

Corso di Sopravvivenza Domestica

La Casalinga Ideale

Lezione n° 01 - Le Regole del Bucato -

Il Lavaggio

La prima regola del bucato è: **leggere sempre** l'etichetta sui capi da lavare.

Il passo successivo è quello di **dividere la biancheria**: fate il mucchio del **bianco**, del **colorato**, dello scuro e procedete secondo le temperature di lavaggio consigliate. Inoltre, lavate separatamente i capi molto sporchi e quelli **delicati** (eventualmente procedendo a mano e con i detersivi adatti).

Prima di caricare la lavatrice:

- verificate che tutte le **tasche** siano vuote, in particolare che non contengano fogli e fazzoletti di carta (disastroso l'effetto sui capi scuri);
- chiudete le **cerniere**, i **bottoni** e i **ganci**, soprattutto se centrifugherete i capi dopo il lavaggio;
- proteggete capi delicati come **reggiseni** in pizzo, **sottovesti** e culotte mettendoli in una federa e poi in lavatrice;
- capovolgete i **polsini** delle camicie;
- capovolgete i **capi in lana**, ma anche i **jeans** e i pantaloni in cotone perché non sbiadiscano e perché non si rovinino con inestetiche pieghe più chiare.

Non caricate eccessivamente la lavatrice: in un cestello intasato il lavaggio perde di efficacia e qualità. I detersivi, soprattutto se in polvere, rischiano inoltre di non sciogliersi del tutto, lasciando tracce sui capi.

L'acqua calda a **90°C** si utilizza solo per la biancheria resistente, come le lenzuola, o in caso vogliate sterilizzare il bucato. Una temperatura media (**60°C**) si utilizza per capi bianchi e colorati resistenti al lavaggio. L'acqua tiepida (**40°C**) pulisce in modo efficace i capi con colori accesi o scuri (blu e nero), sintetici e in lana lavabile.

L'**acqua fredda** si usa per gli indumenti dai colori molto accesi, come il rosso e l'arancione, e per rimuovere le tracce di sangue; è ideale anche per il risciacquo di tutti i bucati.

Un ultimo consiglio: fate attenzione anche alla **fascia oraria** in cui utilizzate la lavatrice (e gli altri elettrodomestici) per ottimizzare la spesa energetica.

Non dimenticare di avere cura della tua lavatrice, quindi di lavarla ogni tanto facendo un **ciclo a vuoto**, ad alta temperatura e versando dell'**aceto bianco** nella vaschetta del detersivo, per eliminare i depositi calcarei in alternativa puoi adoperare ad ogni lavaggio un anticalcare, è buona norma spesso pulire anche il filtro della lavatrice che potrebbe intasarsi e procurare allagamenti.

Il Candeggio

La Candeggina viene utilizzata sia come **sbiancante** per rendere più brillanti i capi (in particolare, lenzuola e tovaglie in lino) sia come **igienizzante** del bucato.

La candeggina a base di cloro è molto potente e viene utilizzata per disinfettare bagni e superfici domestiche. Questo prodotto non deve essere confuso con le candeggine delicate o a base di ossigeno, da utilizzare per il bucato a mano o in lavatrice in aggiunta al detersivo normale o liquido.

Prima di procedere al loro utilizzo, accertatevi che il capo sia adatto al candeggio **leggendo l'etichetta**, sulla quale generalmente viene indicato anche il grado di intensità del trattamento.

Il Lavaggio a Secco

Il lavaggio a secco non sempre è necessario e sarà l'etichetta cucita nel capo a dirvi quando ricorrere alla lavanderia. Sta poi alle vostre esigenze (e finanze) la scelta di una lavasecco più o meno specializzata e rapida, ma ricordate che i solventi utilizzati sono spesso inquinanti e dannosi per la salute dell'uomo. Dunque, cercate di utilizzare il lavaggio a secco il minor numero di volte possibile.

Il **simbolo sull'etichetta** che indica la necessità di lavaggio a secco è un cerchio. Al suo interno si possono trovare delle lettere, che specificano il tipo di solvente da utilizzare: si tratta quindi di un'indicazione diretta non a noi, ma agli specialisti della lavasecco.

Lezione n° 02 - Stendere bene... per stirare meno! -

Stendere bene...

Tenete i **fili** del vostro stendino sempre ben puliti;

Le **mollette** di legno sono più gradevoli all'occhio rispetto a quelle di plastica, ma fate attenzione: possono impregnarsi del colore del capo che sorreggono;

Ricordatevi che là dove pinzate la molletta rimarrà una traccia sul tessuto asciutto: posizionatele quindi nei punti meno visibili dell'indumento una volta indossato;

Non appendete i **capi in lana**, si deformerebbero. Prima di stenderli (in orizzontale) arrotolateli in un asciugamano per assorbire più acqua possibile;

I **capi colorati** vanno stesi all'ombra, a rovescio e non vanno sovrapposti fra di loro;

I **pantaloni** asciugano prima se li appendete per la vita;

Le **camicie** vanno appese per i lembi inferiori, ma potete anche farle asciugare su un appendino;

Per i più esigenti: per fare in modo che il segno lasciato dal filo sul tessuto sia il meno visibile possibile, potete utilizzare un ulteriore straccio da posizionare tra capo bagnato e filo stesso.

In linea di massima, stendete tutto a testa in giù, utilizzando l'orlo come base di aggancio delle mollette.

Le gonne e i pantaloni vanno stesi per la vita, fissandoli in più parti. In questo modo, per le gonne in tessuto sintetico o misto, la stiratura non sarà quasi necessaria. Inoltre, l'acqua che intride la parte più voluminosa, scivolerà verso il basso, accelerando l'asciugatura.

Per non sformare **golf** e maglioni fate passare nelle maniche un vecchio paio di collant. Poi appendete i "piedi" del collant fissandoli con una o due mollette.

Lenzuola: per asciugare presto le lenzuola, solitamente le ultime a tornare belle asciutte, appendetele per le estremità con tante mollette, creando una specie di sacco.

Fodere del divano: una volta lavate, reinfilatele ancora umide. In questo modo, sarà più facile chiudere le cerniere e inoltre si stineranno da sole

Tende: appendetele alla finestra quando sono ancora umide. Sarà sufficiente vaporizzarle con un ferro da stiro a caldaia per averle perfettamente stirate.

Merletti e pizzi: avvolgeteli attorno a una bottiglia, lavate, sciacquate e lasciateli asciugare

E' consigliabile fare asciugare i capi più laboriosi da stirare o quelli che non necessitano di stiratura appesi sulle grucce, abbottonandoli.

Le **calze** occupano un sacco di spazio. Fate così: allineatele sull'attaccapanni e poi appendete questo allo

stenditoio.

Non ravvicinate i capi che stinguono per evitare brutte sorprese.

Non stendete alla luce diretta del sole, perché potrebbe macchiare e ingiallire i tessuti chiari e scolorire quelli scuri. Coprite lo stenditoio con un vecchio asciugamano inutilizzato.

I capi lavati a mano? Il problema è eliminare l'acqua in eccesso. Potete fare una centrifuga leggera con tutti quei capi che se lo possono permettere. Per gli indumenti più delicati, è meglio procedere così:

1- coprite lo stendibiancheria con un asciugamano.

2- distendete i maglioni e i capi delicati in orizzontale. In questo modo, non si deformeranno.

3- la seta va raccolta umida e stirata prima che si asciughi troppo.

Il **poliestere** va lasciato appeso a sgocciolare, non va strizzato eccessivamente.

Il **jersey**, il **raso**, il **velluto**, il **fustagno** non vanno centrifugati, né strizzati.

...per Stirare meno!

Non usate mai il ferro a secco su un **tessuto asciutto**.

Evitate di tendere il tessuto o le cuciture perché in questo modo si possono creare delle pieghe.

Stirate sempre seguendo la **direzione** del tessuto.

Orli: premete il ferro sulla parte interna, poi delicatamente sulla parte esterna. Gli orli arrotolati dovrebbero essere stirati sul davanti per non rompere i punti.

Lana: gli indumenti di lana si stirano sempre asciutti, dal rovescio, ponendo tra ferro e capo un panno umido. Sulla lana e il misto lana passate il getto di vapore e premete con un libro per dare una forma più decisa.

Lino: per togliere gli aloni chiari e lucidi, immergete un panno in acqua con una goccia di vino bianco, appoggiatelo sul tessuto per qualche minuto e poi passate leggermente il ferro da stiro.

Velluto: si stira al rovescio e poi basta passare la piastra del ferro a vapore sul dritto senza premere, col solo vapore. Se stirate, invece, con un ferro tradizionale ed il velluto si bagna, asciugatelo subito con il phon per evitare che resti macchiato.

Seta: stiratela sul dritto, mettendo tra ferro e tessuto un foglio di carta velina. Se è seta naturale va stirata con ferro caldo senza ripassarlo troppe volte. Se è seta fine, stirate sul dritto su un panno di lana. Se è seta pesante, invece, stiratela sul rovescio.

Non stirate mai zone con tracce di sudore o di altre macchie.

Fibre sintetiche: stirate con il ferro a vapore, interponendo un panno umido tra ferro e tessuto.

Panno scuro: inumidite con acqua e aceto per evitare che diventi lucido e stiratelo avendo cura di interporre un telo scuro.

I **pizzi**: dopo averli lavati in acqua tiepida e zuccherata (lo zucchero è un ottimo appretto ecologico), stirate prima sul dritto leggermente, quindi rivoltate, appoggiate su una flanella e stirate premendo.

Ricami: munitevi di un asciugamano. Appoggiatevi il ricamo al rovescio e stirate. Così facendo, eviterete che il ricamo si appiattisca e lo conserverete come nuovo.

I **centrini all'uncinetto** devono essere ben tirati con le mani da bagnati e riassumere la loro forma prima di essere stirati

Lenzuola: aiutatevi con una sedia, sulla cui spalliera appoggerete una parte del lenzuolo. Poi, man mano che procedete, allontanate la sedia dal tavolo da stiro.

Maniche: stirate le fodere e poi tutti gli altri particolari. Per le maniche a sbuffo, infilate una pezza o un asciugamano.

Cuciture: per impedire che rimangano dei segni, mettete della carta velina e poi premete dall'esterno. Stirate prima le cuciture e le pences, poiché ciò conferisce al capo la sua forma di base. In seguito procedete con altri particolari, come le maniche, il colletto e infine il tessuto piano.

Tutti i capi con **disegni** o scritte stampate devono essere stirati rigorosamente a rovescio, per evitare che si attacchino al ferro.

Camicia: stirare nell'ordine: il colletto (prima a rovescio e poi a dritto), carré, i due davanti.

Abbottonare la camicia e poi stirare i polsini e le maniche.

Cravatte: infilate una sagoma di cartoncino all'interno e poi procedete nella stiratura a vapore. In questo modo il segno della cucitura non si vedrà.

Gonne: stirate prima la fodera, poi la vita ed infine il resto. I **pantaloni in jeans** non vanno con la piega! Le **felpe** è sempre meglio stirarle a rovescio perché non diventino lucide.

Le **pellicce ecologiche** non vanno stirate

Biancheria intima: non stirare elastici e parti elasticizzate. Mai passare il ferro sopra ai bottoni, soprattutto se di plastica.

Pantaloni: stirare a rovescio le tasche, poi la vita ed infine le gambe. Girateli poi al diritto.

I **capi in acetato** o misti non devono essere nè umidi, nè tanto meno bagnati prima della stiratura

Lezione n° 03 - I "mestieri" di casa -

Prima di iniziare è bene preparare tutti i prodotti e gli stracci, le spugne...insomma, tutto l'occorrente deve restare a portata di mano. Se la casa ce lo permette l'ideale sarebbe un carrello da spostare man mano che passiamo da una stanza all'altra.

Per non dover pulire troppo, il rimedio migliore è quello di cercare di sporcare il meno possibile e di pulire subito quello che si sporca.

S'inizia a pulire sempre dagli oggetti più in alto.

E' buona norma limitare il consumo di **detersivi**, e tutte le volte che si può usare aceto o bicarbonato di sodio. I detersivi devono essere conservati ben chiusi in un luogo riparato. In queste condizioni possono essere conservati per 3-5 anni. Sciacquare sempre bene ed arieggiare le stanze dopo aver usato detersivi.

Non acquistare i detersivi con il bollino rosso perché contengono una sostanza che distrugge la vita dei fiumi.

Quando si fanno le pulizie è bene usare acqua calda. Se a questa si aggiunge un po' d'alcool si otterrà un detergente migliore di qualsiasi detersivo. L'acqua calda quindi, è un ottimo detergente.

Indossare **guanti** in plastica o lattice per evitare allergie, polvere ed irritazioni dovute ai detersivi.

Le **spugne** devono essere pulite regolarmente per ragioni igieniche. Immergerle di tanto in tanto in acqua e candeggina, oppure tutta una notte in acqua e succo di limone

Non gettate gli **spazzolini** da denti: vi serviranno per pulire oggetti in metallo o in oro, argenteria, soprammobili, orologi, vetri smerigliati.

Le **scope** nuove spolverano meglio se sono immerse in acqua salata

Riporre la scopa sospingendola ad un gancio per non schiacciarne i peli

Una volta la settimana pulite a fondo il **secchio della spazzatura**

Per eliminare la polvere anche dai posti più difficili usare se possibile un **pennello**

Bagno & Sanitari Dopo aver lavato il bagno versare nello scarico del lavandino, della vasca, del bidè e nel water un po' di candeggina.

Le incrostazioni di calcare nei lavabi si possono togliere facilmente con uno strofinaccio intriso di aceto

Caloriferi Spolverare i caloriferi passando uno scovolino fra le piastre

Elettrodomestici E' buona norma, prima della pulizia di elettrodomestici come frigo, forno piani di cottura staccare la spina dalla presa.

La parte interna del frigorifero deve essere pulito con acqua e bicarbonato di sodio. I ripiani ed i cassetti estraibili possono essere lavati con acqua calda e detersivo per i piatti.

Il **congelatore:** svuotare il freezer, staccare la spina e lasciare lo sportello aperto. Rimuovere la brina usando una paletta di plastica e mai oggetti metallici. Pulire l'interno con acqua e bicarbonato di sodio. Risciacquare ed asciugare.

