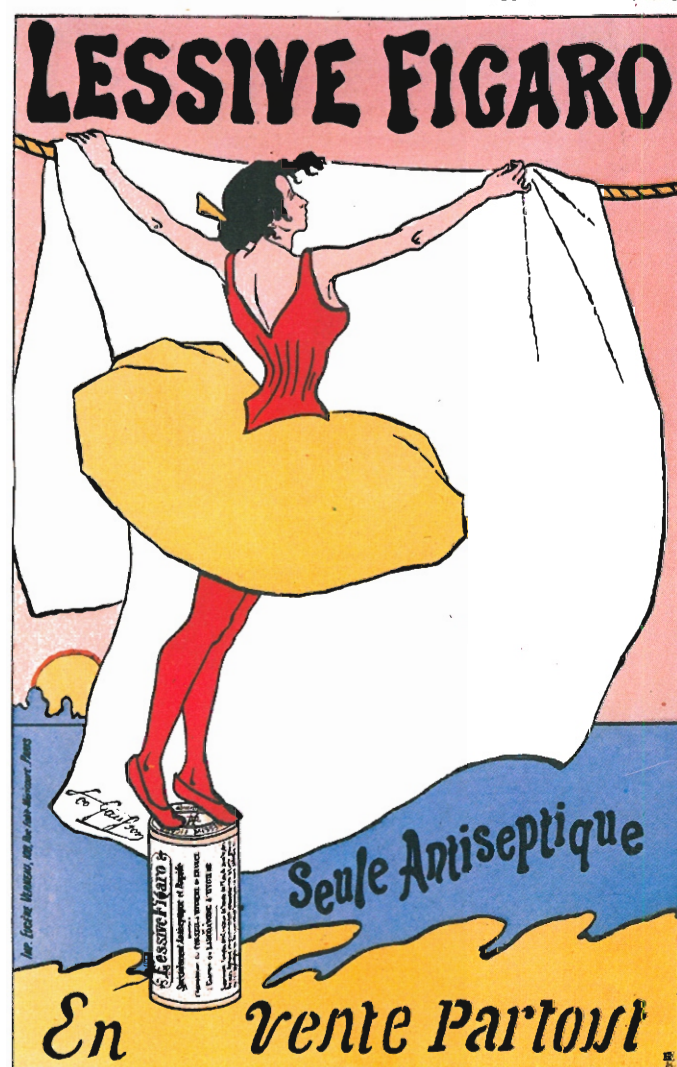


Donne e Ragazzi Casalinghi

Rivista di pratiche ludiche - numero P - primavera 2611 (1999)



Saponi e liscivie: due amiche per la pelle

2ª PARTE: GIOCARE E DANZARE CON ACQUA E SAPONE
OVVERO L'ARTE CONVIVIALE DEL BUCATO ECOLOGICO

Una videocassetta sul bucato ecologico

Abbiamo realizzato, grazie a Daniela e Fiorenzo, un video in cui mostriamo alcuni divertenti modi di fare il bucato ecologico, senza lavatrice e senza detersivi inquinanti.

Questa videocassetta completa le due riviste dedicate a saponi e liscivie (si possono richiedere a Maura).

In passato le donne lavavano a mano per necessità, ma anche per la gioia e l'ebbrezza, se pur faticose e sofferte, dell'incontro con l'acqua, con i panni (che sono la nostra seconda pelle) e con i saponi. Il bucato era una specie di rito sotto la guida delle più anziane ed era anche un momento di incontro tra donne e un festoso scambio di chiacchiere.

Ci rendiamo conto che oggi per molte persone è quasi impossibile fare cose del genere. Però alcune/i di noi spesso praticano questi metodi.

Chi, assistendo alla proiezione, desiderasse vivere quest'esperienza, da sola/o o (meglio ancora) in gruppo, durante un fine settimana o una vacanza nei luoghi dove il video è ambientato (dintorni di Orvieto) può rivolgersi a Maura che è disponibile a insegnare e a ospitare nella sua casa attrezzata allo scopo e vicino a un bel lavatoio.

Per chi fosse interessato, contattare l'indirizzo di Legambiente qui sotto.

Ringraziamo le riviste e i giornali da cui sono tratti gli articoli. Un grazie a Fabio e Rosaria per le fotocopie, a Silvia e Alberto per la veste grafica e a Peppina da Letta (Antonietta), che ha permesso la realizzazione di questo numero mettendo a disposizione la casa.

La Redazione: Maura da Bianca, Maia da Peppina e Elena, isTERI da Rosaria, anTHEÓS da vioLETA e antiGONE* - Primavera 2611**.



Vicolo lavandai.

D'antiche donne
sui tuoi lavatoi
ai bucati intente,
le belle voci
più alcun sente,
ma per tua grazia
rustica e raccolta
anche se le tue acque
non son or che liquami
non v'è milanese
che non t'ami.

P. G. Proppa

Immagine tratta da
una cartolina di Milano,
Vicolo Lavandai

DONNE E RAGAZZI CASALINGHI, rivista di pratiche ludiche, n°P, Primavera 2611

Supplemento a AAM TERRA NUOVA, n°128 - Aprile 1999 - Registrazione: Tribunale di Firenze, n°3287 del 13/12/1984

Direttore responsabile: Marcello Baraghini - CP 199, via Don Sturzo, 19 - 50032, Borgo San Lorenzo (FI)

**Movimento degli Uomini Casalinghi: c/o Legambiente – Gruppo d'Acquisto Città del Sole
via Padova, 29 – 20127 Milano – Tel. 02/28040023 – Fax 02/26892343**

* Nota: Questi sono i nomi che ciascuna si è data. Una delle nostre pratiche per liberarci dall'ideologia patriarcale è l'autodeterminazione dell'identità fondata sulla riconoscenza verso la madre e chi si prende cura dell'infanzia. Per approfondire questa tematica rimandiamo alle pubblicazioni precedenti, in particolare "homo casalingus" [primavera 2601 (1989)].

** Nota: Facciamo partire l'anno nuovo dal 21 marzo, cioè dall'equinozio di primavera e la cronologia storica dalla fondazione del Tiaso di Saffo.

Per comprendere quest'altra pratica di liberazione dall'ideologia patriarcale invitiamo a leggere la pubblicazione: "Saffo e Carla Lonzi" (Quaderni dei ragazzi casalinghi n°10, primavera 2607-1995).

Ricette

Tratte dalla rivista "Bella"

CRUSCA

GUERRA AI PUNTI NERI

Ci vuole pazienza, ma se cominciate adesso, fra un mesetto avrete una pelle splendida e pulita. Contro i punti neri, "omaggio" dell'aria inquinata e dell'inverno, basta che mattina e sera laviate il viso con un infuso di acqua e crusca bollita.

Isa Colleoni, Mestre (Venezia)

L'ACQUA DI CRUSCA

La famosa "acqua di crusca" si prepara così: in due litri di acqua si fanno bollire, per 10 minuti, 2 pugni di crusca, chiusi in un telo pulito. È un'ottima soluzione per ravvivare i colori dei tessuti delicati, tipo lana e seta, che si sono un po' sbiaditi. Si lasciano per un paio d'ore in questo "bagno di bellezza" e poi si risciacquano con la massima cura, usando sempre e solo acqua fredda. È un metodo garantito.

COLORI INALTERATI

I copriletti di tessuto indiano sono famosi per le fantasie e i colori magnifici, che però tendono a sbiadire con il lavaggio. Fate bollire in un pentolone d'acqua una manciata di crusca. Filtrate e usate l'acqua per il lavaggio. Invece, per il risciacquo, usate acqua e aceto se dominano il rosso e il verde, acqua e sale se domina il blu.



CRUSCA PER LE MAGLIE

La crusca può forse aiutarvi a salvare una maglia infeltrita. Fatene bollire 50 g per ogni litro d'acqua. Dopo dieci minuti spegnete e aspettate che intiepidisca. Poi filtrate e immergetevi il capo. Lasciatelo a mollo per un'ora, smuovendolo di tanto in tanto. Quindi sciacquate delicatamente e, altrettanto delicatamente, strizzate. Lasciate asciugare stendendo il capo in orizzontale, in un luogo aerato, dove l'acqua evapori in fretta. Quando è quasi asciutto, dategli una bella spazzolata: forse avete salvato il vostro bel pullover!

