

Trucchi e Furbate



TABELLA CONVERSIONE

UNITA' DI MISURA	PESO IN gr/ml
1 tazza	150 gr/240 ml
1/2 tazza	75 gr/120 ml
1 cucchiaio da tavola	20 gr/15 ml
1 cucchiaino da caffè	7 gr/5 ml

FARINA	
1 tazza	125 gr
1 cucchiaio da tavola	20 gr
1 cucchiaino da caffè	10 gr

FARINA INTEGRALE	
1 tazza	120 gr
1 cucchiaio da tavola	19 gr
1 cucchiaino da caffè	9 gr

ZUCCHERO SEMOLATO	
1 tazza	225 gr
1 cucchiaio da tavola	15 gr
1 cucchiaino da caffè	9 gr

ZUCCHERO A VELO	
1 tazza	120 gr
1 cucchiaio da tavola	12 gr
1 cucchiaino da caffè	6 gr

OLIO	
1 tazza	200 gr/220 ml
1 cucchiaio da tavola	10 gr
1 cucchiaino da caffè	4 gr

ACQUA	
1 tazza	235 gr/ 240 ml
1 cucchiaio da tavola	9 gr
1 cucchiaino da caffè	3 gr



10 Errori piu comuni quando fate una TORTA

TROPPO DURA Temperatura troppo alta, troppe uova, poco zucchero, mescolato troppo.

POCO LIEVITATA Temperatura troppo alta, poco lievito, poca farina

SI SBRICCIOLA poche uova, avete mescolato poco.

GONFIA AL CENTRO Temperatura troppo alta, impasto troppo liquido.



Tabella Porzioni Pandispagna

PERSONE	ROTONDA	QUADRATA	RETTANGOLARE
6	18 cm	16x16	18x15
8	20 cm	18x18	20x16
10	22 cm	19x19	22x17
12	24 cm	21x21	24x19
14	26 cm	23x23	26x20
16	28 cm	25x25	28x22



10 Errori piu comuni quando fate una TORTA

TROPPO DURA Temperatura troppo alta, troppe uova, poco zucchero, mescolato troppo.

POCO LIEVITATA Temperatura troppo alta, poco lievito, poca farina

SI SBRICCIOLA poche uova, avete mescolato poco.

GONFIA AL CENTRO Temperatura troppo alta, impasto troppo liquido.



FORNO

VENTILATO o STATICO

spande il calore uniformemente

calore dal basso verso l'alto o viceversa

Arrosto

pollo

pesce

verdure

pasta al forno

dolci dal cuore morbido

lievitati

dolci

torte

pane

pizza

pan di Spagna

pasta sfoglia



SOSTITUIRE LE UOVA

1 cucchiaino Agar Agar

1 cucchiaino Acqua

3 cucchiaini

BURRO ARACHIDI

1 UOVO

mezza

BANANA

40 ml

POLPA DI MELA

1 cucchiaino Farina Ceci

3 cucchiaini Acqua



SOSTITUIRE IL BURRO

100 grammi
RICOTTA

80 grammi
OLIO

125 grammi
YOGURT INTERO

100 GRAMMI DI BURRO

100 grammi
MARGARINA

100 grammi
POLPA DI BANANA

100 grammi
FRUTTA



TRUCCHI IN CUCINA

TAGLIARE CIPOLLE SENZA PIANGERE fatelo sotto l'acqua corrente

NIENTE SCHIZZI IN FRITTURA: mettete degli stuzzicadenti nell'olio.

FORNO SPORCO fate una miscela di bicarbonato sale e acqua, lasciatelo agire per 1 ora e poi pulite con uno straccio pulito.

BRODO TROPPO SALATO mettete a cuocere due o tre fette di patate.

ASSORBIRE ODORE DEL CAVOLO bollito mettete due noci intere nell'acqua di cottura



PASTELLA PER FRITTI ALL'ACQUA

INGREDIENTI

200 gr di farina 00

200 ml di acqua frizzante freddissima

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Mettete la farina in una ciotola unite girando con un cucchiaino l'acqua, l'olio e il sale. mescolate per rendere tutto omogeneo. Lasciate riposare 5 minuti prima di utilizzarla.

