua sobre sua superfície. A batata retirará os resíduos de queijo.
4. Para limpar peças de prata, mergulhe-as numa solução de água fervente com sal e deixe por cinco minutos. Depois, lave as peças em água corrente com sabão de coco.
5. Para limpar talheres e objetos de prata, use a água em que você cozinhou batata.
6. Antes de ralar queijo, pincele o ralador com óleo. Na hora de lavar, o queijo se soltará mais facilmente.
7. Tire as manchas da pia de aço inoxidável com um pano embebido em álcool. Se houver ferrugem, passe fluido de isqueiro, depois gotas de óleo de oliva e, em seguida, uma esponja com detergente. A pia ficará novinha.
8. Para limpar o mármore, esfregue-o com um saquinho de sal, molhado.
9. Para retirar a gordura do exaustor de cozinha, retire o filtro e deixe de molho em água bem quente, com algumas gotas de detergente. Enxágüe bem antes de recolocar no lugar.



## **Maionese:**

1. Para conservar a maionese por vários dias, adicione uma colher de sopa de água quente, misture bem e guarde num vidro tampado, na geladeira.
2. Se a maionese talhar, pingue água fervente, aos poucos, sem parar de bater, até que ela volte ao normal.
3. Se a maionese começar a desandar, escorra o azeite, junte uma ou mais gemas, conforme a quantidade de molho, e bata novamente, de acordo com a receita.
4. Faça maionese verde acrescentando folhas de agrião ou de espinafre, bem picadas, à maionese já engrossada.
5. Quando a maionese batida no liquidificador desandar, retire e coloque um ovo inteiro no liquidificador. Depois, vá acrescentando a maionese desandada aos poucos, com o aparelho ligado, até que ela endureça novamente.
6. Para bater a maionese, utilize sempre uma vasilha de louça ou vidro, nunca de alumínio.
7. Retire a maionese que ficar no fundo do vidro com suco de limão. A mistura dará um ótimo molho para saladas.
8. Para dar um sabor especial à salada de maionese, acrescente aos temperos um pouco de açúcar.
9. No preparo de saladas, você poderá substituir a maionese por um iogurte temperado com sal, salsa, orégão, alho socado, cebolinha batida, cebola cortada ou pedacinhos de pickles.



## **Manchas:**

1. Você tirará facilmente manchas de gordura de tecidos aplicando, nos locais manchados, uma gema dissolvida em um pouco de água. Para clarear manchas de mercúrio das roupas, utilize o mesmo método.
2. Para tirar manchas de banha, manteiga, cera ou graxa de tecidos, coloque a parte manchada entre dois mata-borrões e passe o ferro quente. Depois, limpe com benzina, éter, amoníaco, talco ou água quente com sabão.
3. Para tirar manchas de graxa, passe no local manchado óleo de cozinha e deixe por dez minutos. Depois, lave com bastante água morna e sabão.
4. Se você manchou a roupa com café, passe rapidamente sobre o local uma pedra de gelo. Depois, enxugue com uma toalha.
5. Você retirará com facilidade as manchas de óleo de carro e de piche passando na roupa, depois de lavada, um pouco de querosene. Depois, lave a roupa novamente.
6. Para tirar manchas de ferrugem de tecidos, coloque sal sobre o local manchado, pingue algumas gotas de limão, deixe secar ao sol e depois lave.
7. Para tirar as manchas que ficam nas meias brancas, por causa do uso, é bom fervê-las com água e algumas fatias de limão. Deixe ferver por alguns minutos. Depois, escorra, esfregue bem o local manchado com sabão e enxágüe.
8. Para retirar chiclete grudado em tecidos, coloque sobre ele uma folha de papel e passe o ferro bem quente. Assim, o chiclete desgrudará com facilidade.
9. Para remover o amarelado e as manchas de ferrugem das pias de cozinha e peças de banheiro, embeba um chumaço de algodão em água oxigenada e passe suavemente sobre as manchas, até que elas desapareçam.
10. Para tirar manchas de tinta de caneta de tecidos, deixe-os de molho no leite cru.
11. Para tirar manchas de caneta esferográfica de tecidos, umedeça o local manchado com um pano embebido em vinagre. Depois, enxugue sem esfregar.
12. Coloque leite fervente sobre os tecidos manchados por frutas. Assim, as manchas sairão facilmente.
13. Para tirar manchas de frutas de tecidos, use uma mistura de água morna, leite azedo, sumo de um limão ou vinagre branco.