Corradina Clementi, Verona

PER SALVARE

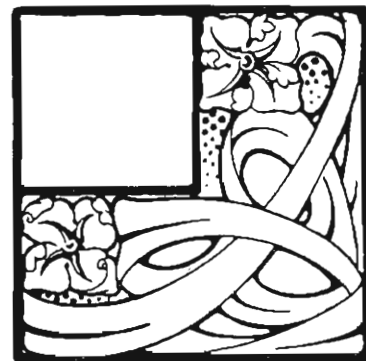
UNA MAGLIA INFELTRITA

Ricorrete alla crusca per cercare di riammorbidire un golf indurito: fate bollire per dieci minuti 40 g di crusca per ogni litro d'acqua necessario. Filtrate e aspettate che intiepidisca. Immergetevi l'indumento infeltrito. Dopo un'ora sciacquate. Quando il capo è asciutto, cospargetelo con farina gialla e infine spazzolate con cura.

Nota: Provando questa ricetta, una lettrice ha rovinato una sciarpa in cachemire, quindi raccomandiamo la massima cautela e decliniamo ogni responsabilità.

CRUSCA PER LE BORSE

Le borse molto portate si sporcano, soprattutto nella zona della cerniera e del manico. Usate l'acqua di crusca per lavarle: fate bollire una manciata di crusca in una tazza d'acqua per tre minuti. Spegnete e lasciate che raffreddi. Imbevete con uno straccetto bianco e "accarezzate" la borsa cercando di togliere lo sporco. Lasciate asciugare all'ombra e poi passate con crema per pelle.



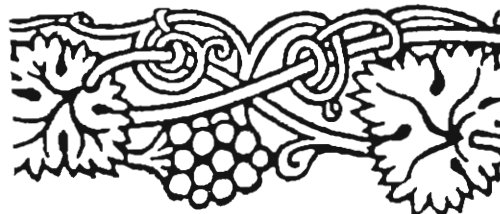
COCA COLA

Il ferro da stiro non sbuffa più? Riempitelo con mezzo bicchiere di Coca Cola, lasciate che intiepidisca, scuotete bene il ferro, staccate la spina e rovesciatelo. Poi sciacquate con acqua semplice, due o tre volte.

BUCATO CON BOLLICINE

Mettete gli abiti da lavoro sporchi di grasso in lavatrice? Aggiungete al detersivo il contenuto di una bottiglietta di Coca Cola. Le macchie di unto scompariranno completamente.

Non fate ammollo.



NOTA DELLA REDAZIONE

Queste ricette sono state raccolte sulla base di esperienze private, pertanto non ci assumiamo la responsabilità in caso di danni ai vostri capi, oggetti o persona.



ACETO

COLLA CASALINGA

Un po' di farina bianca, qualche goccia di aceto e acqua quanto basta per ottenere una pastella morbida: ecco la ricetta ultrarapida per preparare da soli un po' di colla, caso mai in casa mancasse...

Carla Limonta, Rogeno (LC)

PER NOTTI TRANQUILLE

Le zanzare non vi lasciano dormire? Difendetevi così: prima di coricarvi, sul comodino accanto al letto, appoggiate un bicchiere con due dita d'aceto forte. I fastidiosi insetti non lo sopportano e ronzano alla larga, senza disturbare i vostri sonni.

Cristina Gabrielli, Stiava (Lucca)

DEODORANTE DA...CANI

Un piattino in cui è stato versato un po' di aceto, posto accanto alla cuccia di Fido o di Micio terrà lontano i cattivi odori. È un sistema da provare, anche perché non dà nessun fastidio né al cane, né al gatto.

Sandra Cerri, Como

E IL FERRO TORNA NUOVO

Ecco come togliere i depositi di calcare dall'interno del ferro da stiro: riempitelo di acqua e aceto bianco in parti uguali, accendetelo e, per alcuni minuti, fate uscire il vapore, quindi togliete la spina e lasciatelo riposare per un'ora. Infine svuotatelo completamente e risciacquatelo con semplice acqua. Ora è pronto per molte ore di lavoro.

Luisa Bella, Sondrio

ACETO AL FERRO

Se il ferro da stiro non funziona più come una volta, basta riempire il serbatoio con aceto bianco e inserire la spina. Una volta che l'aceto sarà evaporato, bisognerà ripetere l'operazione con acqua pura, facendo uscire il vapore senza stirare. È sufficiente perché il ferro riprenda a lavorare con lena, come se fosse nuovo.

Davide Berti, Tortona (AL)

CON L'ACETO FUNZIONA

Il lavello di acciaio inossidabile è bello solo se brilla, senza macchie e ombre. Se un giorno vi trovate sprovviste del prodotto specifico, niente paura: imbevete una spugna con un po' di aceto bianco e passatela sulla superficie da pulire. L'aceto è un ottimo sgrassante e farà splendere il vostro lavello in men che non si dica.

Giusy Pezzi, Milano

FRITTO SOFFICE CON UN PIZZICO D'ACETO

Mi hanno insegnato a versare un cucchiaino di aceto nell'olio da usare per la frittura, prima ancora di scaldarlo. In effetti devo dire che i fritti risultano meno pesanti e anche a vedersi hanno un aspetto più invitante.

Antonella Rizzo, Reggio Calabria

CON L'ACETO NON IMPALLIDISCE

Quei bei pantaloni di velluto a tinte forti non diventeranno più pallidi a ogni lavaggio se, ancora nuovi, li immergerete in acqua fredda con abbondante aceto. Ripetete l'operazione a lavaggi alterni.

E SE SONO DI FRUTTA?

Come si tolgono le macchie di ciliegia? Da un tessuto di cotone si eliminano tamponandole con aceto e lavando il capo come al solito. Su un tessuto sintetico si può provare a coprirle di latte cagliato e poi lavare insaponando bene.

SGRASSATA E DEODORATA

Ogni due mesi, fate un lavaggio alla vostra lavastoviglie: basta un ciclo a vuoto, con un litro di aceto al posto del detersivo. Risultato: è pulita, sgrassata, senza strani odori.

Graziella Mainini, Oneglia (Imperia)

BRILLANTANTE POCO CARO PER LA LAVASTOVIGLIE

Ogni tanto, alla lavastoviglie bisogna far fare un giro a vuoto, dopo aver messo un bicchiere di aceto caldo nella vaschetta del detersivo. È una cura disincrostante a buon mercato...

PARABREZZA DOPO IL VIAGGIO

Al rientro delle vacanze, controllate il parabrezza dell'auto: è un cimitero di moscerini. Per tornare a vederci bene, pulitelo fregando con lena ed energia alcune borse di plastica a rete (quelle delle patate e delle cipolle, per esempio) legate insieme. Infine risciacquate bene e ripassate con aceto bianco.

Martina Rossi, Milano

GLI ATTREZZI DEL SUB

Gli attrezzi per le immersioni vanno riposti con la massima cura, finite le vacanze. Pinne, occhiali e materassini si lavano con acqua e sapone, si sciacquano con acqua e aceto, si fanno asciugare, infine si ripongono in una scatola di cartone, dopo averli spolverizzati a dovere con borotalco, perché la gomma non invecchi.

Sara Celti, Como

NERO? NERISSIMO

Davvero eleganti gli abiti neri estivi, ma molto delicati. Lavateli in acqua non troppo calda, addizionata di aceto rosso (un bicchiere per ogni 5 litri). E state attente a stenderli all'ombra. Per ridare loro colore, lasciate in infusione per qualche ora alcune foglie di edera (ben pulite) in un litro di acqua bollente. Filtrate e usate il liquido per risciacquare i vestiti.

ACETO BIANCO "ANTIALONI"

Quando si suda, per il caldo o perché si fanno sforzi fisici, si possono lasciare aloni di sudore sui capi, soprattutto quelli realizzati con fibre sintetiche. L'ideale per toglierli è l'aceto bianco: immergete la zona macchiata in metà acqua e metà aceto, strizzate delicatamente, immergete di nuovo, strizzate, immergete un'altra volta e lavate come di consueto. Verrà via tutto, facilmente.



ACETO CONTRO PIOMBO

I piatti di ceramica colorata appena acquistati sono belli e fanno allegria sulla tavola ma, prima di usarli, attenzione: per eliminare gli ultimi residui di piombo della lavorazione, vanno lavati con estrema cura e sciacquati con acqua e abbondante aceto.

Giancarla Magnano, Loano (SV)

UN ACETO SPECIALE

Per rendere più saporite le gustose insalate estive, conditele con aceto di menta. Si prepara così: si lavano con cura le foglie di menta (un etto) e si fanno asciugare, poi si mettono in infusione con l'aceto. Si lascia riposare per tre settimane, quindi si filtra.

Maria Teresa Conte, Matino (Lecce)

SALE E ACETO TUTTOFARE

Pcsce alla griglia? Il segreto per renderlo più saporito è sfregarlo con aceto e sale grosso (meglio usare i guanti). Poi si sciacqua, si asciuga e lo si mette direttamente sul grill. E per sgrassare la griglia dopo la cottura? Ancora quel mix di sale grosso e aceto!