Per **lavatrice** e **lavastoviglie:** di tanto in tanto fare un lavaggio a vuoto aggiungendo all'acqua calda del programma un litro di aceto.

Se volete **fornelli** lucidissimi sfregateli con aceto e sale fino. Sciacquate e asciugate con un panno morbido....il risultato sarà sorprendente.

Per togliere l'unto che si forma attorno alle manopole dei **fornelli**, usate acqua e ammoniaca ed un

vecchio spazzolino da denti

Mobili & Arredi Vari Ogni 4-6 mesi svuotate mobili e pensili e puliteli all'interno. Evitate detersivi profumati e prodotti tossici negli scomparti per gli alimenti

Se sotto le sedie ci sono i feltrini, eliminare la polvere che si attacca.

Al cambio di stagione tirare fuori i vestiti dall'armadio, lavarli con acqua ed un leggero detersivo, lasciarlo arieggiare per un po' di tempo, sostituire il deodorante e riporre i vestiti nell'armadio.

Se il tappeto ha perso colore perché ha trattenuto troppa polvere, pulitelo così: tamponate la superficie con del sale fino e passatelo delicatamente con una spazzola a setole morbide. Lasciate agire per 20 minuti circa e poi aspirate il sale con il battitappeto. Se è necessario ripetere l'operazione.

Per evitare che i quadri lascino un segno più chiaro sulla parete, inserite ai quattro angoli una puntina da disegno (oppure dei feltrini, tipo quelli che si mettono alle sedie) che li terrà leggermente scostati quanto basta perché la tappezzeria prenda un colore uniforme

Le cornici dorate si conservano bene se vi si applica una vernice solida composta di gomma arabica unita a bianco d'uovo stemperato in acqua.

Per pulire le stampe utilizzate gomma pane, passandola sulla superficie delicatamente ed evitando di formare striature.

Per pulire un'abat-jour, non usare lo straccio che schiaccia e spande la polvere. Utilizzare un pennello o servirsi di un asciugacapelli.

Se avete un abat-jour in tessuto oppure in seta che necessita di un buon lavaggio, posatelo su di un vecchio giornale e spruzzatelo con lo shampoo secco. Lasciate seccare completamente e spazzolate leggermente con una spazzola morbida. Se è necessario potete anche ripetere l'operazione più di una volta per ottenere il miglior risultato.

Pavimenti Prima di pulire i pavimenti occorre spazzare per terra.

Il mio consiglio, poi, è quello di utilizzare uno straccio diverso per ogni stanza. L'acqua nel catino, in questo modo resta pulita!

Spostare un mobile molto pesante è faticoso oltretutto c'è il rischio di rigare irreparabilmente il pavimento, soprattutto se è di legno. Mettete un telo consistente oppure una coperta ormai inutilizzabile sotto i piedi dell'arredo e tiratelo fino al luogo nel quale desiderate sistemare il mobile stesso.

Marmo: se naturale, lavarli spesso con acqua e sapone di Marsiglia, sciacquare e asciugare con un panno morbido.

Il marmo chiaro, soggetto a ingiallire, va passato ogni tanto con acqua ossigenata diluita e poi sciacquato bene: manterrà intatto il suo colore.

Il marmo scuro acquisterà splendore se passato con una soluzione di acqua e ammoniaca con l'aggiunta di un cucchiaino di detersivo per lavatrice. Va poi sciacquato e infine lucidato con uno straccio leggermente imbevuto di olio di lino.

Aggiungere a un litro d'acqua una tazzina da caffè di alcol denaturato, due cucchiaini di detersivo per stoviglie e un cucchiaino di bicarbonato: è un ottimo detergente per avere pavimenti di ceramica sempre lucidi e puliti.

Uno shampoo secco naturale per moquette? Cospargerla con bicarbonato di sodio; lasciare agire per un po' (se possibile una notte intera) e infine aspirare.

I mobili pesanti lasciano spesso un'impronta sulla moquette. Mettete sulla zona interessata un panno umido e passate sopra il ferro da stiro. Si spazzola e la moquette sarà a posto.

Linoleum: evitare prodotti alcalini e quelli abrasivi; in alternativa ai prodotti specifici, lavare con acqua calda e sapone di Marsiglia.

Parquet verniciati

- prevedere all'ingresso dell'abitazione uno zerbino mantenuto pulito, per allontanare dalle soles delle scarpe polvere e particelle abrasive;
- ordinariamente rimuovere la polvere con scopa a frange (mop) o passare l'aspirapolvere;
- abitualmente pulire il pavimento con panno inumidito con acqua (non calda!!) e detersivo per pavimenti neutro e non schiumoso;

- trattare il pavimento periodicamente con prodotti protettivi a base di resine in dispersione acquosa autolucidanti o rilucidabili.

Parquet cerati

Come per i pavimenti verniciati è indispensabile procedere con la spolveratura e la pulizia con il panno inumidito (vedi sopra).

E' poi necessario allontanare striscioni neri dei tacchi delle scarpe e macchie con l'apposito solvente per cera.

Lucidare periodicamente e se necessario passare uno strato molto sottile di cera liquida prima di rilucidare.

Piatti, Stoviglie & Pentole Le pentole bruciate tornano pulite senza strofinare se vi si mette a bollire un cucchiaino di detersivo per i piatti ed acqua

L'acqua della pasta bollita è ricca d'amido, quindi ottima per sgrassare le stoviglie che richiederanno così un lavaggio più leggero

Per togliere i cattivi odori dal tagliere di legno, passarlo con mezzo limone. Il legno si lava solo a mano e non si ripone mai prima che sia asciutto

Le caffettiere non possono essere lavate con i detersivi perché le tracce dei prodotti, depositandosi nel filtro, rovinerebbero l'aroma del caffè. Lavatele quindi con un po' d'aceto e sale fino.

Le pentole d'acciaio inossidabile vanno trattate con l'acqua di cottura delle patate che rende loro lo splendore, a condizione che si lasci la pelle

Piatti e stoviglie vanno sempre lavate da quelle meno sporche. Si inizierà quindi con bicchieri, tazzine, posate, piatti, pentole

Prima di lavare i piatti eliminare bene i residui di cibo per non otturare il lavello

Per evitare cattivi odori, versare nello scarico aceto caldo con una manciata di sale grosso sciolto. Dopo un'ora far scorrere dell'acqua

Tv & HiFi Pulite lo schermo del televisore con un panno morbido per non rigarlo. La griglia esterna posteriore pulirla invece con un pennello.

Rivestire il telecomando di tv, videoregistratore o stereo con la pellicola trasparente, proteggendolo così da polvere ed unto.

Vetri & Cristalli I vetri e gli specchi si puliscono con carta di giornale ed alcool. Non lavorare mai al sole: lascia degli aloni sui vetri

Quante volte capita che un bicchiere si incastri in un altro! Appoggiate i bicchieri sul fondo del lavandino tappato, riempito con quattro dita di acqua calda, e riempite di acqua fredda quello soprastante.

Vasi e caraffe di vetro si possono pulire velocemente con l'acqua di cottura delle patate

Se il vetro è molto sporco, passarlo una prima volta con acqua tiepida e poi con acqua tiepida e l'aggiunta di un cucchiaino d'alcol denaturato e una goccia di detersivo per i piatti

Per avere dei vetri brillanti sciogliere in un po' d'acqua ed ammoniaca del borotalco e procedere alla pulizia. Niente aloni, niente riflessi, niente macchie

Una piccola quantità di dentifricio attenuerà le graffiature sulle superfici in vetro e in cristallo. Basta applicare la pasta come una pomata, poi passare uno straccio morbido.

Lezione n° 04 - I Rimedi della Nonna -

Per la Bellezza:

Labbra= Se volete rimettere il rossetto durante il giorno, è meglio eliminare ogni traccia del precedente tamponando le labbra con una velina

Il gloss da volume alle labbra, ma va applicato solo al centro delle labbra dopo aver steso il rossetto per dare un punto luce al sorriso

Per un trucco duraturo scegliete un rossetto no transfer

Se il rossetto ha sbavato, con un bastoncino di cotone togliete la sbavatura, e poi togliete l'alone con un

bastoncino di cotone imbevuto di latte detergente, passando infine sulla parte un tocco di fondotinta
Per le labbra sottili e per le bocche dalla dentatura non perfetta meglio usare un rossetto chiaro e brillante

Evitate rossetti in tinte accese e molto lucidi su labbra importanti

Sfumate il rossetto troppo scuro mettendo prima sulle labbra un copriocchiaie e applicandolo poi picchiando sulle labbra senza creare spessore

Non usate la matita per allargare i contorni delle labbra, meglio usare rossetti lucidi e chiari

Stesa la crema, disegnate il contorno delle labbra con una matita: sceglietela dello stesso colore del rossetto o neutra

Occhi & Ciglia = Se la riga di matita per gli occhi non è uscita perfetta, sfumatela con un pennellino morbido

Usate due sfumature di ombretto per le palpebre: una chiara sull'arcata sopraccigliare per dare luminosità al viso, e una scura sulla palpebra mobile per regalare intensità allo sguardo

Troppo mascara appesantisce il viso: prima di passarlo sulle ciglia eliminate l'eccesso sullo scovolino con una velina

Se il mascara sbava eliminate le tracce di colore con un bastoncino di cotone imbevuto di struccante per gli occhi

Se avete occhi stanchi e arrossati, preferite un ombretto chiaro con sfumature rose che regala al viso un aspetto riposato

Per il infoltire le ciglia basta tracciare una piccola riga nera all'attaccatura delle ciglia prima di usare il mascara

Se la matita occhi vi appare dura, tenetela vicino ad una lampada accesa per qualche secondo per farla aderire di più e migliorare la tenuta

Per ritoccare la sopracciglia usate solo matite per sopracciglia e non per occhi

Usate i matitoni per colorare le palpebre temperandoli prima dell'uso per non tracciare righe o tratteggi poco uniformi

Viso = Usate un idratante prima del trucco e non una crema molto grassa, anche se la pelle è molto secca

Se usate il fard in crema, mettetelo a piccoli tocchi sul viso stemperando il colore con i polpastrelli e limitandovi alle guance (se messo sulla fronte e sul mento macchia)

Evitate di sovrapporre più strati di fondotinta durante il giorno

Applicate il correttore prima del fondotinta per evitare che macchi e finisca per evidenziare le imperfezioni

Usate il fard stendendolo con cura dagli zigomi verso il centro del viso

La cipria compatta aiuta a togliere il lucido

La terra, se da una parte aiuta il viso ad avere un aspetto vitale, dall'altra tende a far macchia: usatela perciò dopo aver applicato un velo di cipria, e scuotendo bene il pennello

La cipria va usata senza esagerare, scuotendo il piumino sul dorso della mano prima di stenderlo sul viso per evitare che risulti troppo impregnato di prodotto

In inverno il naso diventa spesso rosso come un peperone; per eliminare il fastidioso inconveniente basta riattivare la circolazione frizionando le orecchie con alcol a 90 gradi.

Mani, braccia = Mani vellutate: lasciate intiepidire l'acqua di cottura della pasta oppure quella di bollitura delle patate e immergetevi le mani; L'amido fa bene alla pelle e renderà le mani veramente morbide

Gambe, piedi

Per eliminare i calli: fate un pediluvio ben caldo, applicate sul punto dolente una scorza d'arancia o un po' d'aglio pestato, fissate con un cerotto e lasciate agire per una notte. Se un'applicazione non basta ripetetela la sera successiva.

Ricetta anti-geloni: I dolorosi geloni si possono neutralizzare tritando finemente una cipolla e frizionando le parti colpite la sera prima di andare a dormire

Avete una caviglia dolorante a causa di una storta? Applicatevi impacchi di aceto caldo

Varie = Un metodo sicuro e semplice per togliere garze e cerotti evitando il dolore dello strappo: inzuppateli in acqua intiepidita alla quale sia stato aggiunto un pizzico di sale, dopo qualche secondo, si staccheranno da soli.

E' possibile curare gli ascessi con un sistema naturale di sicuro effetto: lavate un rametto di rosmarino e fatelo bollire a fuoco lento in mezzo litro d'acqua finché il liquido sarà evaporato per metà. Lasciate raffreddare l'infuso e, con garza o cotone, applicatelo sulla parte di tanto in tanto.

Se soffrite di pressione bassa consumate molte carote, meglio se centrifugate, perché in questo caso sono più digeribili.

Per lenire gli eventuali dolori mestruali si può ricorrere a un infuso di foglie di cannella (da bersi come se fosse un thè)

Relax alla camomilla in vasca: Dopo una giornata stressante fate un bagno nella camomilla: è un antico sistema per ritrovare la forma. Mettete a bollire per 10 minuti due litri d'acqua con tre manciate di camomilla. Lasciate l'infuso a riposare circa mezz'ora, poi togliete i fiori e versate il liquido nella vasca. Immergetevi per almeno 15-20 minuti.

Se soffrite di insonnia preparate un infuso fatto con foglie secche d'arancio in una tazza d'acqua calda. Bevetelo ben caldo: sogni d'oro garantiti

Nausea: per alleviare questa sgradevole sensazione potete scegliere due soluzioni: inghiottire brevi sorsi di caffè amaro o tenere in bocca finché saranno sciolti pezzetti di ghiaccio.

Abbasso il raffreddore: Per combattere il raffreddore bevete due volte al giorno un infuso di alloro: 3 foglie essiccate in una tazza di acqua bollente per un quarto d'ora

Per combattere l'anemia infilare alcuni chiodi di ferro in una grossa mela. Toglieteli il giorno dopo e mangiate il frutto. L'operazione deve essere ripetuta per trenta giorni.

Reumatismi? Mangiate spesso e in abbondanza sedano crudo. Un decotto di foglie di sedano è utilissimo anche contro l'infiammazione della gola.

Essiccate e conservate i gambi delle amarene: bolliti nell'acqua vi daranno un ottimo decotto calmante della tosse.

Un impacco con del miele sulle scottature leggere calma il bruciore e il dolore ed evita la formazione delle vesciche.

Per la Casa e gli Oggetti:

Per evitare che staccando gli **adesivi** si lasci al di sotto una pellicola gommosa, scaldateli con il phon per qualche minuto: la colla si ammorbidirà facilitando l'operazione

Mosche? gettare regolarmente la spazzatura e non lasciare scoperti frutta matura e altri alimenti.