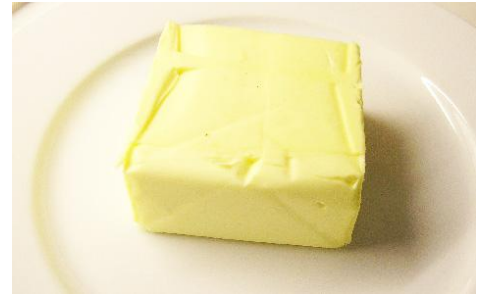
## **Mandioca:**

1. Coloque as mandiocas descascadas no congelador por trinta minutos. Depois, corte em pedaços e cozinhe. Assim, elas amolecerão por igual.
2. Se você comprou mandioca e não quer preparar no mesmo dia, descasque e coloque numa vasilha, coberta com água, dentro da geladeira. Assim ela não estragará.
3. Você pode conservar a mandioca fresca pelo menos por um mês se descascar, lavar, secar bem e guardar em saco plástico usado, dentro do congelador.
4. Para cozinhar a mandioca mais rapidamente, não coloque sal na água. Depois de cozida, tempere a gosto.
5. Se a mandioca demorar muito para amolecer, troque a água quente por fria. Tampe a panela e leve ao fogo. Depois da primeira fervura, a mandioca ficará macia.



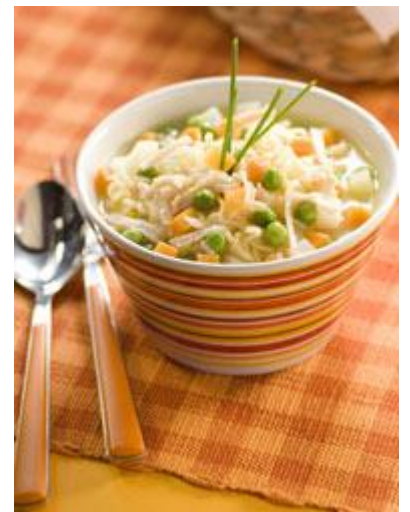
## **Manteiga:**

1. Para amolecer a manteiga gelada, encha uma tigela com água fervente. Depois, esvazie a tigela e vire ainda quente, sobre a manteiga. Assim, ela amolecerá sem derreter.
2. Retire a manteiga da embalagem, coloque num recipiente e cubra com água. Depois, coloque uma colher de sobremesa de sal na água e leve à geladeira. Assim, a manteiga se conservará fresquinha.
3. Se uma receita pedir 1/3 xícara de manteiga ou margarina, meça da seguinte forma: coloque 2/3 de água numa xícara e vá adicionando a manteiga ou margarina, aos pedaços, até que a água alcance a borda da xícara.
4. Ao fazer refogados, experimente trocar a manteiga comum por esta, temperada: misture 100 gramas de manteiga com a casca ralada de meio limão e duas colheres de sopa de cheiro-verde. Você pode guardar esta manteiga na geladeira até por dois meses.
5. Ao aquecer manteiga para frituras ou refogados, evite que ela se queime juntando à panela algumas gotas de óleo.
6. Coloque um pouco de manteiga ou margarina derretida na massa da panqueca. Assim, você não precisará usar óleo cada vez que colocar a massa para fritar.