Maria G. Widesott, Pescantina (VE)

SCHIZZI DI FANGO

Piove? Non arrabbiatevi se tornate a casa con il paltò "schizzato" di fango. Meglio pulire la macchia con una pezzuola intinta in acqua e aceto. Lasciate asciugare tenendo il tessuto ben teso, in modo che non prenda false pieghe.

ACQUA, ACETO, ARIA E SOLE

È molto difficile togliere l'odore di muffa dai vestiti chiusi in un armadio umido. Se possibile, bisogna lavarli in acqua e aceto, sciacquando poi con abbondante ammorbidente. Se invece non si possono lavare, spruzzateli con acqua e aceto e spazzolateli. Poi, devono rimanere ad asciugare per parecchio tempo al sole e all'aria aperta, ma bisogna ritirarli la notte, perché l'umidità non giova.

Avete acquistato tovaglie o lenzuola a buon prezzo e temete che nel bucato i colori finiscano sugli altri capi? La prima volta, lavatele separatamente, aggiungendo sale fino al primo risciacquo e un bicchiere di aceto bianco all'ultimo.

ACETO PER PULIRE LA CUCINA
Ho notato che, in cucina, conviene pulire il piano di cottura e il piano di lavoro con una spugnetta imbevuta in acqua e aceto: si deodora e si toglie tutto l'unto. Poi basta risciacquare e asciugare. Così non si usano detersivi.

Fabiana Guadagna, Roma

Se la strinatura è leggera, e non si tratta di una vera e propria bruciatura, si elimina tamponando immediatamente con aceto bianco.

ACETO ANTI-ALONI

Al momento del *candeggio* aggiungete all'acqua e candeggina anche un po' di aceto bianco. Eviterete quegli antipatici aloni giallini che spesso rimangono sulla biancheria.

LA LAVATRICE E' FUORI USO...

Se si rompe la lavatrice nel bel mezzo di un bucato, con tutta la biancheria dentro, e il tecnico non è immediatamente disponibile, fate scendere all'interno un bicchiere di aceto. Tranquille: la biancheria può rimanere lì anche più di un giorno, senza danno.

EMERGENZA DETERSIVO

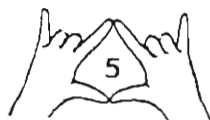
La lavatrice è bell'e pronta ma il detersivo...è finito? Pazienza: caricatela con *poco* detersivo per bucato a mano, cui aggiungerete due tappi di ammorbidente, oppure due bicchieri di aceto. Eviterete la troppa schiuma e il bucato verrà bene lo stesso.

ASCIUGAMANI: DELICATAMENTE

Quando gli asciugamani escono dal bucato rigidi come cartoni, vuol dire che avete sbagliato temperatura o dimenticato l'ammorbidente o che l'acqua è troppo calcarea. Comunque sia, per non doverli rilavare, stirateli dopo averli spruzzati con acqua e aceto bianco. Torneranno morbidi.



Aceto e succo di limone in parti uguali vi aiuteranno a cancellare le terribili macchie di fragola. Il succo di pomodoro fresco, invece, cancella le macchie di ruggine. Sciacquate con cura.



CAFFÈ CON PIÙ GUSTO

La moka, checché se ne dica, va pulita ogni tanto, se non altro per togliere ogni traccia di calcare che "inquina" il buon sapore del caffè. Si riempie con acqua e aceto in parti uguali, più due pizzichi di sale fino, e si pone sul fuoco fino a quando tutto il liquido è filtrato. Si sciacqua molto, molto bene. Ed è già pronta per regalare un ottimo caffè.

Malvina Grizi, Poggio S.Marcello (AN)



MORBIDI COME PRIMA

Per via della salsedine e della sabbia, alla fine delle vacanze, i teli di spugna, ma anche gli accappatoi, avranno perso tutta la loro morbidezza e si saranno ridotti come cartoni. Per metterli via in perfetto stato, pronti per l'anno venturo, dovrete, prima di tutto, sbatterli bene per liberarli dalla sabbia, poi lasciarli in ammollo per due ore giuste giuste, in acqua fredda in cui avrete aggiunto tre cucchiari di aceto bianco per ogni litro. Poi strizzateli molto bene. Se sono macchiati di catrame, usate olio di oliva. Infine, metteteli in lavatrice (a 40 gradi). Come ultima cosa sbatteteli bene per raddrizzare il pelo della spugna e fateli asciugare all'ombra. Quando sono asciutti, si piegano e si mettono via.

M.L., Milano Marittima



TRE TRUCCHI ANTILUCIDO

Non è facile stirare alla perfezione i pantaloni di lana da uomo: si rischia di renderli lucidi senza neanche accorgersene. Tre trucchi: usare moltissimo vapore, interporre tra il tessuto e il ferro un panno inumidito in acqua e aceto e poi ben strizzato, tenere la mano leggera o, addirittura, stirare da rovescio le abbottonature e le cuciture, i punti più a rischio di lucido.

Franca Brivio, Lainate (MI)



PATATE

CALCARE ADDIO

Quelle tracce biancastre, che neanche la lavastoviglie riesce ad eliminare, vengono via facendo cuocere nei recipienti "macchiati" qualche buccia di patata per un'ora.

Maria Parziale, Craco (MT)

UNA PATATA PER IL PULLOVER

Il maglioncino che vi piace tanto si è infeltrito? Grattugiate una patata e coprite tutta la superficie del golf, proprio come se fosse una crema di bellezza. Poi strofinatelo delicatamente, sciacquatelo in acqua fredda molto bene, strizzate appena appena e stendetelo ad asciugare. Può darsi che siate riuscite a bloccare l'antipatico processo di infeltrimento.

Lina Mastrandrea, Bologna

CON LE PATATE NON INFELTRISCONO

I pullover di lana, anche i più delicati, non rischieranno l'infeltrimento se li lascerete in ammollo per dieci minuti (d'orologio) in acqua tiepida, in cui avrete aggiunto due piccole patate crude grattugiate. Attenzione però: risciacquate con molta cura.

CON LA PATATA SE NE VANNO

Le macchie di fango se ne andranno dai vestiti se le spazzolate energicamente, quando sono asciutte, e poi strofinate il tessuto con una mezza patata cruda. Il successo è garantito.

Rita Martella, Treviso

UTILISSIMA PATATA

I pizzi della nonna, si sa, sono delicati da lavare e stirare. Ma diventa facile se si usa l'acqua in cui sono state bollite tre patate senza buccia (dose per un litro) e senza sale. Questo sistema non solo deterge, ma dà ai tessuti anche un leggero appretto che migliora la stiratura.

Livia Lucchini, Milano

IN ASSENZA DI SAPONE

Se lavate qualche capo delicato a mano, ma vi accorgete che manca il sapone da bucato, ecco un rimedio di emergenza: strofinate lana, cotone o seta che sia, con una patata lessa. Il risultato sarà identico a quello ottenuto con il sapone, anche se un po' più faticoso.

SETA & PATATE

Le patate sono utilissime per ridare lucentezza a cravatte e fazzoletti di seta un po' usati. Dopo averli lavati, immergeteli per un quarto d'ora in una bacinella riempita con acqua tiepida dove avete cotto, senza sale, alcune patate sbucciate. Ha un potere rigenerante. È un metodo più efficace del solito aceto.

Marisa Manzoni, Lainate (MI)

CON LE PATATE SI PUO'

Come pulire un capo delicato macchiato di tintura di iodio? Cospargendolo con patate crude grattugiate, che si lasciano agire per parecchio tempo. Quindi si lava normalmente.

OPERAZIONE TERGICRISTALLO

Piove e le spatole del tergicristallo sono ormai fuori uso: che fare? Strofinare sul parabrezza mezza patata cruda: la pioggia scorrerà via e voi potrete arrivare in garage sane e salve.

Ito Barisone, Molare (AL)

LA BOTTIGLIA RINGRAZIA

Come si pulisce perfettamente una bottiglia? Infilandoci una patata cruda e sbuccata tagliata a pezzetti e un cucchiaino di sale grosso, non più di due cucchiaini di acqua. Poi sciacquate con cura, ed ecco fatto.

Giacinta Turchini, S.S. Giovanni (MI)

FAGIOLI, LENTICCHIE VERDURE

FAGIOLI E LENTICCHIE

Non va buttata l'acqua in cui sono state lasciate in ammollo le lenticchie. Bollitela, invece, e versatela sulla biancheria delicata, già preparata in un catino: le ridarà il perduto candore. È una proprietà che ha anche l'acqua in cui si sono lasciati in ammollo i fagioli.

LA VIRTU' DELLE LENTICCHIE

Oltre a essere ottime, le lenticchie hanno un'altra insospettata proprietà: l'acqua di ammollo è ottima per il bucato delicato. È sufficiente bollirla e versarla sui panni insaponati. I capi più delicati manterranno inalterati i loro colori, pur diventando pulitissimi.