L'acqua frizzante fredda a contatto con il calore dell'olio renderà il fritto leggero e croccante.



LIEVITO PER DOLCI COME SOSTITUIRLO

6 gr bicarbonato di sodio

30 ml succo limone

6 gr bicarbonato di sodio

70 gr yogurt

1 Bustina

Lievito per dolci

1 bustina

Lievito per salati

6 gr

ammoniaca per dolci

6 gr bicarbonato di sodio

40 ml aceto di mele



ACQUA E LIMONE

quando, quanto e perché



Purifica il corpo dalle tossine

Previene la stitichezza

Regolarizza l'intestino

Facilita la digestione

Rende la pelle luminosa

Contribuisce a perdere peso

Rafforza il sistema immunitario

Idrata il corpo

1 bicchiere di acqua tiepida e il succo di mezzo limone e mescolate

Assumere la mattina a digiuno e fare colazione dopo 20 minuti.

Bevete con la cannuccia per non rovinare lo smalto dei denti.



ALIMENTI BRUCIAGRASSI

TE VERDE

CACAO

ANANAS

ACETO

ANGURIA

ARANCE

BROCCOLI

MANGO

CAFFE

GAMBERI

POMPELMO

PEPERONCINO

PEPE VERDE

MELE

KIWI

LIMONI



BERE ACQUA

MA NEI MOMENTI GIUSTI...

- 2 BICCHIERI → Appena svegli → Attiva gli organi interni
- 2 BICCHIERI → 30 minuti prima dei pasti → aiuta la digestione
- 1 BICCHIERE → prima di far la doccia → abbassa la pressione
- 1 BICCHIERE → prima di dormire → aiuta a dormire bene
- 1 BICCHIERE → prima di truccarsi → il trucco dura di più



SOSTITUIRE ZUCCHERO con MIELE

100 gr



80 gr



ridurre i liquidi
del 15 per cento



DADO VEGETALE FATTO IN CASA

Ingredienti

250 gr sale grosso

2 cipolle

2 zucchine

2 carote

200 gr sedano

10 pomodorini

2 spicchi di aglio

2 cucchiari di olio

basilico e prezzemolo

Lavare la verdura e tagliarla a pezzettini. Fate soffriggere le verdure in padella con olio per 15 minuti e unite il sale. Continuate la cottura per 1 ora circa girando continuamente.

Frullate tutto il composto e fatelo cuocere per altri 20 minuti. Conservate il dado vegetale negli stampini del ghiaccio o in barattoli di vetro meglio in congelatore.