Riporre nella stanza un piattino con una spugnetta imbevuta di essenza di lavanda

Zanzare? riponete all'interno della stanza una pianta di geranio. E per dormire tranquilli mettete vicino al cuscino un sacchetto pieno di fiori secchi di lavanda.

Formiche? ricoprire i percorsi con fondi di caffè. Per allontanarle dalla dispensa mettere qualche foglia di basilico

Tarme? Pepe oppure castagne d'India: sistemandone alcune sparse qua e là negli armadi terrete lontano le tarme dai vestiti.

Le **forbici** diventano più affilate se le si passa con carta vetrata

La **spazzola** per capelli deve essere pulita regolarmente. Tutti i giorni, togliere i capelli che vi sono rimasti attaccati e una volta la settimana farle un bagno nell'acqua addizionata di candeggina

Carte da gioco come nuove: Se le carte da gioco sono sciupe oppure sono ingiallite, tamponatele con del borotalco. Ritornano come nuove.

Non riuscite proprio a infilare il filo nella cruna dell'**ago** ? Provate a insaponare ben bene l'estremità del filo e l'operazione diventerà come per incanto molto più semplice.

Quando vi dimenticate di comprare il **lucido** per le scarpe, sostituitelo con latte detergente. È ottimo anche per pulire le borse e gli accessori in pelle: cinture, guanti, ecc

In Cucina

Per evitare che la pasta si incolli durante la cottura e darle profumo, basta aggiungere dell'acqua dell'olio aromatizzato con basilico, aneto o rosmarino

Prima di iniziare a friggere, proviamo a mettere un pezzo di mela con la buccia nell'olio bollente. Ne sprigionerà un odore totalmente diverso e, quel che più conta, assai gradevole

Troppo sale nell'acqua di cottura? Aggiungere una patata cruda, che dovremo però ricordarci di togliere prima di servire in tavola.

Prima di tagliare la cipolla immergiamola per qualche istante nell'acqua bollente, e poi in quella fredda, oppure sbucciamola tenendola sotto il rubinetto

Il caffè va conservato in una scatola metallica o di plastica, non trasparente, di preferenza in frigorifero.

E' una buona miscela di caffè? Mettere un pizzico della polvere nell'acqua. Se resta a galla e non colora l'acqua, è puro, altrimenti sarà stato miscelato con altre sostanze.

Per rendere teneri seppie e polipi basterà, una volta puliti e lavati, cospargerli di sale grosso. Dopo un'ora si sciacqueranno e si friggeranno.

Manca il burro? Frullare la panna insieme a qualche cubetto di ghiaccio. Il grasso si separerà dal siero dando una palla di burro fresco pronto da utilizzare

È sufficiente un pizzico di sale fino aggiunto alla farina prima di amalgamarla ad acqua o latte, e i grumi saranno solo un lontano ricordo

Il dolce o il budino, si staccheranno dallo stampo? Una volta raffreddato in frigorifero, capovolgerlo sul piatto, avendo cura, prima di sollevarlo, di scaldare per pochi secondi con il phon il fondo dello stampo
Per ammorbidire la carne e renderla anche più gustosa, immergerla un paio di ore prima di cuocerla in una marinata di aceto o limone a cui avremo aggiunto le erbe aromatiche preferite. Sarà una vera delizia.

Per calamari e totani è preferibile invece un bagno di birra: in un'ora saranno tenerissimi

Per una facile pulizia e diliscamento del pesce, tenerlo per quindici minuti in freezer.

Per la besciamella: si eviteranno i grumi usando metà farina normale e metà fecola

Il limone più è giallo e più contiene vitamina C. Scegliere dei limoni rotondi che sono più succosi di quelli oblungi

Il colore vivo della carota è un segno di qualità. Quando si grattano è necessario consumarle subito, oppure spruzzarle immediatamente di limone, altrimenti anneriranno a contatto dell'aria

Il più grande difetto delle cipolle è di far piangere quando le si sbuccia. Per ovviare a ciò sbucciare le cipolle sotto un rubinetto d'acqua fredda.

Per cancellare l'odore della cipolla cruda dalle mani, strofinatele con del limone e soprattutto lavatele con l'acqua fredda perché l'acqua calda fisserebbe l'odore.

Una volta iniziata, una cipolla non deve essere conservata al di là di una giornata, altrimenti sviluppa delle tossine pericolose per l'organismo.

Non toccare le patate la cui buccia presenta delle macchie verdastre: indicano la presenza di una sostanza tossica. Diffidare delle patate germinate, molto malsane.

Non sbucciare le patate in anticipo, oppure conservarle in una bacinella piena d'acqua altrimenti si scuriscono a contatto con l'aria e sviluppano una sostanza tossica.

Cominciare la cottura delle patate con acqua fredda Non si conservano in frigorifero né cotte né crude. La buccia dei pomodori è indigesta e mal tollerata dagli intestini delicati: è meglio sbucciarli, che siano cotti o crudi.

Per proteggere il sale dall'umidità, nella saliera, mettere qualche granello di riso.

Per riconoscere un uovo fresco basta immergerlo in acqua, se galleggia non va consumato, se resta a metà non si può mangiarlo alla coque ma in qualunque altra maniera, se va a fondo è ottimo.

Nel frigorifero le uova vanno riposte con la punta in basso.

Le uova sode cuociono otto minuti dal bollire dell'acqua. Quelle alla coque in quattro minuti.

Ortaggi e legumi verdi si mettono a cuocere nell'acqua salata quando l'acqua inizia a bollire e senza

coperchio.

Le patate, i fagioli e tutti i farinacei si mettono a cuocere in acqua fredda.

Usare un cucchiaino di legno per mescolare le salse ed i sughi; il metallo altera i sapori.

Lavare le fragole senza togliere il peduncolo: l'acqua non penetrerà nel frutto.

Il pancarrè se lo terrete in frigorifero durerà molto più a lungo.

Gli additivi sono i coloranti. Sono fuorilegge: E103, E105, E111, E121, E125, E126, E 127, E130, E152, E181.

L'olio teme la luce ed il calore. Le scorte vanno tenute in un luogo buio e fresco.

La carta da forno si utilizza per foderare le teglie e la placca da forno. Adatta anche per le cotture al cartoccio, è particolarmente indicata per il forno a microonde

Lezione n° 05 - Tutte le macchie dalla A alla Zeta -

Aceto

sul cotone: tamponare con acqua e ammoniaca (una parte di ammoniaca per otto parti di acqua), quindi sciacquare con acqua fredda

sui delicati: usare soltanto con acqua tiepida con sapone neutro, risciacquare a freddo e far asciugare

su moquette e tappeti: passare una spugna imbevuta di acqua tiepida, tamponare con uno straccio asciutto e stendere uno shampoo per tappeti. Sciacquare più volte con la spugna imbevuta di acqua pulita

Acquarello

sul cotone: tamponare con acqua e ammoniaca (una parte di ammoniaca per otto parti di acqua), quindi sciacquare con acqua fredda

sui delicati: usare soltanto con acqua tiepida con sapone neutro, risciacquare a freddo e far asciugare

su moquette e tappeti: passare una spugna imbevuta di acqua tiepida, tamponare con uno straccio asciutto e stendere uno shampoo per tappeti. Sciacquare più volte con la spugna imbevuta di acqua pulita

rimedio casalingo: tamponare con alcol denaturato

Adesivo

sul cotone: strofinare delicatamente con solvente per unghie non oleoso (acetone) dopo aver asportato con un coltellino le incrostazioni;

sui delicati: per gli adesivi, se il tessuto non tollera l'acetone, affidarsi a una buona lavanderia.

su moquette e tappeti: per gli adesivi utilizzare uno smacchiatore a base di acetato di amile puro; se a pelo lungo, rifilare delicatamente con le forbici.

rimedio casalingo: far indurire l'adesivo con ghiaccio e togliere più che si può, poi applicare una soluzione lubrificante e fare asciugare. Se necessario ripetere l'operazione.

Albume

sul cotone: sciacquare con acqua fredda; applicare una soluzione lubrificante aggiungendo un quarto di cucchiaino di ammoniaca; lasciar agire per 15 minuti e sciacquare

sui delicati: lasciare agire pochi minuti con acqua salata, poi con acqua pura e tamponare con uno straccetto asciutto

su moquette e tappeti: asportare il deposito con un coltellino o la punta di un cucchiaino, poi utilizzare uno smacchiatore spray; spazzolare quando asciutto

rimedio casalingo: utilizzare dell'acqua fredda salata

Bevande alcoliche

sul cotone: si tolgono con un tampone imbevuto di alcol puro, poi si lava il capo normalmente; sui tessuti bianchi con acqua ossigenata diluita in sei parti d'acqua, se necessario si candeggia

sui delicati: acqua e alcol in parti uguali per la seta, alcol diluito con due parti di acqua per gli acetati; acqua tiepida e sapone di Marsiglia per le fibre animali

su moquette e tappeti: dopo aver tamponato con acqua minerale gassata, passare un panno imbevuto di alcol denaturato

Bevande analcoliche

sul cotone: le macchie fresche si tolgono con l'acqua fredda; quelle secche con una soluzione di aceto bianco e detersivo liquido in parti uguali

su lana e velluto: si può usare acqua con etere; su seta, solo acqua tiepida

su moquette e tappeti: Tamponare con shampoo per moquette diluito in acqua e poi sciacquare

Birra

su cotone: lavare l'indumento in acqua tiepida e detersivo.

su lana: tamponare da rovescio con alcol, quindi bagnare con acqua tiepida; coprire con talco; spazzolare quando è asciutto.

su seta: acqua e alcol. Se il capo è delicato, è però più prudente affidarlo alla tintoria.

su tessuti d'arredamento: passare con acqua tiepida. Asciugare subito

Brodo

Lavare con acqua tiepida e detersivo delicato

Burro

sul cotone: ricoprire di polvere assorbente (il talco va benissimo) su entrambi i lati e lasciar agire, quindi spazzolare e se restassero ancora tracce di unto, porre il tessuto tra due carte assorbenti e passare il ferro caldo; se rimane l'alone, ripetere l'operazione impastando con la polvere un po' di trielina

sui delicati: applicare polvere assorbente (talco ad esempio) sulle macchie fresche poi una soluzione lubrificante (glicerina, olio di mandorla), infine lavare come al solito

su moquette e tappeti: con la carta assorbente e il ferro caldo assorbire l'unto, applicare infine un pulitore a secco o liquido per tappeti

se la macchia persiste, usare trielina

Cacao

Immergere il capo nell'acqua di bollitura delle patate (possibilmente tiepida).

Caffè

su cotone: se la macchia è fresca, acqua minerale. Se è vecchia, sfregare la macchia con sapone di Marsiglia leggermente umido; fare ammorbidire in acqua calda, poi risciacquare bene

su lana: acqua minerale al più presto. Se la macchia è vecchia, glicerina per scolorirla, quindi acqua con qualche goccia d'ammoniaca.

su velluto: acqua minerale al più presto, quindi vaporizzare, cioè stirare da rovescio con panno bagnato, per risollevarlo il velluto.

su pelle e cuoio: acqua minerale, poi asciugare con panno morbido e lucidare con lucido incolore.

su pelliccia: acqua minerale, poi asciugare con panno di lino.

su tessuto impermeabile: acqua minerale subito; se la macchia è vecchia, acqua e sapone.

su tappeti: glicerina per scolorire la macchia, quindi sfregare con acqua tiepida in cui sia disciolta qualche goccia di ammoniaca.

su legno lucidato a cera: passare con panno appena umido, poi lucidare con cera.

su legno laccato o verniciato: passare con panno umido poi lucidare con panno di flanella.

su pareti lavabili: panno umido.

su tappezzeria: passare un panno umido su sapone asciutto e sfregare leggermente la parete.

Candeggiante (a base di cloro)

sciacquare subito; impregnare con una soluzione di aceto e acqua e parti uguali e sciacquare di nuovo

Catrame

sul cotone: se fresco, raschiare con un coltello lo spessore della macchia e ammorbidire con grasso animale (burro o strutto), quindi appoggiare il tessuto su una pezzuola assorbente e tamponare da rovescio con benzina o trielina. Ripassare sul diritto con alcol e, se necessario, con polveri assorbenti per eliminare aloni. Su tessuti scuri, intervenire con acqua e ammoniaca. Lavare dopo la smacchiatura

sui delicati: molto meglio affidarli alla lavanderia oppure provare con uno smacchiatore universale spray: spruzzare, lasciare asciugare perfettamente, poi spazzolare (ripetere eventualmente l'operazione)

su moquette e tappeti: lasciare agire per circa un'ora una soluzione di acqua e glicerina in parti uguali, poi sciacquare con acqua. Se necessario, eliminare i residui con uno smacchiatore per tappeti
 su tessuto resistente: strofinare a secco con sapone, lasciare agire una notte intera e poi lavare normalmente

Cera

su cotone e lana: raschiare delicatamente la cera con un coltellino; sistemare sopra e sotto la macchia due fogli di carta assorbente, quindi stirare. Se la cera è colorata e rimane traccia di colore, strofinare delicatamente con cotone imbevuto di etere.

su seta: procedere come su cotone e lana, ma senza usare etere, poi eventualmente lavare il capo con acqua tiepida e detersivo delicato.

su tappeti: raschiare la cera con un coltellino, posare sulla macchia una carta assorbente e passare il ferro da stiro caldo. Smacchiare eventualmente con benzina.

su legno: raschiare con carta vetrata finissima, passare con benzina, lucidare con cera.