CON L'AUTO DELLE VERDURE

Volete lavare a mano una bella (e costosa) maglietta colorata? Usate l'acqua di cottura dei fagioli sgranati. Serve a mantenere inalterati i colori. E se gli abiti estivi neri si sono sbiaditi, immergeteli nell'acqua di cottura degli spinaci, allungata con acqua tiepida. Dopo un paio d'ore sciacquate e asciugate (rigorosamente all'ombra).

PALLIDO NERO

Gli abiti di lino nero andrebbero lavati con tutte le cure. Se invece l'avete un po' stinto, immergetelo in acqua e caffè forte (non zuccherato) oppure nell'acqua di cottura degli spinaci, una volta intiepidita. Lasciate a bagno almeno due ore. Sciacquate e asciugate (rigorosamente all'ombra).

RUGGINE SUL RAME?

Fregando con un pezzo di cipolla, si può togliere una leggera corrosione su un oggetto di rame. Poi, si lucida con un panno morbido. Se invece si tratta di una semplice macchia, un po' di aceto caldo salato sarà più che sufficiente.

Lorena Bardelli, Cerro al Lambro (MI)



ALLORO

ALLORO, BACCHE - LAURO - LAURUS NOBILIS

Proprietà: sono antisettiche, stimolanti, toniche dei capillari sanguigni, astringenti, emostatiche.

Preparazione: infuso: 2 grammi in 100 grammi di acqua. Bere 2 tazzine al giorno. La polvere delle bacche, presa nella dose di un cucchiaino al giorno, è rimedio contro l'influenza, i raffreddori, le malattie nervose.

Uso esterno: per reumatismi e contusioni: linimento di essenza parti 1 in veicolo oleoso parti 29. Si frizionano con cotone imbevuto di tintura le parti dolenti o intorpidite. Il decotto saturo di dette bacche, usato come pediluvio, è utilissimo contro i sudori estivi dei piedi.

ALLORO, FOGLIE - LAURO - LAURUS NOBILIS

Proprietà: sono aromatiche, toniche, stimolanti, antisettiche, carminative, espettoranti, eccitanti, aperitive, digestive.

Preparazione: infuso: 3 grammi in 100 di acqua. Bere tre tazzine al giorno.

Uso esterno: per le estremità stanche e che sudano facilmente, si usa l'infuso per pediluvio.

In cucina si usa per aromatizzare il pesce lessato, il maiale, la selvaggina, le carni in stufato e le carni in salmi. Toglie agli intingoli ed alle minestre asciutte il sapore bruciaticcio. Serve inoltre ad ornare piatti per pranzi importanti.

OLIO DI LAURO. È calmante, tonico, risolutivo. Si prepara con una manciata di foglie pestate, fatte macerare per 5-6 giorni in mezzo litro di olio d'oliva. L'olio verrà frizionato nelle parti interessate alcune volte al giorno e serve per lenire spasmi, reumatismi e per facilitare la ripresa delle articolazioni dopo ingessature e traumi.

ALLORO BATTE TARMA

State riponendo gli abiti per il cambio di stagione? Infilate in tutte le tasche un sacchetto di tulle zeppo di foglie di alloro. Il loro delicato profumo terrà lontane le tarne. E non macchierà, come invece fa la canfora.

MAGICO DETERGENTE

Vi sembra che il vostro bell'abito di seta abbia perso un po' di brillantezza? Usate questo detergente "magico": preparate un infuso con 25 foglie di alloro in un litro di acqua calda. Fatelo intiepidire, filtratelo e immergetevi il capo. Funziona sia con gli indumenti scuri che con quelli chiari. Quando lo laverete il detersivo non sarà necessario.

Qualche capo colorato ha tinto un altro, imprudentemente accostato. Per rimediare, fate bollire per 15 minuti un'abbondante manciata di foglie di alloro in un litro d'acqua. Lasciate raffreddare e colate. Immergetevi il capo macchiato: ritornerà del suo colore originale. Però, è indispensabile farlo subito.

IL MAL DI TESTA SE NE VA

L'emicrania vi tormenta? Provate a bere una bella tazza di camomilla in cui avrete messo in infusione anche sette foglie di alloro. Non passerà molto tempo che vi sentirete meglio.

Giuditta Lori, Corno

Contro l'insonnia, la stanchezza e la ritenzione di liquidi: mettere un cucchiaino di foglie tritate di alloro in una tazzina di acqua bollente, lasciare riposare per 10 minuti. filtrare e bere.



Per un bagno rilassante o un pediluvio: in un litro di acqua bollente mettere una manciata di bacche di alloro, lasciare riposare per qualche minuto e versare nella vasca.

ALBUME

L'ETICHETTA NON SI STACCA

Quando sui barattoli delle conserve casalinghe dovete attaccare le etichette, spalmate sul retro un po' di albume: non si staccheranno più.

Lorena Bardelli, Cerro al Lambro (MI)

CUOIO PERFETTO

Le poltrone e i divani di pelle, ma anche le valigie e le borse, si puliscono egregiamente usando il bianco d'uovo montato a neve.

Marisa Manzoni, Lainate (Milano)

VIA LE MACCHIE D'ERBA

Sembrano indelebili, soprattutto se il tessuto è bianco. Si può provare a togliere le macchie verdi usando bianco d'uovo e glicerina mescolati, in parti uguali.

Stefania Belli, Roma



LIMONE

FRULLATORE SENZA ODORI

Se, dopo averlo usato molto, la tazza del frullatore emana strani odori, provvedete subito: riempitela con acqua calda, aggiungete il succo di un limone e un cucchiaino di sale. Lasciate riposare per una mezz'oretta, quindi azionate la macchina. Infine sciacquate e asciugate bene: il problema è eliminato.

Lucia Antonacci, Torre a Mare (BA)

VIMINI E BAMBÙ

I mobili da giardino in fibre naturali possono diventare gialli. Non più, se li laverete con acqua calda salata. E non si secceranno se, di tanto in tanto, li spalmerete con essenza di limone.

Teresa Tini, Viterbo

PORCELLANA SMAGLIANTE

La parte interna del water tornerà pulita dopo che, armate di pazienza, l'avrete strofinata con succo di limone.

Silvia Daldos, Trescore (BG)

IL SEGRETO DEI LIMONI

Una buona limonata è quello che ci vuole per spegnere la sete. Perché gli agrumi si conservino a lungo sodi e succosi basta tenerli immersi in un vaso pieno d'acqua, fuori dal frigo.

Miriam Ercolessi, Bologna



LE SEDIE DI VIENNA

Il caratteristico intreccio dell'impagliatura delle sedie di Vienna si mantiene ben teso e pulito passando una soluzione di acqua tiepida con poche gocce di limone. Bisogna far asciugare rapidamente, magari adoperando il phon.

Maria Parziale, Craco (MT)



IL LIMONE LUCIDA

Il lavello d'acciaio tornerà a brillare se ci passerete sopra mezzo limone oppure userete un panno imbevuto nel succo dell'agrume.

Marisa Manzoni, Lainate (MI)

PLASTICA SENZA MACCHIE

Se volete pulire un oggetto di plastica (e ce ne sono tanti in casa) usate uno strofinaccio inumidito nel succo di un limone: non si formeranno macchie.

Giusy Sala, Varese



OTTONE SPLENDEnte

Togliere la patina di ossidazione dalla testiera del letto di ottone ereditato dalla nonna è facilissimo: si passa con sale e succo di limone o, più semplicemente, con mezzo limone cosperso di sale. Poi si sciacqua con cura. Ed è già fatto.

Nella Alessi, Bologna



LUCENTEZZA AL LIMONE

Le scarpe di pelle sono diventate opache e non riuscite a farle brillare? Ecco il trucco: strofinate sulla tomaia mezzo limone, lasciate asciugare per qualche minuto e passate un panno di lana. Le vedrete tornate come nuove.

Gianna Colle, Trento

IL LIMONE E LA TEIERA

Nella teiera annerita dai depositi, infilate uno o due limoni tagliati a metà, già spremuti, riempite con acqua e lasciate riposare per 24 ore. Infine strofinate con una spugnetta lievemente abrasiva e sciacquate bene. Riavrete la vostra teiera in perfette condizioni e senza macchie, a costo zero.

Sara Livi, Macerata

MACCHIE DI STAGIONE

Fragole, lamponi, more, ribes...tutti buoni, ma quando macchiano è un problema. La soluzione però è semplice: si possono togliere mescolando succo di limone e aceto in parti uguali. Si tampona la zona macchiata, si lascia agire per un'oretta, si sciacqua abbondantemente.