UOVA come leggere i codici

TIPO DI ALLEVAMENTO

- 0 biologico
- 1 all aperto
- 2 a terra
- 3 in gabbia

PROVINCIA
DI PRODUZIONE

X YY ZZZ WW JJJ

ALLEVAMENTO
DI DEPOSIZIONE

PAESE
DI PRODUZIONE

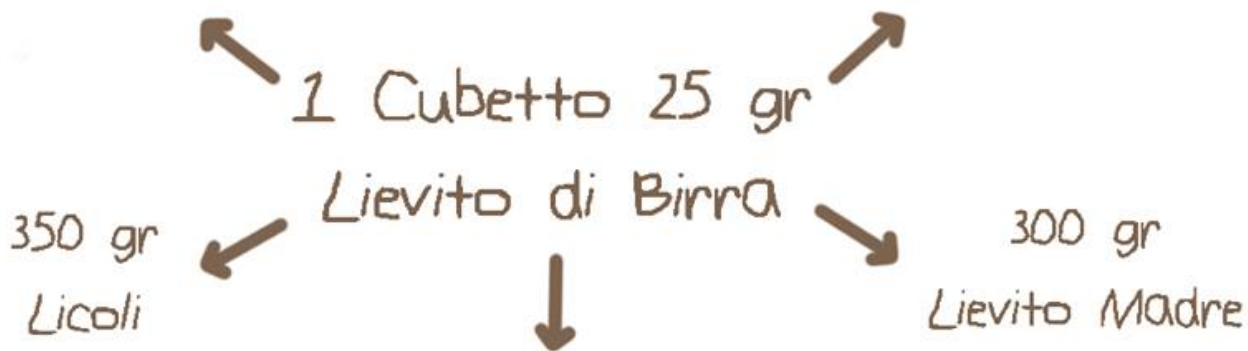
COMUNE
DI ALLEVAMENTO



LIEVITO DI BIRRA COME SOSTITUIRLO

3 bustine
Lievito istantaneo

1 bustina
Lievito Birra Secco



55 gr cremor tartaro
25 gr bicarbonato di sodio
2 gr ammoniaca per dolci.



ZUCCHERO BIANCO

COME SOSTITUIRLO

40 gr
STEVIA

100 gr
ZUCCHERO DI CANNA

100 gr zucchero bianco

150 gr
MALTO

75 gr
SCIROPPO D ACERO

80 grammi
FRUTTOSIO



RIMEDI con / ACETO

Disinfetta una ferita → alcool E 1 spicchio di aglio

Toglie macchie di vernice → aceto caldo

Per fare il formaggio → latte caldo 1 cucchiaino di aceto

Per lavare gli argenti → acqua calda bicarbonato e aceto

Per le scottature → petali di rosa macerati nell'aceto

Per pulire il pesce → acqua fredda e aceto



PENTOLA A PRESSIONE

Tempi di Cottura

CARNE

Arrosto	45 minuti
Vitello	20 minuti
Pollo	25 minuti
Selvaggina	35 minuti

PESCE

Merluzzo	5 minuti
Salmone	7 minuti
Trota	5 minuti

VERDURE

Patate	12 minuti
fagiolini	4 minuti
Carote	8 minuti

LEGUMI

Lenticchie	25 minuti
Piselli	25 minuti
Fagioli	45 minuti

RISO 6 minuti



UOVA

DIMENSIONI

S piccole	sotto i 52 grammi
M medie	53-63 grammi
L grandi	63-73 grammi
XL grandissime	oltre i 73 grammi

VALORI NUTRIZIONALI

piccolo	Kcal 54
Medio	Kcal 67
grande	Kcal 81
grandissimo	Kcal 90



COTTURE

- AL TEGAMINO 3 o 4 minuti in padella
- ALLA COQUE in acqua bollente per 56 minuti
- SODO in acqua fredda per 8 minuti dal bollore
- IN CAMICIA sgusciato 2 minuti in acqua bollente
- BARZOTTO in acqua bollente per 7 minuti
- IN COCOTTE a bagno maria per 10 minuti a 200°
- STRAPAZZATO sbattuto e cotto in padella per 2 minuti



3 TRUCCHI IN CUCINA

Foderate i cassetti del frigo con carta forno assorbirà l'umidità in eccesso e le verdure non marciranno.

Per controllare la freschezza delle uova immergetele in acqua...le uova fresche affondano le vecchie galleggiano.

Foglie di alloro nella dispensa allontanano gli animeletti da farina, riso o pasta.



TABELLA PORZIONI PER TEGLIA ROTONDA

TEGLIA DIAMETRO

17 centimetri

20 centimetri

22 centimetri

24 centimetri

26 centimetri

28 centimetri

PERSONE

6 persone

8 persone

10 persone

12 persone

14 persone

16 persone



MARMELLATA o CONFETTURA

limone

arancia

mandarino

pompelmo

clementina

cedro

bergamotto.

fragole

albicocche

pesche

frutti di bosco

pere

mele

fichi

amarene



NEL CONGELATORE

	meno 18	meno 25	meno 30
Manzo	9 mesi	12 mesi	18 mesi
Maiale	4 mesi	12 mesi	15 mesi
Pollo	6 mesi	12 mesi	12 mesi
Pesce	3 mesi	7 mesi	9 mesi
Ortaggi	12 mesi	18 mesi	24 mesi
Frutta	12 mesi	18 mesi	24 mesi
Dolci	3 mesi	8 mesi	12 mesi



PASTELLA PER FRITTI

Senza Uova

100 gr di farina 00

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

130 ml di birra fredda

1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Mescolate bene farina, sale e olio poi per ultima unite la birra fredda. Friggete in abbondante olio in una pentola dai bordi alti.