Cera pavimenti

sul cotone: raschiare con un cucchiaio poi tamponare con benzina o trielina, infine togliere gli aloni con saponeria

sui delicati: portare in lavanderia i capi in seta; usare acqua e sapone per le fibre artificiali lavabili; per le altre un solvente per il lavaggio a secco

Ciliegia

Lavare con acqua e sapone e tamponare le macchie di ciliegia rimaste con un po' di latte. Lasciare agire e dopo una o due ore risciacquare

Cioccolato

sul cotone: Tamponare con acqua e poi strofinare con una pezzuola imbevuta in una soluzione di acqua tiepida (un bicchiere) e borace (un cucchiaino). Su tessuti bianchi, sciacquare con acqua e candeggina

su seta: tamponare con acqua addizionata con un cucchiaio di ammoniaca (per ogni bicchiere);

su lana: tamponare con acqua, alcol e qualche goccia di acido acetico;

sui sintetici: trattare con del con cloroformio o acqua ossigenata

su moquette e tappeti: raschiare la parte in superficie poi utilizzare uno shampoo o uno smacchiatore apposito

rimedio casalingo: bagnare la macchia con un miscuglio di glicerina e tuorlo d'uovo: si lascia agire, poi si sciacqua con acqua tiepida

Cipria

su cotone e lana: spazzolare senza bagnare, meglio se con spazzola elettrica oppure tamponare velocemente con etere.

su seta: spazzolare soltanto (niente etere) e se la macchia resiste, meglio ricorrere alla tintoria.

Coca Cola

Tamponare con acqua o glicerina; oppure... togliere l'alone con saponeria

se la macchia è asciutta, bagnarla con una soluzione di aceto bianco e detersivo in parti uguali

su moquette e tappeti: tamponare con detersivo per tappeti e acqua minerale gassata

Colla

Bagnare con acqua tiepida, raschiare leggermente con un coltellino, smacchiare con acqua e ammoniaca. oppure... tamponare con alcol in cui è stato sciolto sapone di Marsiglia grattugiato e sciacquare;

colla vinilica: si elimina semplicemente con un po' di acqua tiepida

Colori ad olio

sul cotone: tamponare con essenza di trementina o acquaragia, iniziando dal rovescio e poi sul diritto, tenendo un panno sotto la macchia

sui delicati: è necessario l'intervento della lavanderia

su moquette e tappeti: asciugare le macchie fresche con uno straccetto, poi intervenire con apposito shampoo; su quelle secche, con solvente

Cosmetici

sul cotone: se sono pastosi, usare detergente spray; eliminare le tracce con acqua ossigenata. Per le

creme, cospargere con talco o saponeria, spazzolare; togliere gli aloni con benzina
 sui delicati: tamponare con etere la lana; lavare con acqua tiepida e detersivo neutro la seta
 su moquette e tappeti: Tamponare con shampoo per moquette diluito e poi sciacquare

Erba

sul cotone ed i capi bianchi, si eliminano mettendo a mollo in acqua molto calda, quindi risciacquando.
 Oppure, immergere e strofinare la parte in latte freddo. Per le macchie vecchie: sfregare con succo di limone e risciacquare con acqua tiepida

su lana: se la macchia è fresca, strofinare con una soluzione calda di acqua tiepida (3 parti), alcol (2 parti) ed ammoniaca (1 parte); poi risciacquare con acqua ed aceto. Se la macchia è vecchia, meglio ricorrere alla tintoria.

rimedio casalingo: trattare con acqua e aceto, dopo aver versato sulla macchia succo di limone

Escrementi di uccelli

sul cotone: raschiare subito il tessuto, quindi procedere con ceto bianco e tamponare con acqua

sui delicati: trattare con acqua ossigenata alcalinizzata o bisolfito di sodio

su moquette e tappeti: asportare con un cucchiaino e poi procedere con acqua tiepida e qualche goccia di ammoniaca

Fango

su cotone: lasciare asciugare e spazzolare, tamponando eventuali aloni con acqua e aceto oppure acqua fredda e ammoniaca nella misura di un cucchiaino per litro

su lana (e tappeti di lana) e seta: lasciare asciugare, spazzolare; quindi eventualmente smacchiare con acqua tiepida con qualche goccia di aceto.

su pelli in genere: lasciar seccare, togliere il fango sfregando leggermente, cancellare le tracce con gomma di matita, infine lucidare con lucido incolore.

su pelliccia: pulire con acqua tiepida ed asciugare con pezzuola di lino.

su tessuto impermeabile: pulire con acqua fredda con qualche goccia d'aceto.

su moquette e tappeti: lasciate asciugare poi aspirate dopo aver rimosso il fango con una spazzola dura; togliere eventuali aloni con un poco di alcol denaturato

Fondotinta

su cotone: mettere in bucato

su lana, velluto, pelle, pelliccia: smacchiare con etere, se la macchia resiste, mandare in tintoria.

su seta: lavare in acqua tiepida con detersivo delicato oppure smacchiare con benzina.

Frutta

Le macchie di frutta vanno lavate in acqua molto calda e tamponate con alcool. Alla fine lavare con acqua ed ammoniaca.

Rimedio casalingo: far ammorbidire il tessuto con un po' di latte fresco, poi risciacquare con acqua fresca oppure aceto e succo di limone

su cotone, lino e canapa: acqua fredda con gocce di ammoniaca e di acqua ossigenata. Se si tratta di macchie scure: acqua fredda e bicarbonato. Poi mettere in bucato.

su lana: strofinare con latte bollente oppure con succo di limone, quindi sciacquare con acqua fredda.

su tessuti d'arredamento: strofinare con succo di limone quindi spazzolare con spazzola inumidita d'acqua.

su legno lucidato a cera: passare con panno morbido imbevuto di olio di lino.

su legno verniciato o laccato: passare con l'alcol e lucidare subito con panno morbido imbevuto di olio di lino.

su linoleum: segatura umida, quindi lucidare con essenza di olio di lino.

Fuliggine

sul cotone: inumidire con succo di limone caldo; e dopo qualche ora sciacquare.

...oppure cospargere di sale fine la macchia, quindi scuotere e passare la trielina

sui delicati: non intervenire, ma portare il capo in lavanderia

su moquette e tappeti: aspirare bene, senza spazzolare per non estendere la macchia; se rimangono tracce, spargere un po' di talco, lasciare agire e aspirare

rimedio casalingo: cospargere la macchia con olio d'oliva, poi con polvere assorbente, infine spazzolare

Gelato

sul cotone: le macchie fresche se ne vanno facilmente con l'uso di acqua fredda e detersivo; quelle vecchie vanno ammorbidite con acqua e borace

sui delicati: tamponare con un panno umido, poi intervenire con un solvente antigrasso o con polveri assorbenti

su moquette e tappeti: tamponare con una spugna umida; se la macchia persiste, passare un prodotto per tappeti

rimedio casalingo: trattare con alcol etilico e ammoniaca

Gomma da masticare

sul cotone: tamponare con un cubetto di ghiaccio o mettere il capo in freezer per un'ora; quando la gomma è ben gelata staccarla con un coltello; eliminare i residui con il benzolo

sui delicati: non intervenire, ma portare in lavanderia

Grasso

per il grasso, se si agisce subito, le macchie non vanno trattate con acqua (che lo fa coagulare); cospargere immediatamente con talco, lasciare assorbire, passare con il ferro da stiro ben caldo, spazzolare. per togliere eventuali aloni lavare direttamente con acqua e sapone. Oppure, provate con acqua e ammoniaca.

sul cotone: raschiare il grasso rimasto in superficie, cospargere con polvere assorbente e dopo dieci minuti spazzolare. Se necessario, ripetere l'operazione

sui delicati: sulla lana: tamponare le macchie con trielina o benzina; su tela e raso con trementina, cospargere con polvere assorbente, poi porre il tessuto tra due carte assorbenti e stirare, cambiando carta fino alla scomparsa dell'unto

su moquette e tappeti: mettere una carta assorbente sulla macchia, passare il ferro caldo fino all'assorbimento. Eliminare l'alone con lo spray per tappeti o strofinando con acqua e detersivo specifico

rimedio casalingo: sciogliere del sale in alcol denaturato o in ammoniaca, spazzolare e lavare in acqua calda e sapone.

Inchiostro

sul cotone: tamponare a rovescio con alcol o trementina, oppure lavare con acqua salata o acqua e aceto bianco. Per l'inchiostro di china, ungere con burro e dopo una mezz'ora lavare con detersivo alla soda. Se colorato, utilizzare il permanganato di potassio al 5%. Se indelebile ammoniaca diluita con trementina

sui delicati: per fibre sintetiche, tamponare a rovescio con una soluzione di una parte di acqua ossigenata in sei di acqua;

per la seta, preferire la lavanderia

su moquette e tappeti: passare più volte una spugna imbevuta d'acqua minerale gassata, asciugare, quindi passare una soluzione ottenuta con scaglie di sapone Marsiglia sciolte in acqua bollente e lasciarla agire per circa un quarto d'ora, infine asciugare

Avete segni di inchiostro sulle dita? Sfregatele sulla parte interna di una buccia di banana; spariranno in un baleno.

rimedio casalingo: strofinare delicatamente con l'acqua di cottura non salata dei fagioli bianchi; se il tessuto è in fibra vegetale, tamponare con alcol e latte e poi con acqua e sapone

Iodio

Si consiglia di strofinare delicatamente il capo con una soluzione di acqua fredda e ammoniaca poi sciacquare con acqua tiepida e lavare con acqua e sapone

Latte

sul cotone: se la macchia è frasca, si toglie con semplice acqua tiepida; le macchie secche si ammorbidiscono con acqua e borace

sui delicati: per i tessuti non lavabili, trattare con benzina e polveri assorbenti

su moquette e tappeti: tamponare con acqua e sapone di Marsiglia, sciacquare e procedere al lavaggio

con apposito shampoo

Lucido per scarpe

sul cotone: usare uno smacchiatore spray, lasciar asciugare e spazzolare. Per macchie molto accentuate, tamponare con benzina (o acqua e ammoniaca), poi cospargere di saponaria e spazzolare
sui delicati: trattare con alcol e poi con ammoniaca diluita oppure con trementina (ma non sul velluto e seta)

su moquette e tappeti: asciugare con uno straccetto di cotone, poi tamponare con alcol

Muffa

sul cotone: sui bianchi tamponare con acqua e candeggina. Se la macchia persiste, mettere il capo in una pentola con acqua, detersivo e perborato di sodio e lasciar bollire per dieci minuti

su seta, lana e rayon, lavabili e a colori solidi: immergere in acqua addizionata con un cucchiaino di permanganato di potassio (si trova in farmacia), lasciare in ammollo due minuti, risciacquare bene

su moquette e tappeti: tamponare con acqua e sapone di Marsiglia, sciacquare e procedere al lavaggio con apposito shampoo

rimedio casalingo: bagnare con latte bollente e sciacquare dopo circa mezz'ora; sui capi bianchi, sbiancare le macchie vecchie con una pasta composta di sale e succo di limone

Pennarello

sul cotone: tamponare con alcol denaturato, poi lavare con sapone

sui delicati: passare con sapone e glicerina, quindi con alcol denaturato

su moquette e tappeti: asciugare con uno straccetto di cotone, poi tamponare con alcol

Pioggia

su seta: coprire con cremor tartaro, poi spazzolare. Se resta opaca, stirare con ferro caldo frapponendo una tela umida

Pomodoro

sul cotone: se fresco, si toglie con acqua fredda o ammoniaca diluita in acqua tiepida; se conservato o in salsa, tamponare con acqua addizionata a poche gocce di acqua ossigenata

sui delicati: tamponare con acqua fredda, poi da asciutto, con uno smacchiatore spray

su moquette e tappeti: togliere l'incrostazione con uno straccetto inumidito in acqua fredda, quindi applicare un pulitore spray

rimedio casalingo: lavare con acqua e cospargere di talco

Profumo

sul cotone: lavare con acqua e sapone; se la macchia è vecchia, cospargere di saponaria, inumidire con qualche goccia di alcol, spazzolare quando asciutta

sui delicati: sulla seta, tamponare con glicerina tiepida; togliere l'unto cospargendo con polvere assorbente e stirando tra due carte assorbenti

su moquette e tappeti: tamponare con acqua e scaglie di sapone di Marsiglia

rimedio casalingo: strofinare con acqua e qualche goccia di acqua ossigenata a 12 volumi, poi sciacquare con acqua fredda miscelata a un po' di aceto

Resina

sul cotone: sul bianco, strofinare con un batuffolo di cotone imbevuto di acquaragia o essenza di trementina, oppure con alcol a 90°; sui colorati, insaponare da rovescio e applicare una miscela di un quarto di essenza di trementina con tre quarti di alcol, e sciacquare dopo un quarto d'ora

sulla lana: tamponare con essenza di trementina e poi sgrassare con benzina

su moquette e tappeti: tamponare con essenza di trementina e alcol, quindi sciacquare

rimedio casalingo: trattare dapprima con ghiaccio e poi con olio di trementina o alcol saponato

Rossetto

sul cotone: tamponare con acqua e etere

sui delicati: usare uno smacchiatore spray

su moquette e tappeti: tamponare con alcol

rimedio casalingo: trattare con ammoniaca diluita

Ruggine

sul cotone: usare qualche goccia di antiruggine, o provare con acqua e ammoniaca e, per la biancheria, con sale e succo di limone, poi scaldare con il ferro da stiro frapponendo un panno

sui delicati: sulla seta, tamponare con alcol puro

su moquette e tappeti: succo di limone e un pizzico di sale fino, sciacquare con acqua fredda o tiepida
rimedio casalingo: trattare con sale fino e succo di limone e lasciando al sole per un'ora

Sangue

sul cotone: tamponare con acqua molto fredda (quella calda fissa la macchia), insaponare e risciacquare. Oppure applicare una soluzione composta da una parte di acqua ossigenata e da cinque di acqua; se non fosse sufficiente, ricoprire la macchia con perborato e spazzolare dopo un'ora

sui delicati: spalmare un impasto di amido e acqua, spazzolare quando è secco, oppure acqua ossigenata
su moquette e tappeti: se fresco tamponare con una spugna imbevuta di acqua fredda; se a secco, acqua e glicerina in parti uguali e poi sciacquare

rimedio casalingo: prima del lavaggio trattare le macchie vecchie con acqua fredda e con ammoniaca

Smalto per le unghie

sul cotone: mettere un panno bianco sotto la macchia e poi tamponare con acetone per unghie non oleoso

sui sintetici: non intervenire ma portare in lavanderia

su moquette e tappeti: passare molto leggermente un batuffolo di cotone imbevuto di solvente oleoso per unghie e poi, sulle tracce rimaste, alcol denaturato, quindi lavare con shampoo apposito

Spinaci

Strofinare con una patata cruda e lavare con sapone di Marsiglia in acqua tiepida le parti macchiate di spinaci