## **Massas:**

1. Prepare a massa de nhoque normalmente. Pegue um saco plástico de leite, vazio, faça uma abertura num dos lados e um furo num dos cantos do lado oposto. Coloque a massa de nhoque dentro e vá cortando os nhoques com uma tesoura, diretamente na panela de água fervente.
2. Massas doces ficarão mais macias se você usar gordura não gelada e mexer com movimentos leves.
3. Para pincelar tortas e empadas, misture bem a gema com óleo e depois acrescente uma pitada de açúcar com algumas gotas de café forte.
4. A massa de torta não ficará estufada se você furar com um garfo toda a sua superfície e as bordas, quando ela estiver na assadeira.
5. Para que a massa de torta não encolha na assadeira, coloque uma folha de papel-manteiga por cima, depois cubra toda a superfície com feijão cru. Leve a fôrma para assar dessa maneira.
6. Faça sempre o recheio para tortas com antecedência ou deixe esfriar antes de usar. Se você colocar o recheio ainda quente, a massa cozinhará antes de ser levada ao forno, ficando com uma aparência desagradável e não muito saborosa.
7. Quando as tortas e bolos dourarem demais no forno, antes de estarem completamente cozidos, cubra com papel impermeável e deixe que acabem de assar. Assim, você evita que fiquem muito tostados.
8. As panquecas ficarão mais saborosas se você acrescentar no liquidificador, junto com a massa, uma cebola ou um pedaço de queijo.
9. Para assar massa folhada, não unte nem polvilhe a assadeira. Use sempre uma assadeira molhada.
10. Estique a massa podre com o rolo sobre um plástico. Depois, vire a massa sobre a assadeira, retirando o plástico. Assim, a massa ficará lisa e uniforme.



## **Massas (continuação):**

11. Para o preparo de uma massa para tortas ou empadas, use sempre gordura gelada. Dessa maneira, a massa ficará crocante e sequinha.
12. Empadas, tortas e barquetes de massa podre devem esfriar antes de serem tiradas das fôrmas.
13. Ao fazer massas fermentadas, tire uma pequena porção, faça uma bolinha e coloque num copo com água. Quando a bolinha subir, a massa estará pronta para ir ao forno.
14. Acrescente à massa de pizza uma batata cozida. A massa ficará mais leve.
15. Quando fizer macarrão em casa, use um cabide para secar a massa.
16. Além do sal e do óleo, que normalmente vão à água para cozinhar o macarrão, acrescente também um galinho de salsa. Assim, a macarronada ficará mais saborosa.
17. A macarronada ficará mais saborosa se você misturar um pouco de pimenta-do-reino ao queijo ralado.
18. Arrume a lasanha crua, de véspera, numa vasilha refratária, cubra com leite e leve à geladeira. Coloque a lasanha no forno quarenta minutos antes de servir.
19. Se você quiser que a torta de frutas fique com uma crosta crocante com gosto de nozes, salpique germe de trigo sobre a torta, dez minutos antes de tirá-la do forno.
20. Na falta de um rolo de macarrão para estirar a massa, use uma garrafa lisa, cheia de água gelada e gelo picado. Feche bem a garrafa para não vazar. A massa ficará bem lisa.
21. Para que o macarrão não grude, regue com um fio de óleo depois de escorrer.
22. Para fazer macarrão colorido, acrescente à massa: espinafre para a massa verde, beterraba para a massa rosada ou chocolate (em pó) para a massa marrom.
23. Nunca use manteiga ou ovos gelados em suas receitas. Eles devem estar à temperatura ambiente para não alterar a consistência da massa.

## **Miúdos:**

1. Corte um limão ao meio e esfregue na língua de boi. Em seguida, coloque a língua para ferver numa panela com algumas gotas de limão. Depois, é só raspar que a pele sairá facilmente.
2. A língua de boi não desprenderá aquele cheiro característico se você colocar uma cebola descascada para cozinhar junto.
3. Bata a língua de boi com força algumas vezes na pia ou na mesa. Assim, ela ficará macia na hora de aferventar.
4. Antes de temperar o fígado, deixe durante quinze minutos ou mais de molho em suco de laranja, para eliminar a acidez e não deixar o fígado ressecado. Depois, prepare em bifés, iscas ou ensopadinho.
5. Tempere o fígado com duas colheres de sopa de leite, para cada meio quilo, sem usar vinagre. Assim, os bifés ficarão macios e não ressecarão após serem fritos.
6. Para que o fígado não endureça, tempere com um tomate maduro amassado.
7. Ao refogar fígado, polvilhe-o com canela em pó. Assim, o refogado não soltará o cheiro forte de fígado e ficará mais saboroso.
8. Para que o fígado não fique duro ao fritar, polvilhe antes com maisena ou farinha de trigo.
9. Dê várias pancadinhas com a lâmina de uma faca sobre o fígado. Assim, a pele sairá com facilidade.



