

UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA

amarecetafaciles.com



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AHORRAR MIENTRAS COCINAS

SENCILLAS recomendaciones para que optimices al máximo la eficiencia energética y evites llevarte sustos en la factura de la luz o el gas:

Tapar las cazuelas: Una vez que hayas conseguido el punto de ebullición, si mantienes la cazuela tapada y bajas el fuego a la mitad de

potencia, la temperatura se mantendrá por encima de los 100°C y seguirás cocinando en menos tiempo y con menos energía.

Sustituye el horno por cazuelas bajas: El horno es el aparato que más energía consume, pero muchas de las recetas que se elaboran en él pueden hacerse de una manera muy similar en cazuelas bajas con tapa o sartenes con tapa. Así, si en lugar de calentar el interior de un horno a 200°C para asar solo unas alitas de pollo o un pescado, utilizamos una sartén antiadherente con tapa, el resultado será el mismo y se habrá consumido menos tiempo y energía.



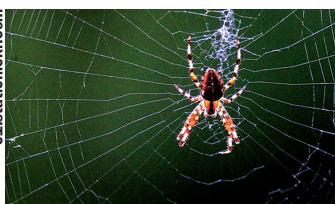
CURIOSIDADES

¿De qué están hechas las telarañas?

Es asombrosa la capacidad que tienen las arañas de tejer, estas telas la usan para atrapar sus presas, hacer puertas para las madrigueras en el suelo, trasladarse ayudadas por el viento, hacer capullos con sus huevos e, incluso, las utilizan para el cortejo. Los machos de algunas especies presentan a las hembras moscas envueltas en telarañas. Otras especies, cazadoras submarinas, las usan para cubrirse con una burbuja de aire y poder respirar bajo el agua.

La estructura de una telaraña es muy eficiente. Según estudiosos del tema, el hilo de una araña puede llegar a ser cinco veces más resistente que un filamento de acero de igual grosor. Se ha sugerido incluso que si tuviera el grosor de un lápiz, podría llegar a detener un avión Boeing

el.staticfiletr.com



747 en pleno vuelo. Además, se puede estirar hasta el 30 por ciento más de su largo original sin romperse.

Por todo esto podemos decir que la tela de una araña es uno de los elementos más resistentes que se conocen en el mundo. Se han estado haciendo esfuerzos para crear materiales artificiales semejantes. La seda producida por una araña es un ejemplo estupendo de lo que la vida ha llegado a producir y que la tecnología de materiales sintéticos aún no ha conseguido imitar.

¿Pero de qué están hechas las telarañas? La tela está compuesta de proteínas, un elemento bastante complejo de aminoácidos. A su vez, un aminoácido es una molécula grande integrada por un grupo amino (nitrógeno e

hidrógeno) y un grupo ácido llamado carboxilo (carbono, hidrógeno y oxígeno). Forman las proteínas, que son como bloques con los que se construyen los seres vivos. El cuerpo humano, por ejemplo, está compuesto en un 20 por ciento de proteínas.

En el caso de las telarañas, los aminoácidos principales son la glicina y la alanina. La araña los produce por medio de unas glándulas llamadas "hilanderas" que poseen en la parte posterior de su abdomen, y que unen las proteínas para crear una seda flexible y resistente, que –al añadirle una sustancia pegajosa– el resultado es una trampa muy eficiente.

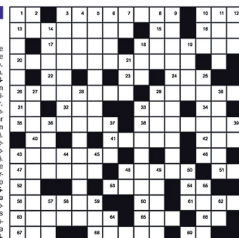
¿Cómo surgieron los crucigramas?

Todo tipo de juegos y pasatiempos han sido la compañía de las personas al pasar el tiempo. Entre los preferidos se encuentran los famosos crucigramas.

Las primeras versiones de crucigramas aparecieron en el siglo XIX en Inglaterra,

CRUCIGRAMA

HORIZONTALES
 1. Cerveza que recibe su nombre de un río. 2. Conocimiento de un idioma extranjero. 3. Simbología de la plata. 4. El que se encuentra con una fortuna. 5. Cereza que recibe su nombre de un río. 6. Serie de conceptos en un mismo género. 7. Organización de la OEA. 8. Dato sobre los miembros de una organización. 9. Dato sobre la República Dominicana. 10. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 11. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 12. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 13. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 14. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 15. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 16. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 17. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 18. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 19. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 20. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 21. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 22. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 23. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 24. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 25. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 26. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 27. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 28. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 29. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 30. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 31. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 32. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 33. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 34. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 35. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 36. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 37. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 38. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 39. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 40. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 41. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 42. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 43. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 44. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 45. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 46. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 47. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 48. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 49. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano. 50. Dato sobre el tamaño del cuerpo humano.



basados en juegos de palabras más antiguos como los acrósticos, poemas en los que las primeras letras de los versos formaban palabras al leerse verticalmente.