Sudore

sul cotone: tamponare con acqua e ammoniaca, quindi sciacquare abbondantemente

sui delicati: lavare la lana con acqua molto salata, tamponare la seta con etere e acqua in parti uguali

su moquette e tappeti: acqua fredda e aceto

Tè

sul cotone: tamponare con acqua e succo di limone; le macchie più resistenti, si sfregano con un po' d'alcol e ammoniaca diluita

sui delicati: sui sintetici passare succo di limone e sciacquare; se l'acqua fredda non è sufficiente a smacchiare seta e lana, aggiungere qualche cucchiaino di acqua ossigenata

su moquette e tappeti: asciugare con un panno di cotone, tamponare con una spugna imbevuta d'acqua, quindi intervenire con uno shampoo per tappeti. Se non basta, da asciutti, applicare uno smacchiatore spray

rimedio casalingo: applicare un composto di glicerina e tuorlo d'uovo, sciacquare dopo un'ora circa

Uovo

sul cotone: raschiare la superficie della macchia, cospargere di sale inumidito con acqua e spazzolare dopo circa 10 minuti

sui delicati: usare acqua leggermente tiepida addizionata con uno o due cucchiaini per litro d'ammoniaca

su moquette e tappeti: raschiare il deposito, poi procedere con acqua fredda salata

Urina

sul cotone: tamponare con acqua e poche gocce di acqua ossigenata o di ammoniaca; se il tessuto lo consente, acqua calda e candeggina

sui delicati: tamponare con una soluzione di acqua tiepida, perborato e qualche goccia di ammoniaca

su moquette e tappeti: tamponare con acqua fredda e sciacquare con un disinfettante e con una leggera soluzione di ammoniaca per rinvigorire i colori

rimedio casalingo: trattare con del succo di limone

Vernice

sul cotone: acqua calda con essenza di trementina, poi lavare con acqua e sapone; le vernici alla nitrocellulosa si eliminano con l'acetone

sui delicati: le fibre animali si trattano da rovescio con trielina o acetone; quelle sintetiche, con acqua calda e, se necessario, con benzina; la seta, si immerge nel latte caldo e poi si toglie con la benzina

su moquette e tappeti: come per i delicati; se necessario, terminare l'operazione usando uno shampoo per tappeti

Vino

sul cotone: cospargere subito la macchia con sale fino, fare asciugare, quindi procedere al normale e se necessario e se il tessuto lo consente, candeggiare

sui delicati: sulla lana bianca e sulla seta utilizzare una soluzione di una parte d'acqua e sei d'acqua ossigenata

su moquette e tappeti: tamponare con una pezzuola bianca asciutta, poi passare una spugna imbevuta di acqua tiepida più volte; se la macchia persiste, applicare acqua e glicerina in parti uguali e lasciare agire per circa un'ora, tamponare con uno straccetto imbevuto di acqua fredda, infine passare un po' d'alcol denaturato

rimedio casalingo: latte caldo oppure succo di limone caldo; su lino e colore bianco, tamponare con vino bianco; l'acqua di cottura dei fagioli è efficace per tutti i tessuti

Lezione n° 06 - Una Ricetta per ogni Occasione -

Una brava cuoca deve saper muoversi in cucina con destrezza e professionalità... ma, soprattutto, deve conoscere alcune ricette di base:

- Pan di Spagna
- Pasta Frolla
- Pasta all'Uovo
- Pasta per Pizza
- Crema Pasticcera
- Panna Montata
- Besciamella
- Maionese
- salsa Rosa

Pan di Spagna

Ingredienti:

125 gr di farina

150 gr di zucchero a velo

5 uova

$\frac{1}{2}$ bustina di lievito per dolci

Preparazione:

Sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero a velo sopra ad una pentola, con acqua in ebollizione.

Si otterrà così un composto ben montato, gonfio e leggero (prestare attenzione a non avvicinare eccessivamente la ciotola con le uova alla pentola in ebollizione per non far cuocere i tuorli).

Montare, intanto, le chiare a neve con un pizzico di sale. Unire le chiare montate ai tuorli con lo zucchero.

Versare su tutto il composto la farina a pioggia, mescolando in maniera omogenea con un cucchiaino, dal basso verso l'alto.

Aggiungere il lievito e versare il tutto in una teglia ben imburata ed infarinata.

Infornare a 180°C per 40 minuti circa. Sformare il pan di Spagna su una gratella da pasticciere per far raffreddare bene il dolce.

Si usa come base per un gran numero di torte.

Pasta Frolla

Ingredienti:

300 gr di farina
150 gr di burro
due tuorli
100 gr di zucchero
un pizzico di sale

la buccia grattugiata di un limone

Preparazione: fai la fontana con la farina e lo zucchero, poni al centro le uova, il limone ed il burro a temperatura ambiente, a pezzetti. Amalgama prima con una forchetta, poi con le mani, fino ad ottenere una pasta morbida, compatta ed omogenea. L'impasto non va lavorato molto con le mani. Lasciare riposare 30 minuti in frigo.

Pasta all'Uovo

Ingredienti: per ogni 100 gr di farina di semola, 1 uovo

Preparazione: disporre la farina a fontana, al centro rompere le uova.

Con una forchetta sbattere le uova andando ad amalgamare un poco alla volta la farina del bordo interno. Quando sarà tutto bene amalgamato, lavorare la pasta con le mani, finché non sarà liscia e sulla superficie si formeranno delle bollicine.

Far riposare per $\frac{1}{2}$ ora. Tirare la pasta con un mattarello di legno o con l'apposita macchina.

Coprire con la farina e ritagliare la sfoglia del formato desiderato.

Pasta per Pizza

Ingredienti:

1 kg di farina
un panetto di lievito di birra
500 ml di acqua tiepida
2 cucchiaini d'olio
2 cucchiaini di sale

Preparazione: con la farina fare la fontana, al centro versare l'acqua con il lievito sciolto, il sale e l'olio. Lavorare bene per $\frac{1}{4}$ d'ora, finché la pasta è liscia ed elastica. Lasciare riposare in luogo caldo fino a quando non avrà triplicato il suo volume originale.

Spianare, condire a piacimento, e cuocere in forno elettrico o a legna al massimo del calore.

Crema Pasticcera

Ingredienti: 4 uova medie, 100 gr di zucchero semolato, 75 gr di farina, 1/2 L di latte intero. Per profumare: 1/2 stecca di vaniglia o qualche striscia di scorzetta di limone (non trattato).

Preparazione: separate i tuorli dagli albumi. Versate i tuorli direttamente in un pentolino con il fondo arrotondato. Tenete gli albumi per un'altra preparazione oppure utilizzateli alla fine per alleggerire la crema. Scaldate il latte in un pentolino e unitevi le scorzette di limone oppure la stecca di vaniglia spaccata in due per il lungo. Se avete scelto la vaniglia, grattate con la punta di un coltellini i semi neri direttamente nel latte.

Unite lo zucchero ai tuorli e mescolate bene con una frusta a mano. Dovete lavorare per alcuni minuti fino a ottenere una spuma di colore chiaro. Unite la farina e mescolate bene con la frusta. Se l'impasto diventasse troppo denso, allungatelo con 2 cucchiaini di latte freddo e mescolate finché la farina sarà ben incorporata.

Togliete dal latte la stecca o le scorzette e versatelo nel pentolino coi tuorli. Mescolate subito con la frusta per evitare che il latte bollente cuocia i tuorli e formi dei grumi. Quando avete ottenuto un impasto omogeneo, ponete il pentolino su fuoco bassissimo e continuate a mescolare finché la crema si addensa. Attenzione, è importante che il fuoco sia davvero basso.

Versate subito la crema in un colino a trama fitta posto sopra una ciotola. Mescolate bene con un cucchiaio nel colino per facilitare il passaggio della crema. Coprite la ciotola con pellicola trasparente e lasciate raffreddare.

Montare la Panna

Per montare la panna occorre innanzitutto utilizzare panna fresca, di buona qualità. Quella a lunga conservazione spesso non monta bene e la resa in sapore non è comunque paragonabile.

Per ottenere buoni risultati è bene che sia ben fredda, così come il contenitore che si utilizza e lo sbattitore. Metterli in frigorifero 10 minuti prima di cominciare l'operazione.

Il contenitore ideale è alto e stretto, proporzionato rispetto le fruste elettriche. In questo modo monta meglio, più in fretta e si evita che schizzi.

Se occorre zuccherarla, aggiungere lo zucchero prima di cominciare a montarla. Va bene sia quello di semola, sia lo zucchero a velo.

La panna sarà montata quando sarà ben gonfia e soda. Non eccedere però, altrimenti risulterà dura e grumosa. Un semplice modo per testare la giusta densità è controllare che resti attaccata alle fruste elettriche senza colare.

Besciamella

Ingredienti:

1 lt di latte

100 gr di burro

100 gr di farina

noce moscata

sale q. b

Preparazione: in un tegame sciogliere a fuoco basso il burro.

Versare tutta insieme la farina e con un cucchiaino di legno girare in continuazione fino a quando non si sarà formata una pasta simile per consistenza alla polenta.

Aggiungere poco alla volta, sempre girando, il latte precedentemente riscaldato.

Sempre mescolando portare ad ebollizione la besciamella, riducendola alla densità desiderata.

Completare con noce moscata a piacere.

Maionese

Ingredienti: 150 gr di olio, 1 uovo, 1 limone o un cucchiaino di aceto, sale

Preparazione: mettere il tuorlo d'uovo (a temperatura ambiente) con un pizzico di sale in una terrina.

Con una frusta battere energicamente. Quando sarà ben montato, unire l'olio (poche gocce per volta) e mescolate lentamente sempre nello stesso senso. Alternate l'aggiunta dell'olio, con l'aggiunta di gocce di limone. L'olio tenderà ad addensare la salsa ed il limone ad ammorbidirla. Continuate sino a che la salsa avrà acquistato volume e morbidezza. Se la salsa impazzisse, metterla in una seconda terrina con un altro tuorlo sbattuto, unendola poco alla volta.

Salsa Rosa

Ingredienti: 250 ml maionese, 2 cucchiaini tomato ketchup, 1 cucchiaino salsa worcester, 1 cucchiaino

Brandy, 3 cucchiaini panna da cucina

Preparazione: Mettete gli ingredienti in una ciotola ed amalgamate il tutto.

Lezione n° 07 - Apparecchiare e servire in tavola-**Apparecchiare la tavola**

I pranzi e le cene importanti richiedono:

1) il sottopiatto (per tutta la durata del pranzo non verrà mai tolto), il piatto piano, la fondina;

2) a destra dei piatti: il coltello (con la lama rivolta verso l'interno) e il cucchiaino;

3) a sinistra dei piatti: una o due forchette (secondo il menu) e il tovagliolo piegato in modo semplice, a rettangolo o a triangolo;

- 4) in alto, sopra il piatto: le posate da dessert (manico della forchettina a sinistra, il coltellino o il cucchiaino con l'impugnatura a destra);
- 5) sopra le posate di destra: i bicchieri fino ad un massimo di quattro, con questo ordine partendo da sinistra: per l'acqua (grande), per il vino rosso (medio), per il vino bianco; sopra, l'eventuale bicchiere per il dessert o lo spumante;
- 6) sopra le posate di sinistra: il piattino per il pane;
- 7) eventuali segnaposti, dietro le posate da dessert.

Il sale e il pepe negli appositi contenitori o in ciotoline provviste di adeguato cucchiaino;
 Le coppe lavadita, si portano in tavola sul piattino da frutta coperto da un centrino o da un tovagliolino, servono per lavare la punta delle dita, asciugate poi con il tovagliolo.
 L'aperitivo va servito in continuazione, senza attendere la presenza di tutti gli ospiti.
 Serve per riempire questo spazio.

Come servire in tavola

I piatti da portata si ricevono da sinistra, cominciando dalla persona di maggior riguardo.
 Si continua servendo tutte le signore fino alla padrona di casa (che si trova al lato opposto del marito).
 Quindi, nell'ordine: l'uomo alla destra della padrona di casa, tutti gli uomini, il padrone di casa.
 Il vino si serve dopo il primo giro di antipasti, mescendo non oltre la metà' del bicchiere (dipende dal tipo di vino e dalla linea del bicchiere).
 Con il cambio del tipo di vino anche il bicchiere va sostituito.
 Prima di servire il dessert e' consigliabile togliere i bicchieri superflui.
 I piatti si sostituiscono ad ogni cambio di portata, ma solo quando tutti i commensali avranno terminato.
 Il piatto da sostituire, e l'eventuale piatto piano su cui questo appoggia, va tolto da destra, lasciando sulla tovaglia il sottopiatto.
 Il nuovo piatto, tiepido se la pietanza che segue e' calda, si mette sul sottopiatto da sinistra.
 Si servono una sola volta: il brodo in tazza, la minestra, il formaggio, la frutta.
 La pietanza va servita due volte: al primo giro i commensali si servono in modo contenuto, proprio per poter accettare il secondo passaggio, evitando in tal modo di lasciare che a tavola ci sia una sola persona a farlo. Il pane sistemato nell'apposito piattino (in alto, a sinistra) si rimpiazza prontamente prendendolo dal cestino, utilizzando le pinze o, in mancanza, il cucchiaino e la forchetta.
 Prima del dessert il piattino del pane va tolto dalla tavola e spazzolate le eventuali briciole.
 Caffè, liquori, bibite e dolcetti si servono in salotto. Il caffè va portato in salotto e impegno della padrona di casa e' quello di versarlo nelle tazzine, chiedendo ad ogni ospite quanto lo desidera zuccherato. Il padrone di casa si occupa dell'offerta dei liquori o delle bibite, mentre la padrona di casa serve i cioccolatini o i dolcetti.