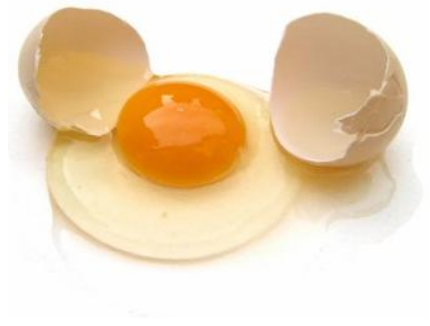
## **Molhos:**

1. Para engrossar molhos, acrescente uma colher de farinha de trigo dissolvida em água fria.
2. O macarrão ficará mais saboroso se você acrescentar ao molho raspas de noz-moscada.
3. Para que o molho de tomate não fique ácido, acrescente uma colher de sopa de creme de leite.
4. Para tirar a acidez do molho de tomate, coloque uma pitada de açúcar no final do cozimento.
5. Para tirar a acidez dos molhos de tomate, prepare com todos os temperos e coloque alguns pedaços de batata ou cenoura, durante a fervura.
6. Para dar um sabor especial ao molho branco, aqueça bem o leite com uma folha de louro e uma cebola descascada. Se você quiser, adicione um cravo-da-índia. Depois, deixe em lugar quente durante quinze minutos. Em seguida, escorra e prepare o molho branco.
7. Se o molho de carne estiver sem cor, acrescente duas colheres de chá de café solúvel ao molho.
8. Só tempere um molho com sal depois que ele já estiver preparado. Se você colocar antes, o gosto de sal se concentrará enquanto o molho cozinha.
9. Para retirar o excesso de gordura do molho, deixe-o no congelador durante vinte minutos. Assim, a gordura ficará congelada na superfície e sua remoção será mais fácil.
10. Para engrossar um molho, experimente usar batatas cozidas e passadas no espremedor.
11. Retire a massa de tomate da lata e guarde num potinho ou copo de vidro. Despeje um pouco de óleo por cima, para evitar que embolore. Conserve na geladeira.



## **Ovos:**

1. Para a fritada ficar mais macia, junte aos ingredientes uma colher de sopa de leite para cada ovo.
2. Ao fazer omeletes, suflês e fritadas, adicione uma pitada de fermento em pó aos ovos batidos. Assim, eles renderão mais.
3. Para as omeletes não grudarem, esfregue sal no fundo da frigideira.
4. Para evitar que os ovos fritos grudem, aqueça bem a frigideira antes de colocar manteiga ou óleo. Se a frigideira for nova, ferva nela um pouco de vinagre antes de usar.
5. Adicione algumas gotas de limão e uma pitada de sal ou de açúcar às claras batidas em neve para que fiquem mais firmes.
6. Para que as claras batidas em neve fiquem firmes, coloque uma pitada de bicarbonato de sódio nas claras antes de bater.
7. Para tirar o cheiro de ovo de um prato, esfregue um pouco de café.
8. Quebre os ovos numa caneca ou em outro recipiente à parte. Assim, se eles não estiverem bons, não estragarão os outros ingredientes.



## **Pão:**

1. Para assar o pão de queijo feito com polvilho azedo, coloque em forno bem quente e vá abaixando o fogo, gradativamente, depois que o pão estiver crescido, até que ele seque. Caso contrário, o pão ficará murcho e puxa-puxa.
2. Para a massa do pão crescer mais rápido, sove bem e coloque num saco plástico bem fechado.
3. A massa do pão ficará bem fofa e leve se você acrescentar uma batata cozida, fria ou morna, passada no espremedor.
4. Para você saber se a massa do pão está no ponto, estire a massa e corte ao meio. Se a massa tiver muitos furinhos, ela não estará no ponto. Caso contrário, ela já poderá ir ao forno.
5. Para assar pão, coloque junto, na parte de baixo do forno, uma vasilha refratária cheia de água. Assim, o pão ficará com uma crosta mais dura. E não convém abrir o forno nos dez primeiros minutos.
6. Você pode substituir um tablete de 15 g de fermento para pão por uma colher de sopa de fermento seco, granulado, especial para pão.
7. Para dar uma crosta bem crocante ao pão italiano, pincele com água duas vezes enquanto ele assa.
8. Coloque a fôrma de pão para assar sempre no meio do forno. Assim, o ar circulará livremente por todos os lados, fazendo com que o pão asse por igual.