TEMPI di LIEVITAZIONE

con Lievito di Birra

Quantità	in frigo	fuori frigo
25 gr	3-5 ore	2-3 ore
20 gr	4-8 ore	3-5 ore
15 gr	6-12 ore	4-8 ore
10 gr	10-15 ore	5-10 ore
6 gr	12-18 ore	6-12 ore
2 gr	18-24 ore	8-15 ore



TABELLA MISURE dei liquidi

	l	dl	cl	ml	cc
1 litro	1 l	10 dl	100 cl	1000 ml	1000 cc
1/2 litro	0,5 l	5 dl	50 cl	500 ml	500 cc
1/3 litro	0,33 l	3,3 dl	33 cl	330 ml	330 cc
1/4 litro	0,25 l	2,5 dl	25 cl	250 ml	250 cc
1/10 litro	0,10 l	1 dl	10 cl	100 ml	100 cc
1/100 litro	0,010 l	0,1 dl	1 cl	10 ml	10 cc



PANE

Tutte le calorie



PANE BIANCO	270 Kcal
PANE INTEGRALE	240 Kcal
PANE ALL OLIO	300 Kcal
PANE AL LATTE	340 Kcal
PANINI	270 Kcal
PANE IN CASSETTA	270 Kcal
PANE TOSCANO	270 Kcal
PANE DI SEGALE	220 Kcal
PANE DI ALTAMURA	270 Kcal



REGOLE per la PIZZA PERFETTA

- Impastare su una base in legno infarinata
- Meglio meno lievito e lievitazione più lenta anche tutta la notte
- Mettete la pasta a lievitare in un contenitore di vetro o plastica grandi il doppio dell'impasto e coperto da pellicola trasparente o un panno umido.
- Per capire se lievitata mettete una pallina di impasto in un bicchiere di acqua, se galleggia è pronta.
- Stendete la pasta con le mani e non con il matterello
- Se dovesse risultare troppo elastica lasciatela riposare ancora qualche minuto.
- Riscaldare prima il forno a 200° mettete la teglia sul fondo 5 minuti e poi a metà altezza a 180°
- Meglio i pelati che la passata di pomodoro
- Utilizzate mozzarella asciutta o tagliatela e fatela asciugare per qualche ora
- Prosciutto cotto e crudo, salame, rucola sempre a crudo