Los primigenios ofrecían una serie de palabras que podían leerse tanto en sentido vertical como horizontal. En su presentación actual fueron desarrollados en los Estados Unidos. Aparecieron en diciembre de 1913 en el

suplemento dominical del diario **New York World**. Publicado inicialmente de forma ocasional, en los 10 años siguientes se convirtió en una sección fija del suplemento. Este diario publicó en 1924 el primer libro de recopilación de crucigramas.

A partir de este momento fueron incluidos en numerosos diarios y revistas de América y Europa, incluso en varios países de Asia donde el idioma y la escritura posibilitaran su diseño.

Originalmente utilizaban palabras y definiciones sencillas. Conforme pasó el tiempo su complejidad fue en aumento, con combinaciones más interesantes de palabras y reduciendo la cantidad de casillas negras. Se

añadieron también claves, nombres completos, frases célebres, títulos y otros recursos. Se han diseñado crucigramas para ayudar en la enseñanza, los hay bilingües, temáticos, especializados y de casillas hexagonales, entre muchas otras variaciones.

Los actuales poseen una gran diversidad de estilos. Además han servido como base para la creación de muchos otros juegos y pasatiempos como el Scrabble.

El crucigrama más grande del mundo realizado hasta ahora más bien parece un mural. Tiene más de dos metros de altura y ancho, e incluye más de 91 000 casillas. Las definiciones para este crucigrama vienen en un libro completo.



Maneras de cocinar papas (II)

COMO habíamos prometido aquí les ofrecemos otras formas de cocinar las papas.

Pastel de papas

Dentro del pastel se puede incluir carne o pollo, según los gustos y algunas especias. De esta forma se logrará más delicioso.

En crema

Una crema de papas será muy similar a cualquier sopa. Es una receta muy apetecible en los días de frío. Para redondear el plato, puedes picarle unas cuantas verduras encima.

Hervida

La sencillez hecha receta: cocer unas papas. Este es un alimento sabroso por sí mismo y no necesita de muchos procesos para ser consumido. Se puede acompañar con un poco de aceite, ají molido o manteca.

En quesadillas

Haciendo un puré de papas se pueden rellenar algunas quesadillas. Es una excelente forma de consumirla de una

manera distinta y unirla a esta conocida receta mexicana. Se añaden algunas verduras y un poco de queso para acompañar el puré.

Arrugadas

En las Islas Canarias, la papa es uno de los ejes principales de su gastronomía. Allí las arrugan con piel. Para hacerlo, las cuecen con muy poca agua y abundante sal. El resultado es una papa con la piel muy arrugada y que se suele consumir con una salsa autóctona llamada mojo picón.

Suflé de papas

Se trata de una receta complicada, ya que uno de sus ingredientes, las claras de huevo, deben estar al punto de nieve. Si quieres intentarlo, puedes optar por hacer un suflé de papas, ya que es una interesante opción para iniciarse en esta receta.

Papas bravas

Es una de las más famosas y consumidas de España. Consiste en freír las papas, previamente cortadas en forma de dados, y añadirle una salsa un poco picante. Raro es el bar que no la tiene en su oferta culinaria.

Gratinadas

El horno es una gran herramienta para cocinarlas de

muchas maneras. Una de ellas es gratinarla. Se trata de una receta muy sencilla y extremadamente rica. Espolvorearle un poco de queso rallado y orégano dará lugar a un plato delicioso.

En mermelada

¿Por qué no probar a hacer una mermelada? Una receta poco conocida que puede convencer a todos aquellos que la prueben. Excelente para combinar con pan tostado o, incluso, acompañar a algunos frutos rojos, con los que conjugará muy bien.

Confitadas

Son muy sabrosas, aunque el proceso para elaborarlas es un tanto largo. Primero deben ser brevemente cocidas con piel. Luego, sin que se cocinen del todo, deben ser retiradas, peladas y fritas en aceite muy poco caliente durante un buen tiempo.

Pan

La mejor manera de que tus bocadillos sepan de forma distinta es hacerlos a base de pan de papa. Es otra forma más de cocinarlas, y les encanta a muchas personas. Puede ser relleno con cualquier ingrediente, aunque los dulces aportarán un gran contraste.