## **Peixe:**

1. O peixe assado não grudará na fôrma; nem perderá o sabor, se você forrar a assadeira com fatias de batata crua.
2. Para que o peixe não grude no fundo da assadeira, forre-a com uma camada de cebolas picadas, aipo e cheiro-verde.
3. Corte a cabeça do peixe só depois que ele estiver assado, senão a parte cortada ficará seca e dura.
4. Para que o peixe asse por igual, coloque-o de barriga para baixo, aberto, na assadeira coberta com papel de alumínio. O peixe ficará douradinho dos dois lados.
5. Ao fritar peixe, coloque um ramo de salsa no óleo da frigideira. Ele ficará mais gostoso e cheiroso.
6. Aproveite o bagaço de limão que você usou para temperar peixe para esfregar na pia em que o peixe foi limpo e lavado. Assim, você eliminará o cheiro desagradável.
7. O leite deixa o peixe mais macio e saboroso. Se o peixe for fresco, deixe-o de molho por alguns minutos no leite antes de temperar. Se o peixe for congelado, descongele diretamente no leite: ele ficará com sabor de peixe fresco.
8. Para saber se um peixe está fresco, observe os seguintes detalhes: ele deve ter olhos e escamas brilhantes, guelras bem vermelhas e carne rija, resistente à pressão dos dedos.
9. No preparo de um peixe, quando a bolinha branca do olho aparecer, significa que ele já está assado ou cozido.
10. Para dar um sabor especial ao peixe, deixe-o mergulhado no leite antes de fritar.





## **Polenta:**

1. Para esquentar a polenta que sobrou do dia anterior, mergulhe as fatias em água fervente durante apenas um minuto. Retire a polenta e enxugue com guardanapo. Assim, ela ficará como a polenta feita na hora.
2. Quando a polenta ficar muito mole e você não tiver mais fubá para engrossar, substitua por um pouco de maisena dissolvida em água e deixe ferver mais um pouco.
3. Para evitar que a polenta encaroce, não coloque o fubá diretamente na água. Dissolva antes em água fria e depois adicione à água fervente. A água fria usada deverá ser descontada do total de água que a receita indicar.
4. A polenta frita ficará mais macia e com uma crosta crocante se você passar na farinha de trigo antes de fritar.
5. Cozinhe a polenta na panela de pressão durante quarenta minutos. Assim, a polenta não queimará e cozinhará mais rápido.
6. Quando você fizer polenta e ficar aquela parte grossa no fundo da panela, coloque leite e deixe de molho. As placas finas de polenta se soltarão da panela e ficarão muito gostosas temperadas com açúcar.



## **Queijo:**

1. O queijo não endurecerá se você passar manteiga ou margarina na parte cortada. Para o queijo duro ficar macio novamente, coloque-o de molho em leite.
2. O pão de queijo ficará uma delícia se você acrescentar um pouco de coalhada à massa.
3. O queijo-de-minas se conservará fresco se você guardar na geladeira dentro de um recipiente fundo com um pouco de água levemente salgada. Vire o queijo, de manhã e à noite, para que os lados fiquem úmidos.
4. O queijo não ficará rançoso nem embolorado se você embrulhar em um pano molhado com vinagre.
5. Para cortar o queijo em fatias, use uma faca sem corte. Nesse caso, ela cortará melhor que a faca afiada.
6. Rale sobras de queijo e use em molhos e sopas.
7. O queijo parmesão poderá ser aproveitado até o fim, mesmo quando estiver duro e difícil de ralar. Para isso, embrulhe o queijo num pano molhado durante quarenta e oito horas. Depois, raspe toda a sua superfície que a casca sairá facilmente.
8. Para dar aos pratos gratinados uma superfície mais crocante, misture um pouco de farinha de rosca ao queijo ralado.
9. Deixe a mozzarella tirada da geladeira imersa em água por duas ou três horas. Assim, ela derreterá no forno com mais facilidade.