Lezione n° 08 - Occhio alla Spesa!! -

Al Supermercato: I prodotti di marca e costosi vengono posizionati all'altezza dei nostri occhi, mentre quelli a marchio di fabbrica e meno cari si trovano negli scaffali più in basso o più in alto, fuori dalla nostra portata. Una soluzione durante le offerte 3x2 sarebbe andare a far spesa con un paio di amiche (il che sarebbe anche più divertente!) e poi dividere la spesa portando a casa un prodotto ciascuno!
 Attenzione alle offerte promozionali: soprattutto per i freschi, non ci carichiamo il frigo di yogurt e mozzarelle solo perchè sono in offerta! Saremo costretti ad esaurirli in breve tempo e verificarne sempre la scadenza. Attente sempre alle offerte: fate ogni giorno una spesa oculata...oggi i detersivi (dove so che costano meno) domani i surgelati (dove ci sono le promozioni) dopodomani frutta, verdura, carne e pesce dai negozianti di fiducia e via dicendo...
 Quando il prezzo del cartellino non coincide con quello da pagare in cassa, pretendete il rimborso oppure di pagare quello indicato sul prodotto Ricordati sempre di portare con te i sacchetti della spesa, meglio ancora quelli in tessuto che si possono riutilizzare più volte e non inquinano. Verificare sempre il

prezzo al kilo oppure al litro di un prodotto...spesso le confezioni possono ingannare!

Le Etichette sui Prodotti

GLI INGREDIENTI - Sull'etichetta sono elencati obbligatoriamente tutti gli ingredienti che compongono il prodotto, che devono essere ben individuabili e devono essere elencati in ordine decrescente: al primo posto quello presente in quantità maggiore e via via fino a quello presente in quantità minore, in modo da dare un'idea chiara della composizione del prodotto.

Se si tratta, però, di alimenti composti da un solo ingrediente non è necessario specificarlo, perché risulta comprensibile già dalla denominazione del prodotto: tutti sappiamo, ad esempio, che il latte è latte e basta. Anche gli additivi sono considerati ingredienti e, vista la loro minima quantità, sono segnalati per ultimi.

Leggere sempre l'**ELENCO** degli ingredienti

Controllare il tipo di ingredienti : un panettone sarà di migliore qualità se è stato adoperato burro anziché margarina meno costosa.

Leggere bene le informazioni complementari: su una scatola di tonno sott'olio, l'indicazione "lavorato fresco" è un'informazione non obbligatoria ma utile perché qualifica il prodotto: generalmente infatti si adopera tonno congelato.

Sull'olio l'indicazione di "prima spremitura a freddo" lo qualifica come prodotto migliore. Anche la voce additivi è importante, non perché siano dannosi, ma perché danno un'idea della qualità del prodotto.

Per i pesci congelati venduti sfusi la percentuale di glassatura, cioè della copertura di ghiaccio che è considerata tara, deve essere indicata su un cartello.

Inoltre, nei prodotti surgelati è obbligatorio riportare le modalità di conservazione.

Nei ristoranti si può servire ai clienti acqua di rubinetto trattata con filtri e servita in caraffa, ma, in questo caso, sulla caraffa dovrà essere riportata l'indicazione "acqua potabile trattata", oppure "trattata e gassata", se addizionata di anidride carbonica.

NOVITA' Una nuova disposizione comunitaria prevede che le etichette indichino anche la presenza di allergeni, sostanze che potrebbero essere nocive per i soggetti allergici.

Gli allergeni più comuni sono: cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro), crostacei, uova, pesci, arachidi, soia, latte (anche lattosio), frutta secca con guscio (mandorle, nocciole, noci, anacardi, pistacchi), semi di sesamo, sedano, senape, anidride solforosa e solfiti. Nonostante sia evidenziata la presenza di queste sostanze, rimane però l'eventualità di contaminanti allergenici venuti a contatto con gli alimenti durante la lavorazione.

A questo proposito la legge permette di riportare sulle etichette la frase generica "può contenere tracce di...".

LA DATA DI SCADENZA La dicitura "DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL..." è la data di preferibile consumo (o termine minimo di conservazione) fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione.

La dicitura "DA CONSUMARSI ENTRO IL..." è il termine perentorio entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è obbligatorio per i prodotti altamente deperibili dal punto di vista microbiologico.

L'alimento non può assolutamente essere posto in vendita dopo tale data di scadenza.

Il termine minimo di conservazione e la data di scadenza restano validi se il prodotto è adeguatamente

conservato (in ambienti adatti, alle temperature previste, lontano da fonti di calore, in luoghi asciutti): in caso contrario i processi di alterazione possono essere sensibilmente accelerati e l'alimento potrà risultare "avariato" anche molto prima di quanto previsto.

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE Sulla confezione di alcuni prodotti è talvolta riportato, in una apposita etichetta nutrizionale, il contenuto dei grassi e delle calorie.

Questa informazione non è sempre presente in quanto l'etichetta nutrizionale è facoltativa, ma diventa obbligatoria quando il produttore vanta qualche caratteristica nutrizionale o dietetica del prodotto: "senza zucchero", "con meno grassi", "più leggero", "a basso contenuto di colesterolo".

In presenza di tali diciture accattivanti o, comunque, di una "informazione nutrizionale", l'obbligo riguarda anche laboratori artigianali ed esercizi alimentari come pasticcerie, gelaterie, rosticcerie, snack bar e negozi che vendono al pubblico prodotti sfusi.

L'etichetta nutrizionale riporta una dichiarazione relativa al contenuto di grassi, proteine, carboidrati, vitamine, minerali e fibre a seconda della caratteristica vantata. Dal semplice elenco degli ingredienti di una normale etichetta, infatti, il consumatore non potrebbe capire la quantità degli stessi che devono essere dichiarati soltanto in ordine decrescente di peso, senza che questo sia indicato con precisione. Sull'etichetta nutrizionale vitamine e minerali possono essere riportati solo se presenti in quantità significative e devono essere espressi come percentuale della razione giornaliera raccomandata: così, se in 100 grammi di alimento vi sono 20 milligrammi di vitamina C, l'informazione nutrizionale indica che questi coprono il 33 per cento del fabbisogno giornaliero di vitamina C che è di 60 milligrammi.

La percentuale può essere espressa anche mediante un grafico.

È obbligatorio, inoltre, riportare la quantità di acidi grassi saturi quando si indica la quantità di acidi grassi polinsaturi, monoinsaturi o di colesterolo, dal momento che il consumatore potrebbe essere ingannato se si nascondesse il valore elevato dei grassi saturi che vanno consumati con parsimonia, esaltando quello non elevato di polinsaturi e monoinsaturi, considerati più benefici per la salute.

Infine, se c'è un'indicazione relativa a particolari tipi o componenti dei grassi, vanno indicati i grassi totali, così come l'indicazione di zuccheri, amido e polialcoli deve essere preceduta da quella dei carboidrati totali, della cui famiglia fanno parte.

Un'altra indicazione molto importante dell'etichetta nutrizionale è quella del numero di calorie che consente al consumatore di sapere anche "quanto" mangia. Informazione importante soprattutto per chi sta a dieta.

GLI ADDITIVI Gli additivi sono divisi in varie categorie e hanno diverse funzioni. Per esempio: i conservanti servono per impedire lo sviluppo di sostanze che alterano il prodotto e che possono nuocere alla salute; gli antiossidanti hanno soprattutto la funzione di evitare che il colore del prodotto subisca variazioni; gli emulsionanti servono per legare bene i grassi e l'acqua; gli addensanti e i gelificanti rendono il prodotto spalmabile e pastoso; gli stabilizzanti trattengono l'umidità del prodotto e lo amalgamano meglio; gli antiagglomeranti impediscono che nel prodotto si formino grumi; gli acidificanti danno il gusto acidulo; gli esaltatori di sapidità rinforzano il sapore; i sali di fusione facilitano la fusione di diversi formaggi e infine i coloranti servono, ovviamente, per colorare.

Sull'etichetta, talvolta, si può trovare il nome degli additivi, altre volte la corrispondente sigla europea "E" seguita da un numero, ad esempio E471. L'elenco degli additivi e dei coloranti con l'indicazione delle relative sigle può essere richiesto alle Associazioni dei consumatori.

Gli additivi indicati in etichetta sono tutti autorizzati dall'Unione Europea e sono utilizzati dai produttori solo se necessario e secondo le dosi prescritte

I Diritti del Consumatore

Conoscere con precisione i propri diritti (e doveri) quando si fa la spesa, consente di tutelare meglio i propri interessi e di evitare inutili discussioni con i venditori.

Innanzitutto, non c'è un "diritto di ripensamento" del consumatore, come molti credono. Quando si acquista un prodotto, si stipula un vero e proprio contratto, anche se non scritto, che si perfeziona con la consegna e il pagamento della merce.

Questo vale per tutti i prodotti e il venditore non ha alcun obbligo di cambiare la merce o restituire i soldi se il consumatore ci ripensa. Può farlo solo per cortesia. Ne ha però l'obbligo quando il prodotto è difettoso, perché ne risponde legalmente anche se del difetto è responsabile il produttore (sul quale comunque può rivalersi) oppure quando è di natura o qualità diversa da quello che il consumatore aveva richiesto (per esempio un prodotto d'imitazione).

Nei negozi, poi, la merce in vetrina o esposta al pubblico sui banchi di vendita deve riportare l'indicazione del prezzo, che fa fede per l'importo da pagare. Se, per esempio, in un supermercato il prezzo indicato sullo scaffale è più basso di quello che viene poi registrato alla cassa dal lettore ottico, il consumatore ha diritto al rimborso della differenza. Comunque, tutti i prezzi sono liberi (tranne sigarette, fiammiferi, francobolli e medicinali) e non si può protestare se in un negozio qualche cosa è più caro che negli altri, si può solo cambiare negozio.

Inoltre, il prezzo e la vendita di tutte le merci, non solo alimentari, si intendono sempre a "peso netto" e il consumatore ha diritto alla detrazione completa della tara, che si ha quando nel relativo quadrante della bilancia appare un numero (4, 6, 8, eccetera) corrispondente al peso in grammi dell'involgente.

Se, invece, nel quadrante "tara" appare il numero zero, significa che la tara non viene detratta. Comunque, formaggi molli e mozzarelle possono essere venduti senza detrarre il peso dell'involgente e così pure cioccolatini e caramelle, nonché salami con spaghi, piombini e fascette e frutta con foglie e rametti.

Sempre a proposito di peso, se il consumatore sospetta che nei prodotti alimentari confezionati il contenuto sia inferiore a quello dichiarato in etichetta, ha il diritto di chiedere l'apertura della confezione e la pesatura del contenuto: se il peso netto è minore, pagherà di meno (o viceversa), ma in tal caso non potrà rifiutare l'acquisto del prodotto.

Altre norme riguardano la bilancia, che deve essere collocata in un punto e in modo tali da consentire la visione libera e immediata non solo del peso, ma anche dell'intera parte frontale e laterale della bilancia stessa (per verificare che non vi siano "zeppe" che alterino la pesatura).

Le bilance hanno comunque margini di tolleranza per l'indicazione del peso esatto, che sono i seguenti:

5 grammi per prodotti ortofrutticoli, pane, cereali e derivati;

2 grammi per generi di salumeria, latticini, formaggi, carni, prodotti ittici, alimenti dolci, caffè, the, funghi ed altri prodotti alimentari non specificati nei punti a) e c);

1 grammo per tartufi, spezie, erbe officinali e aromatiche.

Lezione n° 09 - L'Economia Domestica -

Risparmiare restando in casa:

Luce

Il numero giornaliero di aperture del frigo (lo sportello non va mai spalancato) va ridotto al minimo e gli alimenti vanno sistemati in base alla frequenza con cui sono usati. Quando si deve sistemare la spesa nel

frigorifero è utile predisporre tutto sul tavolo già in ordine per accelerare il trasferimento dei cibi nel frigo. Di solito frutta e verdura vanno nei piani bassi. Non si deve assolutamente introdurre cibi ancora caldi, ma è necessario attendere che scendano a temperatura ambiente

Quando si esce da una stanza spegnete la luce. Sfruttare al massimo l'energia del sole e quindi la luce diurna.

Utilizzare lampade a basso consumo. A fronte di una spesa maggiore per l'acquisto ci sarà una durata molto più prolungata rispetto alle altre.

Acqua

Chiudiamo il rubinetto mentre ci insaponiamo, laviamo i denti o ci facciamo la barba; risparmieremo così circa 15 litri d'acqua al giorno, quindi 2.500 litri l'anno.

Facciamo la doccia, invece del bagno: consumeremo così 40 litri d'acqua, invece di 150.

Installiamo sul rubinetto un semplicissimo retino frangigetto, che miscela l'aria all'acqua che fuoriesce: risparmieremo così altri 6.000 litri d'acqua l'anno.

Ripariamo subito il rubinetto che gocciola: risparmieremo così decine di litri di acqua al giorno.

L'acqua che viene usata dallo sciacquone, corrisponde ad oltre il 30 % del consumo domestico. Possiamo ridurla installando un semplice sistema a rilascio differenziato.

Facciamo funzionare lavatrici e lavastoviglie solo a pieno carico: risparmieremo così acqua ed energia.

Non lasciamo scorrere l'acqua mentre laviamo i piatti a mano, ma riempiamo il lavello con la quantità necessaria. Risparmieremo in questo modo decine di litri d'acqua per volta.

Raccogliamo, quando possibile, l'acqua piovana: ci servirà per innaffiare orti, piante e giardini.

Laviamo frutta e verdura in una bacinella d'acqua, con un po' di bicarbonato, invece di lasciarle sotto l'acqua corrente.

Innaffiamo piante e giardini di notte: l'acqua evaporerà più lentamente ed eviteremo di sovraccaricare la rete di distribuzione. Inoltre, ricordiamoci che l'eccesso di irrigazione dei terreni è dannoso per le piante ed è costoso: 1 cm d'acqua su un metro quadro di superficie equivale a 10 litri. Chiudiamo il rubinetto mentre ci insaponiamo, laviamo i denti o ci facciamo la barba; risparmieremo così circa 15 litri d'acqua al giorno, quindi 2.500 litri l'anno.

Facciamo la doccia, invece del bagno: consumeremo così 40 litri d'acqua, invece di 150.

Installiamo sul rubinetto un semplicissimo retino frangigetto, che miscela l'aria all'acqua che fuoriesce: risparmieremo così altri 6.000 litri d'acqua l'anno.

Ripariamo subito il rubinetto che gocciola: risparmieremo così decine di litri di acqua al giorno.

L'acqua che viene usata dallo sciacquone, corrisponde ad oltre il 30 % del consumo domestico. Possiamo ridurla installando un semplice sistema a rilascio differenziato.

Facciamo funzionare lavatrici e lavastoviglie solo a pieno carico: risparmieremo così acqua ed energia.