Giuliana Gamba, Ranica (BG)

CANDEGGIANTE NATURALE

Il candeggiante per eccellenza è il limone, che fa sparire le macchie di succo di frutta. Basta sfregarne una metà tagliata e il danno è riparato.

Anna Mondolfo, Forlì





CALZE BIANCHE E DEODORATE

Che disperazione quelle *calze* bianche che i figli usano in palestra e che non diventano perfettamente bianche... Per avere un risultato veramente soddisfacente, basta farle bollire in acqua e abbondante succo di limone. Ritornano come nuove e, per di più, deodorate e sterilizzate.

MACCHIA DI TÈ AL... LIMONE

Su una macchia di tè provate a versare succo di limone in abbondanza. Come schiarisce la bevanda, così schiarisce anche la macchia... Ripetete l'operazione almeno un paio di volte e osservate i risultati. Poi, con acqua e sapone, togliete ogni traccia residua.

RUGGINE A TRADIMENTO

Lo stendibiancheria vi ha tradito e ha macchiato di ruggine la camicetta migliore! Esponete subito la parte macchiata al vapore di una pentola d'acqua bollente, dove avrete spremuto un limone. Risciacquate dopo pochi minuti. Ripetete.

Quando volete lavare una cravatta di seta, ricordatevi di usare acqua e limone (un frutto spremuto in una bacinella che contenga tre, quattro litri). Manterrete inalterato lo splendore dei colori.

Bagnate il segnaccio rugginoso con succo di limone, esponete la zona al vapore di una pentola d'acqua in ebollizione, facendo attenzione perché niente bruci niente... Quindi insaponate e rilavate. Funziona.



GARANTITO ANTIRUGGINE

Che rabbia stendere un bucato immacolato e ritirarlo con tracce di ruggine (lo stendibiancheria è vecchiotto?). Sulle macchie, versate un po' di succo di limone e esponete al sole. Se il sole non c'è, sopra al limone spargete sale fino e poi coprite con un panno bianco, quindi stirate con ferro caldo.

LAVAGGIO... RINGIOVANENTE

A lungo andare i capi di seta perdono la loro *lucentezza* tanto pregiata. Allora insaponateli, sciacquateli, e alla fine lasciateli a bagno in acqua e succo di limone.

UN LIMONE NELLA LAVATRICE

Il bucato della vicina è sempre più bianco del vostro: quale sarà il suo segreto? Mettere in lavatrice un limone tagliato a metà e privato dei semi. Rende il bianco veramente candido.



MEGLIO DEL CANDEGGIANTE

Alzi la mano chi non è in difficoltà con i grembiulini bianchi. Per le *macchie irriducibili* esistono due sistemi: prima si prova col latte detergente, che di solito scioglie tutto, compresi i pennarelli. Altrimenti si passa al limone, poi si espone al sole. È meglio di un candeggiante.

SHAMPOO COLOR SUL CUSCINO

Su una federa trovate tracce della tintura? Pulitela con abbondante succo di limone prima di infilare in lavatrice. Usate unicamente acqua fredda, quella calda le fisserebbe.

DOPPIO SUCCO

Spremuta di limoni? Immergeteli in acqua calda per un quarto d'ora circa: ne ricaverete il doppio del succo. Oppure, infilateli nel forno caldo per qualche minuto.

Rosy Gonzales, Milano

FORMICHE: ALLA LARGA DAL TERRAZZO!

Le formiche odiano il limone. Perciò, quando ne trovate uno ammuffito nel frigorifero, sistematelo ai piedi della rosa o delle altre piante che tenete sul balcone. Gireranno al largo e non ne avrete una processione in casa.
Gigliola Vezzelli, Portomaggiore (FE)



SALE

E L'ACQUA SE NE VA

Scarico intasato? Problema anche in vacanza... Risolvetele nel modo più naturale: versate nel tubo un bicchiere di sale e uno di bicarbonato e, subito dopo, una pentola di acqua bollente. Funziona.

Loredana Bardelli, Cerro al Lambro (MI)

LA FORMA DEL CAPPELLO

Sole a picco: proteggete la testa e occhi sotto l'ala ombrosa di un cappello di paglia. Se quello dell'anno scorso, che vi stava così bene, ha perso la forma, rimettetelo in ordine immergendolo per qualche minuto in abbondante acqua salata. Quindi, con le dita, ridategli la forma originale e lasciatelo asciugare all'ombra.

Luigia Rosso, Albinia (GR)

E IL NERO SE NE VA

Caffettiera annerita: per renderla più presentabile, la metto sul gas con la solita acqua e un cucchiaino di sale al posto del caffè. Una volta che l'acqua è tiepida, strofino le parti interne e la moka è tornata come nuova.

Silvia Daldos, Trescore (BG)



LA GIACCA DI VELLUTO

Appena tolta dall'armadio, la giacca di velluto ha bisogno di una rinfrescatina: cospargete il tessuto con sale fino, lasciate agire per qualche minuto, quindi spazzolate a lungo e delicatamente. Se però il velluto è "acciaccato", munitevi di un ferro a vapore e, da una certa distanza, dirigete verso la stoffa la nuvola d'acqua. Lasciate asciugare. In entrambi i casi riavrete un blazer come nuovo.

Maria Parziale, Craco (MT)

PULIRE LO ZERBINO

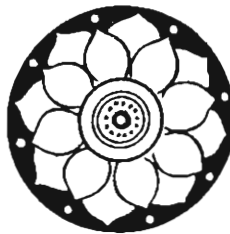
Gli zerbini, che sono supercalpestati e raccolgono lo sporco dell'esterno, vanno puliti regolarmente. Quelli in fibra naturale, batteteli sul balcone con un battipanni e, se sono decisamente sudici, strofinateli con acqua salata e sciacquate accuratamente. Fateli asciugare all'aria, lontano da fonti di calore.

Magda Pizzi, Vimercate (MI)

IL SISTEMA PIU' SEMPLICE

Le macchie di tè, caffè, cioccolata, si combattono cospargendole di sale fino. Si lasciano così per un'oretta e poi si sciacqua il tutto con acqua fredda. E non è più necessario preoccuparsi.

Isabella Salva, Bolzano



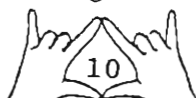
LAVANDINO DEODORATO

Gli odoracci del lavandino (e quando torna il caldo sono più frequenti) si eliminano versando nello scarico una miscela di acqua e sale. Si può provare anche con una tazza di candeggina, ma in questo caso bisogna far scorrere subito l'acqua per evitare che il liquido corroda le tubazioni.

Adele Maggi, Catanzaro

EMERGENZA DETERSIVO

Brutta sorpresa scoprire di aver finito il detersivo per la lavatrice la domenica mattina, con tutto il bucato da fare... Versate un po' di detersivo per bucato a mano (non troppo: metà della dose solita) e aggiungetevi due cucchiaini abbondanti di sale da cucina. Quindi fate pure partire la lavatrice: non produrrà schiuma e il bucato sarà ugualmente perfetto.



COLLEZIONE DA MARE

Sole, mare, spiaggia... conchiglie. Se vi piace collezionarle e se ne prendete alcune che hanno ancora il mollusco, pulitele bene e spolverizzatele con sale fino, quindi lasciatele al sole. Dopo due o tre giorni avranno perso completamente l'odore.

Barbara Gennari, Saonara (PD)



BRACI ARDENTI SENZA FUMO

I maghi del barbecue lo sanno: bisogna gettare sulla fiamma un po' di sale, perché i carboni rimangano ardenti più a lungo e non si sviluppi fumo. A tutto vantaggio della buona grigliata.

Agata Bruno, Catania

BIBERON A PROVA DI IGIENE

Per le mamme maniache dell'igiene. Non lavate i poppatoi con i normali detersivi: chissà se riuscirete a eliminarne tutti i residui nel risciacquo... Usate, invece, un cucchiaino di sale grosso, una punta di bicarbonato e un goccio di acqua bollente. Agitate con forza più volte e sciacquate. Il vostro piccolo è al sicuro.

Lorenza Bardelli, Cerro al Lambro (MI)

SALE E LIMONE CONTRO LA MUFFA

Il tagliere di legno si è ammuffito. Che fare? Prima di tutto, togliere lo strato di muffa con un panno, poi coprire tutta la superficie con sale: questo farà uscire tutta l'umidità. Infine, si lava con succo di limone.

Vanna Cermasi, Bologna

PULIZIE...ACQUATICHE

L'acquario va tenuto pulito, si sa, ma, perché il vetro sia sempre perfettamente trasparente, non bisogna mai usare detersivi, che finirebbero per inquinare l'acqua, e addio pesciolini. È sufficiente usare una spugnetta abrasiva e sale grosso, fregare bene, e poi sciacquare abbondantemente.