## **Sal:**

1. O sal é ótimo para preservar a coloração dos tecidos. Adicione um pouco à água da lavagem.
2. Para conservar o sal sempre fresquinho e seco, coloque uma bolacha salgada no fundo do recipiente em que ele é guardado. A bolacha absorverá toda a umidade do sal.
3. Para acabar com a umidade do sal, deixe alguns grãos de arroz secar ao sol e, em seguida, coloque no saleiro. O arroz absorverá a umidade do sal.
4. Para deixar o sal sempre seco, coloque um mata-borrão no fundo do saleiro.
5. O sal remove a goma queimada que fica grudada no ferro. Coloque duas colheres de sopa de sal sobre uma folha de papel e passe o ferro por cima.



## **Suflê:**

1. Se você não tiver fôrma especial para suflê, faça-o numa fôrma redonda com buraco no meio.
2. Para deixar o suflê doce com uma leve camada crocante, unte a fôrma e polvilhe açúcar antes de pôr a massa do suflê. Dessa maneira, o suflê também sai mais fácil.
3. Para o preparo de qualquer suflê salgado, adicione por último claras frescas, batidas em neve, misturando levemente. Em seguida, leve para assar em forno pré-aquecido. Assim que o suflê estiver bem crescido e ligeiramente dourado, sirva imediatamente.
4. Se você quiser preparar um suflê de manhã para assar à noite, deixe para colocar as claras batidas em neve no suflê só na hora de levar ao forno.
5. Para impedir que o suflê derrame ao ser assado, passe o dedo untado com manteiga na borda interna da fôrma, já com a massa do suflê dentro.



## **Suspiro:**

1. Quando os suspiros já estiverem assados, não os tire imediatamente da assadeira. Deixe que eles esfriem um pouco. Assim, eles não se quebrarão.
2. Quando você preparar suspiros ou glacê, peneire o açúcar de confeitiro antes de usar.
3. Para que os suspiros fiquem bem sequinhos, deixe a porta do forno entreaberta, usando para isso uma caixinha de fósforos vazia, o cabo de uma colher de pau ou um pano.
4. Antes de cortar merengues, mergulhe a faca em água fervente.
5. Para cortar uma torta coberta com suspiro, use uma faca untada.
6. Assim, o suspiro não esfarelará e as fatias ficarão com uma aparência mais bonita.



## Temperos:

1. Para conservar a salsa fresca, lave, deixe secar e corte bem fininho. Depois, guarde a salsa num vidro, coberta com óleo.
2. A salsa poderá ser conservada sempre fresca por até três semanas. Para isso, lave, escorra bem, coloque num vidro tampado e guarde na geladeira.
3. Aproveite as sobras de vinho e de cerveja para temperar a carne assada em panela de pressão. O vinho poderá ser usado na própria vinha-d'alhos, e a cerveja despejada na panela, depois que a carne estiver dourada de todos os lados.
4. Para dar um sabor especial a frangos e carneiros, espalhe um pouco de alecrim antes de grelhar ou assar.
5. Para aproveitar a mostarda ressecada, adicione algumas gotas de azeite, um pouco de vinagre e uma pitada de sal.
6. Para dar um sabor ardido, igual ao da pimenta, a sopas e molhos, acrescente um pedacinho de gengibre. Retire na hora de servir.
7. Se a comida ficar muito apimentada, adicione uma colher de chá de açúcar.
8. Para dar maior sabor a saladas, esfregue na saladeira um dente de alho.
9. Se você quiser saber se a salada está temperada a gosto, experimente o tomate, pois ele pega mais tempero que as outras verduras e legumes.
10. Para fazer um bom tempero para saladas, dissolva o sal em um pouco de água quente e acrescente vinagre ou suco de limão e depois uma quantidade igual de azeite.
11. Se você não tiver catchup, substitua por uma mistura de purê de tomate, uma xícara de açúcar e duas colheres de sopa de vinagre.
12. Nunca guarde condimentos perto do fogão, pois eles perderão a cor e o sabor. Para que os condimentos continuem sempre frescos, guarde na geladeira.
13. Para você obter um vinagre doce como o original francês, junte ao vinagre comum uma maçã descascada cortada em pedaços e deixe num vidro bem tampado por vinte e quatro horas. Em seguida, é só coar.
14. O vinho azedado pode ser aproveitado como vinagre.
15. Se você colocar vinagre demais na salada, misture ao tempero uma colher de sopa de leite cru e uma pitada de açúcar.
16. Para gelar o vinho mais rápido, envolva a garrafa em uma flanela molhada com água gelada. Em segundos o vinho estará na temperatura ideal.