LATTE

COME SOSTITUIRLO

125 gr

Yogurt

100 ml

Latte di Cocco

100 ml

LATTE

125 gr

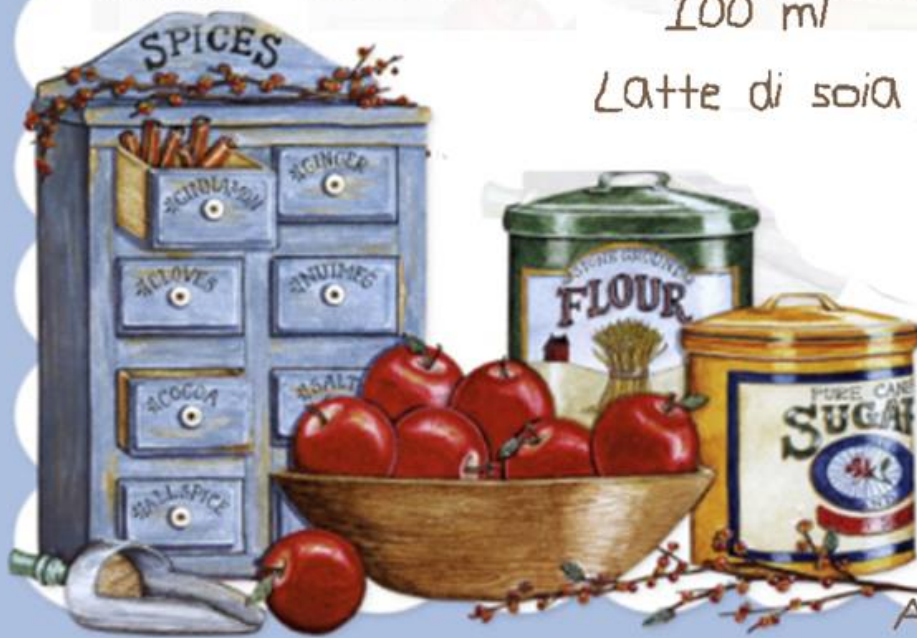
Yogurt di Soia

100 ml

Latte di Mandorle

100 ml

Latte di soia



FRULLATO DISINTOSSICANTE

1 MELA VERDE
1 BICCHIERE ACQUA
1 GAMBO DI SEDANO
MEZZO FINOCHIO
2 FOGLIE DI MENTA
MEZZO LIMONE
2 CUBETTI DI GHIACCIO

Rompete i cubetti
di ghiaccio e
metteteli nel frullatore
insieme agli altri
ingredienti tagliati a
pezzetti. Frullate per
qualche minuto e
bevete subito!



BENEFICI

Di una PASSEGGIATA

Migliora la circolazione del sangue

Aiuta a Perdere peso

Rilassa il corpo e la mente

Aiuta a digerire dopo i pasti

Mantiene il cuore in salute

Abbassa la Pressione sanguigna

Tonifica i muscoli

E TUTTO

GRATIS



ALIMENTI CONTRO LA CELLULITE

AGRUMI

POMODORI

PEPERONI

CIPOLLE

FRUTTI ROSSI

ANANAS

CAROTE

FINOCCHI

ASPARAGI

SPEZIE

ANGURIA

MELONE

CETRIOLI

SALMONE

PESCE AZZURRO



15 CIBI

CHE STIMOLANO IL METABOLISMO

1 POMPELMO

TE VERDE

MANDORLE

MELE

FRIGGITELLI

BROCCOLI

LATTE DI SOIA

YOGURT

CAFFE

FARINA DI AVENA

CANNELLA

SPINACI

CURRY

TACCHINO

FAGIOLI



DIMAGRIRE CON LE ERBE

ACCELERANO IL
METABOLISMO

Caffè

Te verde

Guarana

DANNO SENSO
DI SAZIETA

Crusca

Semi di lino

Glucomannano

DRENANTI E
DEPURATIVE

Carciofi

Betulla

Tarassaco



TRUCCHI

COTTURA PERFETTA DELLA CARNE

- 1- Tenete la carne mezz'ora a temperatura ambiente prima di cuocerla.
- 2- Scaldate prima la padella in modo da sigillare i succhi all'interno.
- 3- Non bucate mai la carne con la forchetta per girarla, usate una paletta.
- 4- Più la bistecca è spessa, più tempo ci vuole, meno forte deve essere il calore.
- 5- Cuocete la carne una sola volta per lato e senza smuoverla mai.
- 6- La carne rossa va salata esclusivamente a cottura ultimata.
- 7- A cottura finita, il sale va messo subito in modo da sciogliersi col calore.
- 8- Una volta terminata la cottura copri la bistecca con carta argentata e lasciatela riposare su un tagliere di legno per qualche minuto.