Rosa Pezzati, Calorzio Corte (BG)

UN TUFFO SALUTARE

Lo zerbino "vegetale" nuovo durerà più a lungo se, appena acquistato, gli farete fare un bel bagno in acqua salata. Lasciatecelo per qualche ora, poi fatelo asciugare all'aperto, ma non al sole.

Patrizia Sansosti, Novi Ligure (AL)

E SE NON C'E' LA LAVATRICE?

Come fare il bucato quando non si dispone di una lavatrice? Lasciate in ammollo i capi bianchi insaponati in acqua calda dove sia stato sciolto abbondante sale grosso. Dopo qualche ora potrete lavarli presto e bene, senza troppo faticare.

UN ACCAPPATOIO SEMPRE COLORATO

Avete acquistato un accappatoio molto colorato? Prima di inaugurarlo, fategli fare un giro veloce in lavatrice con acqua fredda e sale, senza detersivo. Poi sciacquate normalmente. Questa precauzione preserverà i suoi colori nei lavaggi successivi.

Sandra Zanchi, Bergamo



JEANS MORBIDISSIMI

È da sapere che il sale da cucina sciolto in acqua calda può egregiamente sostituire l'*ammorbidente*. Anzi, va addirittura meglio quando si lavano i jeans. E l'aceto previene la perdita di colore.

JEANS PIÙ BELLI

I jeans appena comprati non scoloriranno se, prima di lavarli, li lascerete per un'ora immersi in acqua fredda salata (un cucchiaino di sale grosso da cucina per ogni 2 litri di acqua).

Carla Limonta, Rogeno (LC)

TINTURA INDESIDERATA

Vi prende un dubbio: avrò messo in lavatrice anche quel calzino rosso? Oramai il programma è partito, ma non tutto è perduto. Aggiungete all'acqua abbondante sale grosso. Fate risciacquare più volte e aprite l'oblò: danno evitato!

MACCHIA NERA SPARISCE COSÌ

È bello avere un caminetto, ma se accendendolo vi siete sporcate i vestiti con la fuliggine, ricordatevi di non strofinare né stropicciare, perché fareste peggio. Il rimedio migliore sta nel tamponare le macchie con sale fino.



SENZA ODORE DI MUFFA

Chissà se riuscirete a stirare la montagna di roba che vi aspetta nel cesto? Inumiditela con *acqua e sale*, così se dovrà aspettarvi fino a domani non prenderà odore di muffa.



UOVA DISPETTOSE

L'uovo vi scappa di mano...cospargete il disastro con sale fino e spruzzatelo con un po' d'acqua. Dopo dieci minuti togliete tutto e lavate. Funziona sia con i tessuti sia con i pavimenti...

SALE ANTIGELO

Avete l'abitudine (o la necessità) di *stendere all'aperto*? Se fa molto freddo e temete che i capi bagnati gelino, nell'ultimo risciacquo aggiungete 3 manciate di sale grosso.

SALE SULLA SETA

Lo sapevate che, per far rimanere morbida la seta, bisogna aggiungere all'acqua del risciacquo un po' di sale?

Teresa Grandi, Mantova

RICAMI...SALATI

Se proprio volete lavare un golf ricamato, immergetelo prima in acqua fredda abbondantemente salata, poi insaponatelo e sciacquatelo. Salate anche l'acqua del risciacquo. Serve a mantenere fresco e lucido il ricamo.



LATTE

PULIZIA AL LATTE

Cura di bellezza per la borsa di cuoio naturale sciupata: passate su tutta la superficie un batuffolo di cotone imbevuto nel latte detergente. Lo sporco sparisce e la pelle riacquista la morbidezza e la lucentezza di quando era nuova.

Raffaella Garzia, Ercolano (NA)

MANI PULITE

Il latte a lunga conservazione non dura in eterno. Quando scade, però, non buttatelo via: diventerà un'ottima crema per "smacchiare" le mani dopo aver pulito frutta e verdure: basta mescolarlo a un po' di succo di limone. Lasciatelo in frigorifero per qualche tempo: quando avrà formato una crema granulosa sarà pronto per l'uso. Naturalmente, non sarà più commestibile.

Grazia Capelli, Cologno Monzese (MI)

LATTE BATTE PESCE

Come far sparire l'odore di pesce che rimane ogni volta che bisogna lavare, squamare, in una parola maneggiare questo pur ottimo cibo? Semplicemente lavandosi accuratamente le mani con il latte.

Ines Zago, Quinto (TV)

QUANDO CI VUOLE IL LATTE

Una macchia di erba deturpa un bel paio di calzoncini di velluto o una gonnellina di panno? Niente acqua. Provate a immergere la parte danneggiata in latte crudo, strofinando con molta delicatezza.

PEPERONI LEGGERI

Per rendere più digeribili i peperoni, ho un sistema infallibile: li lavo, li asciugo e, interi, li immergo in un po' di latte freddo, e li lascio per tre ore. Il latte assorbe l'acidità ma non altera il sapore. Poi, si possono cucinare come si preferisce.

Claudia Lanzotti, Sassuolo (MO)

UNA MACCHIA DIFFICILE

Vino rosso, sulla bella camicetta di seta. Non tutto è perduto, se si agisce all'istante: bisogna tamponare la macchia con latte caldo e poi lavare come al solito.

Elsabetta Manghisoni, Casteggio (PV)

Col tempo e l'uso, la biancheria di seta può ingiallire. Immergetela nel latte per 30 minuti, lasciatela asciugare, poi lavatela normalmente. Visto? Si è candeggiata.

Con le macchie di frutta è essenziale intervenire subito, prima che la macchia "invecchi" e diventi scura. Scaldate un pochino di latte e tamponate più volte lo sporco. Poi, procedete con il solito lavaggio.

NUOVA FRESCHEZZA

Per ridare freschezza ai *grembiolini* dell'asilo (bianchi, rosa o celesti che siano), aggiungete un bicchiere di latte all'ultima acqua. Il tessuto uscirà più luminoso e anche più sostenuto.

UN ARMADIO ABBANDONATO

Riaprite la casa in montagna e notate che negli armadi c'è un odore di chiuso poco piacevole? Svuotateli, puliteli e sistemate su ogni ripiano un bicchiere pieno di latte bollente. Richiudete e lasciate così tutta la notte. Al mattino dopo arieggiate e controllate: l'odore non c'è più.

Raimondina Fortunato, Foggia

BLUSA SEMPRE FRESCA

Non è difficile *rinfriscare* una camicetta di seta che si è ingiallita: si lava con acqua in cui siano stati diluiti un po' di latte e un cucchiaino di acqua ossigenata.

I MIRACOLI DEL LATTE

Anche la biancheria della nonna a volte presenta *macchie gialle*, un po' sospette. Vi consiglio di immergerla in latte tiepido, anzi caldo (ma non bollente). Lasciatela poi asciugare al sole senza sciacquare. Una volta asciutta rilavatela con acqua tiepida e detersivo delicato. Recupererà e ritornerà come nuova.

TRATTAMENTO ANTIMUFFA

Prima di lavare un asciugamano o un altro tessuto macchiato di *muffa*, immergetelo nel latte bollente. Sciacquate con acqua fredda e, solo dopo questo trattamento, passate in lavatrice. Altrimenti, il lavaggio diventa inutile. Fate asciugare bene al sole.

"BIANCO" ANTIMUFFA

I capi molto vecchi o chiusi a lungo in un armadio possono essere stati attaccati dalla muffa. La soluzione del problema è il latte bollente. Immergete il pezzo da ripulire e lasciatelo fino a che il latte si sarà completamente raffreddato. Sciacquate con cura e fate asciugare al sole.

Avete fatto infeltrire il vostro golf preferito? Cercate di rimediare immergendolo in latte tiepido e lasciandovelo per un'ora. Poi sciacquate più volte e finite l'operazione salvataggio in acqua e ammorbidente. Dovrebbe funzionare.

Si può anche provare a lasciare a mollo il maglione infeltrito per almeno due ore in cinque litri di acqua fredda a cui si è aggiunto un litro di latte. Poi, si rilava a mano, con detersivo delicato. Dovrebbe funzionare.



LE MOLTE VIRTU' DEL LATTE

Tra le tante virtù del latte c'è anche la capacità di togliere le macchie di muffa dai tessuti. Basta immergere il punto da smacchiare in latte bollente e poi sciacquare con acqua fredda.

IL LATTE CHE SMACCHIA

Sono sexy le gonne di *pelle*, ma come si smacchiano, quando, ahimè, le si ritrova inpataccate? Con il latte detergente. Ma c'è una precauzione da adottare: bisogna procedere delicatamente. Se nonostante la vostra "abilità" la macchia persiste, provate con la benzina. È una soluzione drastica che richiede la massima cautela. Perciò, prima di iniziare, fate un piccolo test all'interno dell'orlo, in modo da non scoprire troppo tardi che perde il colore...