Non lasciamo scorrere l'acqua mentre laviamo i piatti a mano, ma riempiamo il lavello con la quantità necessaria. Risparmieremo in questo modo decine di litri d'acqua per volta.

Raccogliamo, quando possibile, l'acqua piovana: ci servirà per innaffiare orti, piante e giardini.

Laviamo frutta e verdura in una bacinella d'acqua, con un po' di bicarbonato, invece di lasciarle sotto l'acqua corrente.

Innaffiamo piante e giardini di notte: l'acqua evaporerà più lentamente ed eviteremo di sovraccaricare la rete di distribuzione. Inoltre, ricordiamoci che l'eccesso di irrigazione dei terreni è dannoso per le piante ed è costoso: 1 cm d'acqua su un metro quadro di superficie equivale a 10 litri.

Gas

Per evitare la dispersione di calore, non coprire i termosifoni con mobili e tende e la sera chiudere le tapparelle per mantenere più calda la casa. Con questo semplice accorgimento si può risparmiare fino al 30% della perdita di calore. È importante anche decidere per quante ore si desidera tenere acceso il riscaldamento e rispettare sempre questo orario. Il passaggio continuo dal caldo al freddo, obbliga la caldaia a consumare di più. Una buona idea è quella di installare sui caloriferi un particolare termostato che blocca l'accesso dell'acqua calda una volta raggiunta la temperatura stabilita. Il costo di dell'

apparecchio si aggira intorno ai 30 euro e permette un risparmio di 250 euro all'anno.

Tenere aperta la finestra quando la caldaia è accesa provoca solamente un inutile consumo di gas o gasolio. La cosa migliore è quella di aprire le finestre 2-3 volte al giorno per un minuto. Evitare di tenere la finestra socchiusa perché così il calore tenderà ad uscire facendo lavorare doppiamente la caldaia.

Chi vive in condominio può aderire ad uno dei nuovi contratti di "Servizio Energia" che prevedono l'installazione di speciali rivelatori da parte delle agenzie che gestiscono il consumo di carburante. Così, ogni inquilino pagherà in base ai suoi reali consumi e non più in base alla grandezza della casa.

Per chi ha una caldaia autonoma, prima regola è quella di controllare che sia in buono stato. Una caldaia non in perfetta efficienza aumenta infatti il consumo di gas e quindi la bolletta. Perciò se la caldaia è molto vecchia, è meglio farla pulire una volta all'anno, mentre se è più recente, la manutenzione va fatta ogni quattro anni. Un altro consiglio è quello di spurgare l'aria dai termosifoni per tenerli sempre efficienti perché l'aria presente nelle tubazioni, tende a depositarsi nei radiatori impedendone il pieno riscaldamento e facendo lavorare inutilmente la caldaia. Se termosifoni sono molto vecchi e non sono dotati delle valvole di sfiato dell'aria, può essere utile farle installare dal termoidraulico.

Altro

Mantenere uno scadenziario mensile delle spese fisse (affitto, assicurazione, canone, ecc) ci permette di valutare i mesi in cui possiamo spendere e quelli in cui dobbiamo fare più attenzione.

Stampa La Lista della Spesa de La Casalinga Ideale

Tienila in cucina, a portata di mano...ops...di penna, e aggiornala con tutti i prodotti che man mano consumi. Poi portala con te al Supermercato, così divisa in reparti, sarai molto più efficiente nel trovare le cose che ti occorrono, e risparmierai tempo e fatica!!

Ecco alcuni consigli per una perfetta gestione "familiare"...

Segnate le entrate e le uscite su un quaderno indicando data, descrizione e cifre. Se possibile tenete un quaderno per ogni tipo di registrazione (casa, banca, utenze).

Non lasciate accumulare cifre e documenti.

Conservate con cura i libretti degli assegni ed in caso di smarrimento segnalate subito alla banca il numero progressivo degli assegni.

Controllate l'estratto conto non appena vi arriva e segnalate alla banca eventuali discrepanze con le vostre registrazioni.

Conservate tutte le copie delle dichiarazioni dei redditi presentati e la ricevuta rilasciata dal Comune o dall'ufficio postale, con allegata la copia della relativa documentazione e le ricevute di pagamenti e rimborsi.

Non gettate nulla, neppure le denunce cadute in prescrizione, perché potrebbero servirvi in qualunque momento sia gli allegate sia le ricevute.

Raggruppate i documenti da conservare in un mobile che potete chiudere a chiave per tenerli fuori della portata dei bambini e dei curiosi.

Nel vostro piccolo angolo-ufficio non devono mancare una matita, una penna, una gomma, la calcolatrice, qualche graffetta, la pinzatrice, la foratrice, buste e nastro adesivo; il tutto potrà essere comodamente contenuto in una scatola.

Utilizzate dei classificatori ad anelli o a cartellette mobili nei quali riunire i vari documenti. Per quelli più delicati usare le cartellette di plastica che li preservano dalla polvere e dall'ingiallimento. Per i documenti da tenere a portata di mano è più pratica la borsa a soffietto, con gli scomparti intestati, mentre per le scadenze è indispensabile un'agenda da consultare di frequente.

Conservate il contratto d'affitto, le ricevute dei pagamenti dell'affitto e delle spese; se l'appartamento è di proprietà conservate anche il rogito, l'iscrizione al catasto e l'eventuale documentazione del mutuo con relative ricevute di pagamento.

Se possibile, conservate tutti gli esiti d'analisi mediche, molto utili come confronto in caso d'esami

successivi.

Conservate la tessera del gruppo sanguigno e quella dell'allergie insieme alla patente o nel portafoglio. Potrebbero rivelarsi utili in caso d'incidenti stradali od improvvisi ricoveri ospedalieri. Fate una fotocopia di patente, carta d'identità e passaporto, che potrebbero essere utili in caso di smarrimento o furto degli originale.

Segnate sulla vostra agenda le date per i rinnovi e l'applicazione dei bolli.

Le scritte in rilievo sulla tessera del codice fiscale si cancellano con l'attrito: tenete nel portafoglio la fotocopia e conservate a casa l'originale.

Lezione n° 10 - L'Archivio in Casa -

Acquistate dei faldoni e delle cartelline leggere di cartoncino colorate (farà comodo suddividere le varie categorie di spese con diverso colore) ed un pennarello punta grande. Ora, su un foglio, buttate giù i titoli... partendo dalle voci più in generale (intestate così i vostri faldoni), via via più dettagliate (le cartelline), all'interno, delle cartelline di plastica leggere per le sottovoci di spesa. Ad esempio....

Abitazione Principale/Abitazione al mare/Abitazione in montagna - Utenze (Luce Acqua Gas Tel fisso ecc) - Spese Condominiali - Tassa Smaltimento Rifiuti - Ici - Corrispondenza - Tel Mobile

Automobile - Automobile Lui/Automobile Lei - Bollo Aci - Assicurazione - Multe e Contravvenzioni - Denunce

Assunzione - Assunzione Lui/Assunzione Lei - Buste paga - Comunicazioni Inps - Certificati Vari - Corrispondenza

Dichiarazioni dei Redditi (730/740 ecc) - Una cartellina per ogni anno conterrà la dichiarazione dei redditi, il CUD, i certificati e le ricette e tutta la documentazione che si è portata in detrazione, dichiarazione ISEE, ecc

Mediche - Mediche Lui/Mediche Lei/Mediche Ragazzi - Certificati, referti P.S., Analisi e Radiografie

Assicurazioni - sulla Casa/Famiglia/Personali/Automobili - Contratto di Assicurazione, Denunce, Premi pagati, Corrispondenza

Istruzione - Scuola Ragazzi/Corsi - Rette scolastiche, Corrispondenza

Documenti - Lui/Lei/Ragazzi - Passaporti, Libretti sanitari, Certificati Anagrafici, Certificati di Battesimo-Matrimonio ecc, Diplomi, Varie

Garanzie - Qui inseriamo tutte le garanzie di ogni cosa che acquistiamo...televisori, tostapane, cellulari, ...tutte le garanzie devono necessariamente riportare lo scontrino fiscale allegato. Verranno cestinate man mano che scadono.

Si consiglia di trattenere copia delle ricevute di quanto sopra per almeno altri 2-3 anni oltre le scadenze indicate; questo in quanto rispetto a certi termini di prescrizione possono esserci ancora incertezze interpretative

Lezione n° 11 - L'Angolo Verde -

Il Balcone: il tuo angolino verde è un disastro? Foglie e terra dappertutto, ma se ti organizzi in breve sarà la tua oasi privata...

Per rendere piacevole e veloce la pulizia di ringhiera, balcone o terrazzo, scegli attrezzi e prodotti giusti e fai un piccolo piano d'azione. Prima di tutto però ci vuole tanta pazienza ed amore per le piante!

1 - Raggruppa tutto il necessario, scopa resistente, paletta, secchio con acqua e detersivo, panno pesante e spazzolone

2 - Sposta vasi e fioriere, evita di annaffiare le piante, così i vasi peseranno meno. Prima di spostarli elimina foglie e rametti secchi ed eventuali piantine morte. Vuota e pulisci i sottovasi. Trascina i vasi sul lato libero del balcone.

3 - Iniziano le pulizie, comincia con la zona libera, raccogliendo lo sporco, e poi lava. Una volta asciugato il pavimento, rimetti i vasi a posto e ripeti la procedura nell'altra zona.

4 - Adesso puoi passare alle piante, ri-posiziona i sottovasi e, a balcone pulito, annaffia e fertilizza le piante

Profumo di... Basilico.

Il basilico si semina al coperto in marzo-aprile. Va annaffiato tutti i giorni e vanno eliminati i fiori per permettere alle foglie di crescere rapidamente. Per utilizzare in cucina le foglie, si raccolgono nel corso di tutta l'estate quando hanno la massima dimensione. Il basilico può essere impiegato per insaporire sughi, minestre e insalate. Si possono preparare conserve e liquori (vedi ricetta) ed è l'ingrediente base per il pesto. Per i disturbi digestivi è ottimo l'infuso (20-25 foglie in un litro d'acqua calda, una tazza dopo ogni pasto che andrà dolcificata con il miele).

Liquore al basilico

Mettere in infusione 80 foglie di basilico in 1 litro di acqua distillata calda per un'intera giornata.

Quindi filtrare e versare in una bottiglia aggiungendo un litro di alcool a 95° con 700g di zucchero. Far riposare 2 giorni agitando ogni tanto. Filtrare ancora e lasciar stagionare 4 mesi.

La lavanda è un ottimo antistress della medicina naturale. Aiuta a vincere l'insonnia, combatte germi e scottature, favorisce la digestione e calma i disturbi mestruali.

Si coltiva facilmente anche sul balcone, in grandi vasi, al sole. I fiori si raccolgono nel periodo giugno-luglio quando sono aperti. Si lasciano seccare all'ombra e si conservano i vasi di vetro scuro. I fiori così essiccati e messi nei sacchetti profumano la biancheria per anni!

Disturbi digestivi? un cucchiaino di fiori in una tazza d'acqua bollente per un quarto d'ora: ottimo infuso da bere tre volte al giorno. Oppure due gocce di olio essenziale su una zolletta di zucchero.

L'essenza ha effetti sedativi contro mal di testa, crampi allo stomaco, dolori muscolari e reumatici.

Stimola la produzione di globuli bianchi quindi combatte sia le infezioni alle vie respiratorie che quelle vaginali.

Insonnia? Unire al bagno caldo un decotto (bollire per 20' tre manciate di fiori in 2 litri d'acqua

Frutti di bosco decorativi

Perchè non trasformare un giardino od un terrazzo in un orto-frutteto per poi far crescere fragole, mirtilli, lamponi e ribes?

Questo tipo di piante (rustiche) richiedono meno cure e manutenzione rispetto a quelle normali. Non sono soggette agli attacchi parassitari. Resistono a temperature molto rigide. Si adattano a tutti i terreni. Hanno un alto contenuto di vitamina C, A e di altri minerali. Si possono coltivare bene anche sui balconi anche per avere frutta fresca ogni giorno per il consumo familiare.

Lezione n° 12 - Le virtù dell'Aceto e del Bicarbonato -

L'Aceto

Pavimenti Per togliere ogni traccia di polvere e sporco dai pavimenti, lavare con una soluzione di acqua e aceto. Pulizia, igiene e profumo saranno assicurati (una tazzina da caffè in ogni 5l di acqua)

Piastrelle Per le piastrelle del bagno e della cucina passate una spugnetta imbevuta di aceto puro. Sporco e grasso verranno rimossi.

Vetri e cristalli Lavare finestre, lampadari e oggettistica in vetro o cristallo con acqua e aceto in parti uguali. Con questo metodo verranno rimosse anche le tracce lasciate dagli insetti. I vetri della vostra casa rimarranno puliti più a lungo.

Calcare Per togliere il calcare quotidiano da sanitari e rubinetterie, passare una spugnetta imbevuta di aceto puro, oppure versare direttamente l'aceto sulla parte da pulire. Dopo aver lasciato agire per qualche minuto, sciacquare e asciugare.

Rubinetti Se invece il calcare ha ostruito rubinetti e doccia, lasciateli immersi nell'aceto per qualche ora, poi sciacquare ed asciugare.

Pentole Per le pentole e tutti i contenitori in acciaio inox, passate una spugnetta imbevuta di aceto e sciacquare. Se vi avete bruciato qualcosa versate aceto a sufficienza per coprire la parte e lasciare agire per mezz'ora prima di pulire.

Bollitori Per i bollitori riempiteli per 2/3 di aceto ed 1/3 di acqua, unire una manciata di sale e scaldare. Togliere dal fuoco e lasciare agire 12 ore, poi sciacquare

Lavello inox Per togliere le macchie di sporco e calcare passate una spugnetta di aceto puro

Scarico lavello Se si fosse ostruito lo scarico del lavello, versare mezzo litro di aceto puro e aspettare qualche ora prima di far scorrere dell'acqua calda.

Forno Per sgrassare, igienizzare e deodorare bene le pareti del forno, dopo averlo lasciato intiepidire (35° circa) passare una spugnetta imbevuta di aceto puro ripetendo l'operazione finché non vi è più traccia di unto

Frigorifero Per detergere, igienizzare e deodorare il frigorifero, passare una spugnetta imbevuta di aceto puro, Sciacquare e asciugare.