AIUTARE LA DIGESTIONE

- 1- MASTICARE UN PEZZO DI ZENZERO
- 2- INFUSO DI ALLORO, LIMONE E MIELE da assumere dopo i pasti aiuta la digestione e combatte la formazione di gas
- 3- BORSA DI ACQUA CALDA sullo stomaco favorisce la digestione
- 4- TISANA DIGESTIVA A BASE DI CAMOMILLA allevia la sensazione di pesantezza
- 5- 1 CUCCHIAINO DI BICARBONATO nel succo di 1 limone



COSA NON FARE QUANDO SIETE A DIETA

- NON SALTATE IL PRANZO
- ATTENZIONE AI PRODOTTI LIGHT NON SEMPRE LO SONO
- NON MANGIATE POCO A COLAZIONE
- NON ELIMINATE TOTALMENTE LA PASTA
- NON MANGIATE DOLCI A CENA
- NON USATE TROPPO DOLCIFICANTE
- NON DIMENTICATEVI DI FARE MOTO
- NON PONETEVI LIMITI IRRAGGIUNGIBILI
- FINITA LA DIETA NON RICOMINCIATE AD ABBUFFARVI



RIMEDI CON OLIO DI OLIVA

CAPELLI Impacco per doppie punte
1 cucchiaino di olio e il succo di mezzo limone. Mettete sulle punte e lasciate agire mezz'ora prima di risciacquare.

VISO Scrub antiacne
1 cucchiaino di olio e 2 cucchiaini di sale fino. Massaggiare sul viso e risciacquare.

CORPO 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di cannella e il succo di mezzo limone. Massaggiare sul corpo dopo la doccia con la pelle umida.



STITICHEZZA

COSA MANGIARE

Kiwi
Zucchine
Mele cotte
Prugne secche
Carciofi
Olio di oliva
Cereali integrali
Yogurt

COSA EVITARE

Mele crude
Limone a freddo
Riso
Legumi
Banane
Nespole
Patate



PIANO COTTURA COME PULIRLO...

- 1-ACCIAIO: acqua e sapone neutro con spugna sintetica NON abrasiva o panno in microfibra. In presenza di unto acqua e aceto bianco con spugna morbida.
- 2-SMALTATO: Baster usare una spugna non abrasiva e detersivo per i piatti.
- 3-VETROCERAMICA: Prodotti specifici per la pulizia del vetro.
- 4-CRISTALLO: utilizzate acqua e sapone neutro e per asciugare pelle di daino.





**scegli
SPREMUTA
DI ARANCE**

**invece di
SUCCHI
DI FRUTTA**



**NON AGGIUNGERE
ZUCCHERO A TE'
E CAFFE'**



**EVITA
I COCKTAILS ALCOLICI
non solo contengono
alcool ma anche
tanto zucchero**



**EVITA
DI BERE
ALCOLICI**
eventualmente
preferisci
un bicchiere
di vino
invece dei
superalcolici



**scegli
ACQUA**
**invece di
BIBITE DOLCI
E BEVANDE
ZUCCHERATE**



DEUMIDIFICATORE FATTO IN CASA

Prendete una bottiglia di plastica e asciugatela

Tagliate tre dita sotto al collo della bottiglia.

Priempite la parte del collo della bottiglia (con il tappo) con 150 gr sale grosso e sigillate con pellicola e scotch.

Mettete in freezer per 24 ore

Fate due fori sul tappo della bottiglia.

Mettete la parte del collo capovolta dentro al fondo e togliete la pellicola



RIUTILIZZARE

Le bustine del tè

Per curare l'invecchiamento come impacco per gli occhi.

Per eliminare l'alito cattivo usato con acqua come collutorio.

Purifica la pelle e previene l'acne.

Mumina i capelli con un impacco dopo lo shampoo.

Allevia l'irritazione degli occhi.

Aiutano a disinfettare i funghi dei piedi.

Con 1 cucchiaino di miele e 1 di olio è un ottimo esfoliante.

Spruzzate acqua dove avrete immerso le bustine sulle piante
servirà ad allontanare i parassiti.



TRUCCHI della NONNA

Passate le banane sotto l'acqua prima di sbuciarle eviteranno di annerire nella macedonia.