È sbagliato tamponare le macchie di pennarello con l'alcol, perché si rischia di fissarle. Meglio preparare una miscela con aceto e latte in parti uguali, nella quale lasciare in ammollo il capo per venti minuti. Poi si insapona, si strofina e si completa l'operazione con un accurato risciacquo.

TELA CERATA SENZA MACCHIE

Lo sporco, a volte resistente, che si accumula sulla tela cerata delle tovaglie da cucina o anche di alcuni impermeabili, va trattato con il latte tiepido. Basta tuffarci una spugna o un panno pulito e strofinarli sui punti critici. Garantisce colori vivaci e brillanti e morbidezza.

Luciana Tonello, Forlimpopoli (FO)



SAPONE

CREME E GEL SENZA PROBLEMI

Avete unto il prendisole con i prodotti abbronzanti spalmati sulla pelle? Non preoccupatevi: per farlo tornare come nuovo, basta insaponarlo molto bene con sapone di Marsiglia prima di metterlo in lavatrice. Ritroverà la sua morbidezza.

S.S., Ascoli Piceno

I MIRACOLI DEL SAPONE

Il sapone di Marsiglia non serve solo per il bucato: strofinato sui colli e sui polsi delle camicie elimina le tracce di unto; steso sui dentelli delle cerniere inceppate le fa scorrere di nuovo; sulle guide dei cassetti li fa aprire e chiudere senza problemi.

Annarosa Piacentini, Ponticino (AR)

COSÌ IL SAPONE DURA DI PIÙ

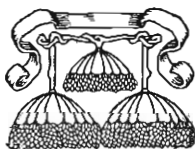
Le saponette solide durano più a lungo se si fanno "stagionare". Come si fa? È molto semplice: basta toglierle dalla loro confezione e lasciarle seccare. E c'è un altro "segreto": se le mettete sui ripiani, nell'armadio oppure nei cassetti della biancheria, ogni volta ritroverete gli abiti deliziosamente profumati.

Gina Pace, Savona

BALAUSTRE BEN PULITE

Le balaustre del balcone, il cancello e le recinzioni del giardino, le grate in ferro battuto si tengono lustri passandoli con una soluzione di acqua, sapone e poca ammoniacca. Poi si sciacqua, si lascia asciugare e si spennella con qualche goccia di olio.

Riccardo Celotto, Rivarotta (PN)



I PIZZI OTTOCENTO

C'è un segreto validissimo per conservare i pizzi ottocento: quando si lavano vanno immersi gentilmente più volete in acqua tiepida, con poco detersivo per lana o, meglio ancora, sapone di Marsiglia. Quindi si sciacquano, sempre delicatamente: con acqua fresca e aceto bianco se sono bianchi o colorati, con acqua e birra se sono neri.

Luigia Rocco, Orbetello (GR)

CUCIRE FACILE

Se gli aghi non scorrono più, e dare qualche punto diventa un tormento, prendeteli e rigiratelvi più volte in un pezzo di sapone da bucato. Saranno come nuovi.

Maria Viganò, Rogeno (LC)



PER NON SBAGLIARE

Una macchia sconosciuta è comparsa su un indumento di cotone bianco. Di che sarà? Per non rischiare di fissarla e renderla indelebile, non lavatela subito, ma passatela a secco con un pezzo di sapone di Marsiglia, poi esponete al sole per qualche ora. Solo dopo potrete lavare il capo.

Laura de Benedet, Belluno

ABAT-JOUR SENZA MACCHIA

Sul bel coprilampada di pergamena troneggia una macchia di unto? Eliminarla è facilissimo: nell'acqua si fa bollire un pezzo di sapone, si inzuppa uno straccetto morbido e lo si lascia raffreddare. Solo allora si strofina delicatamente il punto macchiato. Poi si risciacqua usando uno straccetto pulito. Ed è fatto.

Roberta Magnano, Volvera (TO)



SENZA MACCHIE

Una settimana all'asilo e il grembiolino torna cosparso di macchie varie. Che fare? Insaponate le macchie con sapone di Marsiglia e lasciate a mollo per tutta una notte. La mattina dopo, sciacquate e mettete il grembiule in lavatrice. Tornerà immacolato.

Chiara Ciccu, Sassari

NUOVA VITA ALLE VECCHIE FOTO

Le foto di tanti anni fa hanno perso la loro patina, ma si può cercare di ridargliela. In un piattino, si grattugia un po' di sapone da bucato e si aggiunge un po' di alcol puro. Si mescola per formare una pappetta che poi si passerà con estrema delicatezza sulle foto, aiutandosi con un batuffolo di cotone idrofilo.

Maria Armenio, Roma



UNA CURA RAPIDA PER IL DIVANO "INCOLLATO"

Macchie di colla sul rivestimento del divano? Se capita, sciogliete un pezzo di sapone neutro in poco alcol, quindi, con uno straccetto pulito, imbevuto nella miscela, tamponate la zona. Per finire, risciacquate con cura e lasciate asciugare.

Monica Milli, Novara



BICARBONATO

TROPPIA LACCA?

I capelli impiastricciati con lacca e gel sono difficili da lavare bene. Ma se spolverizzate un cucchiaino di bicarbonato sulla schiuma dello shampoo, riavrete chiome morbide e lucide.

Marisa Malvezzi, Rovigo

QUANDO I COSTUMI VANNO A RIPOSARE

Tra qualche settimana sarà il momento di mettere via anche bikini e costumi olimpionici. Prima di tutto si lasciano in ammollo per un paio di ore in acqua e bicarbonato (riacquistano morbidezza), quindi si strizzano e si lavano delicatamente con sapone di Marsiglia, insistendo nei punti più sporchi di crema solare. Si sciacquano con acqua e aceto, infine si tuffano in acqua con qualche goccia di ammorbidente, si risciacquano e si stendono all'ombra. Prima di riporli, come ultima cosa, si sistemano gli eventuali buchini e i fili tirati.

Lucia Gatti, Modena

COLORI PIÙ VIVACI

Le tinte di tappeti e moquette riacquistano vivacità se si spazzolano con bicarbonato in polvere. È il trattamento ideale, quando i colori sono un po' spenti.

Silvia Daldos, Trescore (BG)

BICARBONATO PER PROFUMARE

Le parti interne di armadietti, frigoriferi e congelatori si puliscono e disinfettano usando il bicarbonato. Lascierà anche una scia di buon odore che rimarrà a lungo.

Silvia Daldos, Trescore (BG)

BRUTTI GUAI IN LAVATRICE

Se, in lavatrice, un indumento colorato ha lasciato la sua traccia su un altro, correte subito ai ripari: immergete il capo segnato in acqua calda, cui avrete aggiunto abbondante bicarbonato di sodio. Lasciate a mollo anche per un'intera giornata: di solito la macchia si cancella.

CAPI SINTETICI

SEMPRE PROFUMATI

Quando fa caldo, gli indumenti in fibra sintetica sono formidabili, infatti si lavano e si asciugano in un battibaleno e spesso non richiedono neppure di essere stirati. Però...molti rendono difficile la traspirazione, con le fastidiose, immaginabili conseguenze. Ma è facile far perdere loro l'odore: basta lasciarli a bagno con un detersivo e un cucchiaino di bicarbonato.

Mara Dellepiane, Monza (MI)

LAVAGGIO SICURO

Come essere sicuri che tra le cimette del cavolfiore non si nasconda qualche ospite indesiderato? Basta fargli un bagno in acqua con limone o aceto, più un cucchiaino di bicarbonato, e tenercelo per venti minuti. Così poi è possibile cucinarlo in tutta sicurezza.

Pierangela Presti, Alzano L. (BG)

SHAMPOO ECOLOGICO PER LA MOQUETTE

Per rinfrescare la moquette con la minima spesa, cospargetela con il bicarbonato. Lasciatelo lì per un quarto d'ora almeno, quindi passate l'aspirapolvere. Tutto l'unto se ne sarà andato e, con lui, i parassiti e gli odori sgradevoli.

Cinzia Magni, Forlì

SPAZZOLE IN FORMA

Ogni spazzola ha il suo sistema di pulizia. E va usato, se si vuole che la spazzola lavori egregiamente. Quelle di saggina vanno lavate con acqua e sapone, quelle di crine in acqua e ammoniaca in parti uguali. Se, invece, sono di nailon, esigono acqua tiepida più un cucchiaino di bicarbonato per ogni litro. Tutte, poi, vanno sciacquate con cura e lasciate asciugare all'aria, rivolte verso l'alto.