Lavastoviglie Periodicamente, e in particolare per lunghi periodi di inutilizzo della lavastoviglie, fare un ciclo a vuoto versando nella macchina un litro di aceto.

Stoviglie Aggiungere un poco di aceto all'acqua per il lavaggio (una tazzina da caffè in ogni 5l d'acqua). Per sgrassare le vostre stoviglie basterà meno detersivo tradizionale e in più risulteranno perfettamente deodorate

Caffettiera e tazze Se sono incrostate o macchiate sfregare con una spugnetta imbevuta di aceto puro e sale fino. Sciacquare e asciugare

Cabina doccia Passare sul vetro una spugnetta ruvida imbevuta di aceto puro, poi sciacquare e asciugare bene. In presenza di macchie di muffa sulla tendina si otterranno ottimi risultati lavandola con acqua e aceto (una tazzina ogni litro d'acqua)

Rame e Ottone Preparare in un piattino un miscuglio composto da 2 cucchiaini da cucina di sale e 1 di aceto, raccogliere il composto con una spugnetta, strofinare, poi sciacquare e asciugare bene.

Contenitori Cibi Per igienizzare ed eliminare gli odori, lavare con aceto puro, poi sciacquare e asciugare bene.

Legno Per pulire il legno laccato, detergere con una soluzione di acqua tiepida e aceto (una tazzina ogni litro d'acqua). Passare successivamente con panno morbido e asciutto

Tessuti colorati Aggiungere all'acqua dell'ultimo risciacquo 2 tazzine da caffè di aceto. Conserverà più a lungo il colore dei vostri capi

Aria Viziata Per eliminare l'odore di fumo e di chiuso mettere nella stanza uno o più contenitori riempiti con aceto. Questo trattamento è anche ideale per togliere l'odore di vernice dopo la tinteggiatura dell'appartamento

Tessuti macchiati Macchie in genere: applicare aceto puro, tamponare con acqua. Macchie di deodorante: immergere il capo in una soluzione di aceto prima di lavarlo (1 tazzina ogni litro d'acqua)

Macchie di fango: raschiare quanto possibile il fango secco, quindi sfregare con acqua e aceto (3 tazzine ogni litro di acqua) tamponare con acqua Macchie di calce: sfregare con aceto puro e risciacquare

Lana Per prevenire l'infeltrimento dei capi in lana, sciacquare con acqua e aceto (2 tazzine da caffè per ogni 10l d'acqua). Ideale per le coperte di lana. Immerse dopo il lavaggio in acqua e aceto acquisteranno maggior morbidezza

Tappeti e moquette Per ravvivare i colori, dopo aver utilizzato l'aspirapolvere, passare uno straccio imbevuto di aceto puro seguendo il senso del pelo. Non sfregare troppo e cambiare lo straccio man mano che si sporca. Questo sistema è anche un buon trattamento antitarne e serve se il cane o il gatto lo hanno bagnato.

Biancheria e bucato Due tazzine da caffè di aceto aggiunti al normale detersivo aiuteranno a sgrassare e igienizzare i capi sporchi. Inoltre con questo trattamento i tessuti resteranno più morbidi

Il Bicarbonato

Vasca da bagno - 2 o 3 cucchiaini nella vasca da bagno: depura la pelle, la rende morbida e vellutata. In più ha un effetto rilassante!

Lavatrice - Un bel cucchiaino nella vaschetta del detersivo: rende i panni morbidi e disinfetta

Frigorifero - Ideale per la pulizia del frigorifero, evitando così di utilizzare prodotti chimici che potrebbero venire a contatto con gli alimenti (2 cucchiaini in 1/2lt d'acqua)

Spazzolini da denti - 1 cucchiaino (25g) di bicarbonato in un bicchiere d'acqua per garantire l'igiene di protesi dentarie e spazzolini.

In Cucina - Un pizzico di bicarbonato per rendere soffici le frittelle

Profumo - Assoluto, neutralizza gli odori... aggiungiamo qualche goccia di essenza profumata e daremo profumo alle nostre scarpine

Residui difficili - Utilizzalo sotto forma di impasto (tre parti di bicarbonato e una d'acqua).

Portacenere - Per evitare quel noiosissimo odore di sigaretta...

Pentole e stoviglie - Abbiamo dimenticato il detersivo per i piatti? Ecco un ottimo sostituto!!

Lavastoviglie - Una manciata sulle stoviglie prima di iniziare il lavaggio. Una volta al mese farebbe bene un ciclo a vuoto della lavastoviglie e 100g di bicarbonato durante il risciacquo, sgrassa e deodora!

Assorbiodori - In un recipiente posto nel frigorifero, nell'armadietto portabiancheria o quello delle scarpe... va sostituito ogni tre mesi

Frullatore - Dopo aver utilizzato il frullatore un bicchiere d'acqua e un cucchiaino di bicarbonato (frullando per pochissimi secondi) renderanno più facile la pulizia delle lame e del contenitore

Inalazioni di Vapore - Metti a bollire una pentola piena d'acqua; una volta raggiunto il bollore, togli la dal fuoco e versa il contenuto in un'ampia bacinella. Aggiungi 2 cucchiaini (50g) di Bicarbonato e respira con il naso i vapori per circa dieci minuti, tenendo la testa coperta con un asciugamano per impedirne la dispersione. Fai attenzione a non scottarti! Cinque-dieci minuti di inalazione sono sufficienti per sentirti subito meglio!

Pettini e spazzole - 2 cucchiaini (50g), sciolti in acqua calda, per la pulizia di pettini e spazzole.

Capelli - 1 cucchiaino (5g) di bicarbonato, aggiunto allo shampoo, per rimuovere residui di prodotti fissativi (gel, lacca, schiuma), una volta la settimana

Bicchieri e calici

I vostri preziosi calici presentano macchie residue di vino o di calcare?

Riempiteli con acqua tiepida e aggiungete 1 cucchiaino (25g) di Bicarbonato, passateli delicatamente con una spugnetta non abrasiva e risciacquateli con cura.

Torneranno splendenti!

Residui su Pentole - Versa il bicarbonato sui residui, aggiungi acqua calda fino a coprirli e porta ad ebollizione per 5 minuti. Vedrai formarsi una schiuma bianca. Fai raffreddare, rimuovi i residui aiutandoti con una spugnetta e procedi quindi all'abituale lavaggio.

Frutta e verdura - Riempi un recipiente con acqua (1 cucchiaino per litro d'acqua) di bicarbonato e lascia a bagno la frutta o l'insalata per almeno una decina di minuti. Quindi sciacqua bene sotto acqua corrente.

Lievito Casalingo - 1/4 di cucchiaino di bicarbonato con 125g di yogurt;

oppure ancora, 1/4 di cucchiaino di bicarbonato con 1/2 cucchiaino di aceto o succo di limone e 100 g di latte.

Questo tipo di lievito va consumato in breve tempo.

Microonde - Ottimo per pulire a fondo il forno a microonde ed evitare cattivi odori. Stessa cosa per la griglia ed il piatto.

Frittata - Sarà più soffice aggiungendo la punta di un cucchiaino ogni tre uova

Salsa di Pomodoro - Aggiungere a fine cottura la punta di un cucchiaino di bicarbonato se la salsa dovesse risultare troppo acidula.

Cavolfiore - Stiamo cucinando il cavolfiore ed un odore sgradevole si sparge per la casa? aggiungi 1 cucchiaino (5g) di bicarbonato all'acqua di cottura.

Pediluvio - 2 cucchiai (50g) di bicarbonato nell'acqua calda del pediluvio; una pasta formata da 3 parti di bicarbonato e 1 parte d'acqua per rimuovere le cellule morte dalla superficie della pelle.

Bollito - Per rendere la carne del bollito più tenera: aggiungi 1/2 cucchiaino di Bicarbonato ogni litro d'acqua a inizio cottura.

Spazzatura - Una manciata nel secchio della spazzatura neutralizza i cattivi odori

Superfici Lavabili - Rimuovi macchie e segni (di matita, grasso, ecc.) da piastrelle e superfici lavabili passando, con l'aiuto di una spugna umida, un impasto di acqua e bicarbonato (1 parte d'acqua, 3 parti di polvere); quindi risciacqua e asciuga.

Tappeti e moquette - Cospargi la superficie di tappeti, moquette e poltrone in stoffa con uno strato uniforme di bicarbonato; lascia agire per almeno 15 minuti, poi aspira con l'aspirapolvere. In caso di odori persistenti (tessuti non utilizzati da tempo, forte odore di fumo o di muffa, ecc.) puoi lasciare agire il prodotto anche fino a 24 ore. Questo stesso sistema è molto utile per ravvivare i colori dei tessuti d'arredamento, che talvolta con il passare degli anni tendono a sbiadire.

Argenteria - Forma un impasto con acqua e bicarbonato (3 parti di polvere e 1 d'acqua), e applicalo mediante un panno di cotone o di lino direttamente sulla superficie dell'oggetto da pulire, insistendo in modo particolare sugli sbalzi e le decorazioni (eventualmente potresti utilizzare anche uno spazzolino da denti morbido, per arrivare più in profondità), fino a quando avrai eliminato le macchie da ossidazione. Poi sciacqua e asciuga.

Gioielli in argento - Prendi un contenitore, ricoprilo con un foglio di carta d'alluminio e riempi con acqua calda, aggiungendo qualche cucchiaino di Bicarbonato e di sale da cucina (1 cucchiaino, 25g) ogni litro d'acqua. Immergi l'oggetto da pulire e lascialo a bagno in questa soluzione per un'ora. Poi sciacqua e asciuga con un panno morbido. L'efficacia di questo metodo è dovuta alla reazione che avviene tra l'alluminio e i sali d'argento, che vengono riconvertiti in argento metallico, mentre l'alluminio reagisce formando i sali.

Scrub - Mescola 4 cucchiai di latte detergente con 2 cucchiai di bicarbonato. Applica questa miscela, tramite un delicato massaggio circolare su tutto il corpo, meglio ancora se con un guanto in microfibra, per potenziarne l'effetto purificante.

Poi sciacqua con acqua tiepida sotto la doccia, asciuga e applica una dose abbondante di crema o lozione idratante

Mani belle - 1 pizzico (2g) di bicarbonato da sfregare intorno alle unghie, con l'aiuto di uno spazzolino; 2 cucchiai (50g) sciolti in 1 litro d'acqua calda per ammorbidire la pelle.

Calcare o Muffa - Per rimuovere le tracce di calcare e muffa dal box doccia, dai tappetini in plastica, dai sanitari e per lucidare la vasca da bagno, forma un impasto con 3 parti di bicarbonato e 1 di acqua; quindi spargilo su una spugna e sfregalo direttamente sulle superfici da lavare.

Alito fresco - Prova a sciogliere 1 cucchiaino (5g) di bicarbonato in un bicchiere d'acqua. Poi sciacqua la bocca come faresti con un normale collutorio: funziona, e ti lascerà un gusto fresco in bocca!

Idromassaggio - Ingredienti: 2 cucchiai (50g) di bicarbonato; 1 cucchiaino di acido citrico (in farmacia); 2 cucchiai di burro di cacao; 10 gocce di olio essenziale, lavanda, gelsomino...

Fai fondere il burro di cacao a bagnomaria, togli dal fuoco, lascia parzialmente raffreddare e aggiungi il bicarbonato e l'acido citrico, poi le gocce di olio essenziale. Forma delle palline e lasciale asciugare, in un luogo secco, per 10 giorni. In alternativa puoi versare l'impasto in uno stampo (come quello dei

cubetti di ghiaccio) e conservarlo nel freezer. Una volta consolidato l'impasto, avvolgi una ad una le forme ottenute nella carta stagnola e conservale nel frigorifero.

Toiletta per Fido - Aggiungi all'acqua del bagno qualche cucchiaino di bicarbonato: in questo modo il pelo del tuo cane sarà sempre lucido e soffice. Puoi anche procedere alla pulizia "a secco", cospargendolo direttamente sul pelo. Friziona e poi spazzola per eliminare tracce di prodotto residuo.

Cuccia - Per pulire ed eliminare in modo efficace odori persistenti dalle coperte della cuccia, lavale, come d'abitudine, a mano o in lavatrice, aggiungendo 2 cucchiaini di bicarbonato all'acqua del risciacquo. Per rinfrescare la cuccia puoi anche cospargerla di prodotto, ricordandoti di lasciarlo agire per una mezz'ora prima di aspirarlo...

Lettiere - 1 tazza (300g) di bicarbonato sul fondo delle lettiere di gatti, uccellini e criceti per un'efficace azione di prevenzione degli odori;

Barbecue - 1 cucchiaino (25g) di bicarbonato sotto forma d'impasto (3 parti di prodotto, 1 di acqua) per pulire griglie e piastre del barbecue.

Tavoli da giardino - 2 cucchiaini (50g) di bicarbonato ogni litro d'acqua calda per detergere i mobili da giardino;

Piante - Le foglie delle piante devono sempre essere pulite, passale con una spugnetta morbida imbevuta in una soluzione di acqua e bicarbonato (puoi usare lo stesso sistema anche per pulire e lucidare le foglie delle piante finte).

Antiparassitario - Per eliminare i parassiti dalle piante, mescola 1 cucchiaino (5g) di bicarbonato e 3 cucchiaini di olio d'oliva. Versa 2 cucchiaini di questa miscela in una tazza d'acqua, riempi uno spruzzatore e vaporizza la pianta, evitando il getto diretto sui fiori. Ripeti quest'operazione ogni 20 giorni.

Tenda e sacco a pelo - Prima di riporre nuovamente tenda e sacco a pelo in cantina o nel ripostiglio, cospargili con un abbondante strato di bicarbonato: in questo modo terrai alla larga muffa e odore d'umidità fino alla prossima stagione.

Presepe - Con uno strato di bicarbonato puoi "ammantare" di neve artificiale montagne (da realizzare con grandi pezzi di corteccia), casette, prati di muschio.

Corso Online: <http://www.lacasalingaideale.com>

Visita il sito: <http://www.lacasalingaideale.it>

Vuoi richiedere il Diploma/Attestato? Leggi qui le modalità:
<http://www.lacasalingaideale.it/utility/attestato.htm>

Info: felicity@lacasalingaideale.it