## Utensílios:

1. Para pegar os pequenos cacos de um vidro quebrado, utilize uma bola feita com miolo de pão.
2. Quando você não tiver papel de alumínio para cobrir os pratos para assar, substitua por qualquer papel fino. Mas, antes, embeba em óleo, para não pegar fogo.
3. Ao terminar de usar a esponja de aço, tire todo o sabão e deixe num recipiente com água. Troque a água sempre que usar. Assim, ela não enferruja.
4. Para afiar as lâminas do moedor de carne, coloque um pedaço de lixa em seu interior e gire a manivela algumas vezes.
5. Para afiar tesouras, corte com elas uma lixa de água. O atrito das lâminas com a lixa vai deixar sua tesoura afiadíssima.
6. Para fechar potes de geléia, coloque na boca do pote uma rodela de papel impermeável e parafina derretida por cima.
7. Para triturar melhor os alimentos, ligue e desligue o liquidificador por várias vezes.
8. Para descongelar rapidamente a geladeira, desligue, e coloque em sua prateleira uma vasilha com água quente e feche a porta.
9. Tire as manchas dos copos de cristal esfregando uma fatia de cebola nos locais manchados.
10. Uma pasta bem grossa de clara de ovo e cal é uma ótima cola para cristais quebrados.
11. Para que os copos de vidro comum fiquem limpos e brilhantes, lave com pó de café usado e enxágüe. Os copos de cristal lave com álcool.
12. Para tirar o cheiro de remédio de copos, esprema dentro um pouco de suco de limão.
13. Para deixar mais limpos os panos de prato, lave-os em água morna misturada com um pouco de vinagre e sal.
14. Quando um ralo estiver entupido com gordura, coloque uma xícara de sal e uma de bicarbonato de sódio. Depois, jogue por cima uma chaleira de água quente.
15. Para limpar a tábua de bater carne, esfregue uma esponja grossa com amoníaco misturado com limão, até remover a gordura fixada. Depois, lave a tábua com água.
16. As velas durarão mais tempo acesas e não pingarão muito se você as colocar durante algumas horas no congelador.
17. Quando um vidro estiver com a tampa muito difícil de abrir, dê umas batidas no meio da tampa com o cabo de um talher.
18. Quando você colocar água ou qualquer líquido fervente num vidro, coloque antes uma colher de metal. Assim, a colher absorverá o calor, evitando que o vidro se quebre.



## Verduras:

1. Antes de lavar verduras, deixe-as mergulhadas em água com um pouco de sal e vinagre durante dez minutos. Assim, os bichinhos e lagartas subirão à superfície da água, facilitando a limpeza. Esse procedimento é ótimo especialmente para limpar couve-flor.
2. Ao cozinhar verduras, coloque uma colherinha de açúcar para manter a cor e o sabor naturais. Não use bicarbonato de sódio, pois ele elimina as vitaminas das verduras.
3. Quando você cozinhar hortaliças com cheiro forte, como a couve-flor e o repolho, acrescente à água uma colher de sopa de leite.
4. Para tirar o cheiro que se desprende das verduras quando cozidas, basta colocar uma casca de pão na água do cozimento.
5. Cozinhe as verduras num cuscuzeiro, aproveitando o vapor. Assim, elas não perderão o valor nutritivo.
6. Antes de descascar chuchu, passe um pouco de óleo nas mãos, para que a baba não grude. Depois é só lavar as mãos com água e sabão.
7. Antes de descascar chuchu, corte ao meio e deixe em uma salmoura fraca por dez minutos. Assim, ele soltará menos baba.
8. Cozinhe talos e folhas verdes de couve flor até ficarem macios e sirva com manteiga derretida ou molho branco por cima. Além de ficarem saborosos, são muito nutritivos.
9. Você pode extrair o suco de abobrinhas cozidas ou de espinafre com facilidade usando um espremedor de batatas.
10. Não jogue fora os talos do agrião, pois eles contêm muitas vitaminas. Limpe, pique e refogue com tempero e ovos batidos.
11. Para tirar a pele do pimentão, aqueça diretamente no queimador do fogão, segurando-o com um garfo.



o0o0o0o0o0o

