MUESTRA GRATUITA

El Manual de los Saberes de Antes

3 de las 200 fichas, tal como vienen en el manual.

Léelas, pruébalas, imprímelas.

Las fichas son informativas. Sigue siempre los avisos de «Atención».

Masa madre desde cero

Una levadura que se renueva sola: la preparas una vez y tienes pan, pizza y focaccias durante años.

Tiempo: 7 días (5 minutos al día) Dificultad: Media

NECESITAS

- [ ] harina de trigo normal
- [ ] agua a temperatura ambiente
- [ ] 1 cucharadita de miel
- [ ] 1 tarro de cristal limpio y ancho
- [ ] 1 goma elástica y una tapa apoyada sin cerrar

CÓMO SE HACE

1. Día 1: mezcla en el tarro 50 g de harina, 50 ml de agua y 1 cucharadita de miel hasta obtener una crema.
2. Tapa sin cerrar y deja a unos 24-26 °C. Marca el nivel con una goma elástica en el cristal.
3. Día 2: no hagas nada, solo mira si aparecen burbujitas.
4. Días 3-4: cada día tira la mitad de la masa, luego añade 50 g de harina y 50 ml de agua y mezcla.
5. Días 5-6: haz el mismo refresco dos veces al día, mañana y noche, usando siempre pesos iguales de harina y agua.
6. Día 7: si la masa dobla en 4-6 horas y huele a yogur y a fruta madura, está lista.
7. Si todavía no dobla, sigue con los refrescos: a menudo hacen falta 10-14 días, sobre todo con el frío.

ATENCIÓN
Si aparece moho de colores o un olor a podrido, tira todo y vuelve a empezar con un tarro limpio.

EL CONSEJO
Si la habitación está fría, mete el tarro en el horno apagado con la luz encendida: se mantiene templado.

Cambiar la junta de un grifo que gotea

Un grifo que gotea desperdicia agua y a menudo se arregla solo con una junta.

Tiempo: 40 minutos | Dificultad: Media

NECESITAS

- [ ] Una junta o zapata nueva del tamaño adecuado
- [ ] Una llave inglesa
- [ ] Un destornillador
- [ ] Un trapo
- [ ] Una toalla

CÓMO SE HACE

1. Cierra la llave de paso general de la casa o la llave de paso bajo el lavabo.
2. Abre el grifo para vaciar el agua que queda en la tubería.
3. Pon la toalla en el fregadero, para no perder piezas pequeñas.
4. Quita la tapita del mando, desatornilla el tornillo con el destornillador y saca el mando.
5. Desenrosca el cuerpo del grifo con la llave inglesa, sujetando firme el resto.
6. Sustituye la junta vieja por la nueva del mismo tamaño.
7. Vuelve a montar todo, abre el agua despacio y comprueba que no haya fugas.

ATENCIÓN
Cierra siempre el agua antes de desmontar el grifo y no fuerces las piezas.

EL CONSEJO
Lleva a la ferretería la junta vieja, así encuentras enseguida la adecuada.

Qué hacer durante un apagón

Sin luz la casa se para: con pocos gestos evitas problemas, conservas la comida y esperas con calma.

Tiempo: 10 minutos | Dificultad: Fácil

NECESITAS

- [ ] Una linterna con las pilas cargadas
- [ ] Una radio de pilas
- [ ] Un teléfono con la batería cargada
- [ ] Un papel con los teléfonos útiles

CÓMO SE HACE

1. Comprueba si la falta de luz afecta solo a tu casa: mira el interruptor general y si los vecinos tienen luz.
2. Enciende la linterna, no las velas: una llama abierta en casa, a oscuras, es un riesgo innecesario.
3. Apaga o desenchufa los aparatos más delicados, como el ordenador y el televisor, y deja encendido el interruptor de una sola lámpara para darte cuenta de cuándo vuelve la luz.
4. Mantén cerrados la nevera y el congelador: si no los abres, la nevera conserva bien la comida unas 4 horas y el congelador lleno unos 2 días.
5. Enciende la radio de pilas para las noticias y llama al número de averías de tu compañía eléctrica, que figura en la factura.
6. No uses los ascensores y, si sales de noche, lleva la linterna.
7. Cuando vuelva la luz, espera unos minutos y luego enciende los aparatos de uno en uno; tira la comida descongelada o que sepas que ha estado demasiado tiempo al calor.

ATENCIÓN

No uses nunca generadores, braseros ni estufas de carbón dentro de casa o en el garaje: producen monóxido de carbono, un gas que no se huele.

EL CONSEJO

Ten una linterna en un sitio fijo en cada planta de la casa: a oscuras no tienes que buscarla.

¿TE HAN SERVIDO?

Quedan 197 más.

Despensa y conservas, cocina, huerto, casa, arreglos, economía doméstica e imprevistos. Una por página, igual que estas.

Ver el manual completo

saberes-de-antes.pages.dev