Per eliminare il formaggio dalla grattugia mettetela in freezer per 30 minuti e poi sciacquate sotto l'acqua calda.

Per non piangere tagliando la cipolla tenete tra i denti del pane.

Se avete brodo o arrosto troppo salati aggiungete una patata.

Per montare panna o albumi devono essere freddi di frigo sia gli ingredienti che il contenitore.



VETRI PERFETTI

1 litro d'acqua

1 bicchiere di aceto bianco

Panno in microfibra

1 giornale quotidiano

PROCEDIMENTO

Fate bollire 1 litro d'acqua, versate l'aceto e mescolate bene. Immergete un panno di microfibra strizzatelo e passatelo su tutti i vetri lasciando agire per 30 secondi.

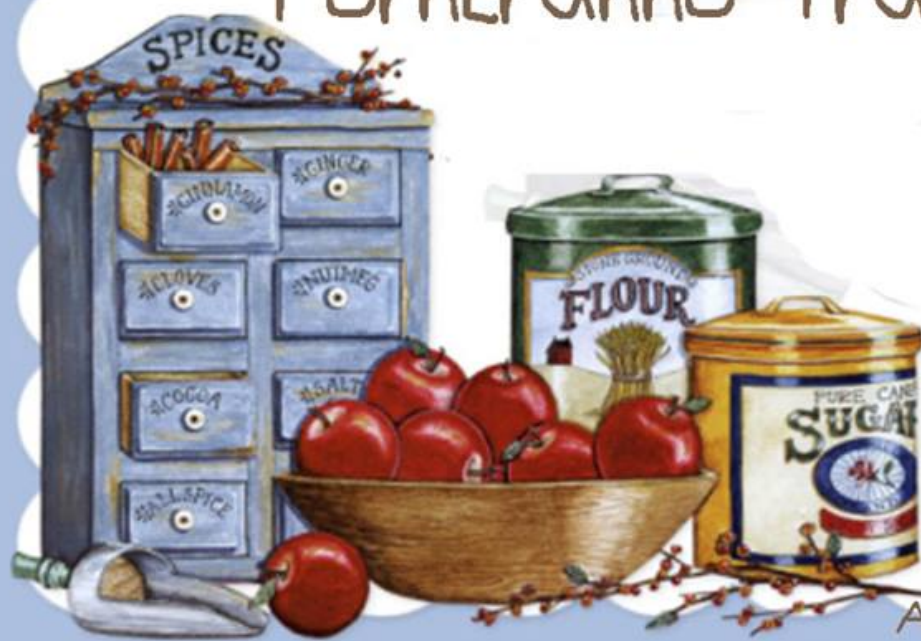
Asciugate con fogli di giornale



COME SALVARE UN MUFFIN Del giorno prima...

Se avete dei muffin asciutti o del giorno prima
bagnateli leggermente con acqua, metteteli
in un sacchetto di carta e in forno per 2 o 3
minuti.

Torneranno fragrante!



UNGHIE INGIALLITE

Rimedio della Nonna

Se avete le unghie ingiallite da fumo, detersivi, alimenti come i carciofi o altro potete sbiancarle facilmente.

Tagliate a metà un limone e fregate le unghie sulla polpa per qualche minuto per due o tre sere e le vostre unghie si schiariranno in modo naturale e senza prodotti chimici.



Regole per Torte Soffici

1. Sostituite una parte di farina con la fecola
2. Ingredienti a temperatura ambiente
3. Setacciare sempre le polveri
4. Infornate subito dopo aver aggiunto il lievito
5. Il forno deve essere preriscaldato



3 TRUCCHI IN CUCINA

Foderate i cassetti del frigo con carta forno assorbire l'umidità in eccesso e le verdure non marciranno.

Per controllare la freschezza delle uova immergetele in acqua...le uova fresche affondano le vecchie galleggiano.

Foglie di alloro nella dispensa allontanano gli animeletti da farina, riso o pasta.