Camilla Rossell, Caselserugo (PA)

DEODORANTE FAI DA TE

Due parti di borotalco, una di bicarbonato: ecco la ricetta per un ottimo, efficace deodorante con cui cospargere le ascelle dopo la doccia mattutina.

Margherita Mardocca, Roma

STRATEGIA ANTINERO

Prova e riprova, ecco come ho sconfitto i segnacci neri lasciati dalla fiamma sulle pentole antiaderenti: sciolgo due cucchiaini di bicarbonato in poco aceto e, con una paglietta abrasiva, frego questa crema sulle parti esterne delle padelle. Poi, sciacquo bene.

Vanna C., Bologna

BIANCO & MORBIDO CON RISPARMIO

Non osate aggiungere l'ammorbidente ai capi delicati oppure volete risparmiare? Ecco un consiglio: due bei cucchiaini di bicarbonato ammorbideranno e contribuiranno a rendere bianchissimo il bucato. E il costo è neanche la metà.

BICARBONATO...MORBIDO

Mezzo bicchiere di bicarbonato aggiunto al normale detersivo di darà un bucato candido, deodorato, pulito e morbido. Il tutto a prezzo bassissimo, risparmiando sull'ammorbidente.

Per i vostri asciugamani non usate un detersivo troppo forte: basta quello delicato, con l'aggiunta di un paio di cucchiaini di bicarbonato. E non superate i 45° di temperatura.

UNA STATUA SENZA MACCHIA

L'ottone si lucida con bicarbonato e sale grosso (un cucchiaino ciascuno), sciolti in un litro d'acqua. Si lava l'oggetto, lo si asciuga bene, strofinando con un panno di lana. Funziona anche con una statuetta che tengo in giardino, sempre esposta alle intemperie. Dopo questo trattamento, brilla che è un piacere.

Alba Luponio, Alife (Cagliari)

LAVARE IL FILTRO

Ogni 15 giorni bisogna pulire il filtro della lavatrice: sciacquatelo in acqua e bicarbonato. Estraiete anche la vaschetta del detersivo e datele una spazzolata, sempre con acqua e bicarbonato.

AMMONIACA

SCARPE DEODORATE

Non vi siete ancora riabitate alle scarpe chiuse e agli stivali di cuoio? Se volete eliminare i cattivi odori che si formano, passate all'interno delle calzature un batuffolo di cotone imbevuto di acqua e ammoniaca. Basterà.

Alba Luponio, Alife (Caserta)

PERCHÉ L'AMMONIACA HA QUESTO NOME?

Perché anticamente veniva ricavata dal sale ammoniaco (cloruro d'ammonio), che ebbe questo nome da quello di Giove Ammone, presso il cui tempio, situato in Libia, era raccolto in grandi quantità.

Gualtiero De Angelis

CANCELLARE L'ALONE DI PROFUMO DALL'ABITO DA SERA

Mettendo via il vostro bell'abito da sera vi accorgete che il profumo ha lasciato un alone. Provate con l'alcol puro (quello per i liquori), poi lavate la parte macchiata con una soluzione di acqua e ammoniaca (nelle parti di un quarto di litro e un cucchiaino), quindi fate asciugare tra due asciugamani e stirate quando è ancora umido. Dovreste avere successo.

Sandra Giordani, Abbiategrosso (MI)

COLORI SEMPRE VIVI

Gradevoli i coloratissimi tendoni e gli ombrelloni frangisole, ma i raggi finiscono per sbiadire le allegre tinte. Per evitare che acquistino subito un'aria invecchiata e scialba, basta strofinarli spesso con acqua e ammoniaca. L'anno prossimo saranno ancora vivaci.

Federica Ostoni, S.S. Giovanni (MI)

PREVENIRE IL... GIALLO

Se si lava sempre la seta con acqua e qualche goccia di ammoniaca, si previene l'ingiallimento.

S.O.S. INFELTRIMENTO

Il golfino preferito si è infeltrito. Immergetelo in acqua calda con abbondante ammoniaca. Strizzatelo e smuovetelo fino a che lo si sente più morbido. Risciacquatelo più volte in acqua pura. Poi, strizzate il capo con dolcezza, togliendo l'acqua con asciugamani di spugna. Stendetelo su una superficie piana.

Antonella Faggiani, Porcia (PD)

PULITE FUORI, PULITE DENTRO

Le scarpe pesanti che si mettono via vanno pulite fuori e dentro. Basta passare una pezzuola imbevuta in acqua (un bicchiere) e ammoniaca (un cucchiaino). Poi lasciatele asciugare all'ombra. In autunno le ritroverete lucide e deodorate, come nuove.

Ines Zago, Quinto (TV)

PREVENIRE E' MEGLIO

Preverrete l'infeltrimento della lana se unirete sempre e comunque quattro o cinque cucchiaini di ammoniaca all'acqua di lavaggio. E non dimenticate le solite precauzioni: acqua tiepida, detersivo delicato, centrifuga al minimo.

AMMORBIDENTE ALTERNATIVO

Bucato da fare, ma l'ammorbidente è finito? Niente drammi: sciogliete una manciata di sale grosso in una tazza di acqua calda, aggiungete due cucchiaini di ammoniaca e versate il tutto nella vaschetta del risciacquo. Emergenza superata.

Noris Forti, Reggio Emilia

TOGLIERE IL ROSSO

Disinfettando un ginocchio sbucciato, capita di macchiare le calzine con la tintura di iodio. Niente paura! Bastano acqua e ammoniaca per togliere il rosso.

RIPARARE CON L'AMMONIACA

Chissà perché, c'è sempre un capo che stinge fra le camicie messe in bucato. Come rimediare? Se si immerge subito la parte macchiata in un contenitore con ammoniaca diluita in altrettanta acqua, la macchia scompare subito. E tutto torna a posto in fretta.

ASCIUGATURA CRUCIALE

I calzoncini di lana si immergono in acqua fredda e detersivo per capi delicati, più un goccio di ammoniaca. Conviene lavarli a mano, dato che costano cari... Insaponateli e sciacquateli più volte. Il punto cruciale è l'asciugatura, che dev'essere il più rapida possibile, e in orizzontale, perché non si allungino.

DUE GOCCE DI AMMONIACA

Un goccio di ammoniaca, aggiunto all'acqua, garantisce un perfetto lavaggio dei capi di seta più delicati.

L'AMMONIACA

L'ammoniaca è ideale per togliere tutte le macchie di origine organica, per conservare l'elasticità dei tessuti, in particolare della lana. Però, può sprigionare vapori tossici, quindi diluitela sempre con acqua (attenzione: non versate l'acqua sull'ammoniaca, soprattutto se è calda! E tenetevi a debita distanza).

CHE GUAIO: SI E' INFELTRITO!

Ultimo salvataggio. Un lavaggio aggressivo ha infeltrito un golfino prezioso? Se il fattaccio è recente, salvate il pull, lasciandolo a mollo per ventiquattro ore, in dieci litri di acqua saponata tiepida, cui avrete mescolato un cucchiaino di alcol denaturato, uno di trementina e tre di ammoniaca. Auguri!

A proposito di golf infeltriti, invece di correre ai ripari quando il guaiò è fatto, perché non cercare di evitarlo? Basterebbe stare molto attente a tre cose fondamentali: la temperatura dell'acqua, che non deve mai superare i 30°; il tipo di detersivo, al quale si può, casomai, aggiungere un po' di balsamo o di ammoniaca; infine, l'asciugatura: dev'essere molto rapida ma delicata (non strizzate il golf ma schiacciatelo delicatamente avvolto in un asciugamano, quindi stendetelo orizzontalmente sopra lo stendi-biancheria o, meglio ancora, sugli stenditoi da applicare sopra la vasca da bagno). L'aria deve poter circolare sopra e sotto. Non va bene quindi una superficie compatta, tipo tavola.

DIVANO IN VACANZA

Non aspettate l'autunno per ridare tono al vostro divano di velluto dall'aria "vissuta". Frizionate la superficie con una pezzuola di lino imbevuta in una soluzione di alcol e ammoniaca in parti uguali a cui avrete aggiunto una presa di sale. Lasciate asciugare e spazzolate prima contropelo e poi nel senso inverso.

Dorina Pazzi, Forlì

L'ammoniaca è composta da due elementi chimici: azoto e idrogeno. L'esatto nome del prodotto impiegato per la pulizia della casa è idrossido d'ammonio: in realtà esso è ammoniaca disciolta in acqua.



RICETTE VARIE

MACCHIE DI GELATO

Intervenite subito sulle macchie di gelato, soprattutto se si tratta di cioccolato. Bagnate la zona con acqua minerale gasata, quindi insaponate e sciacquate. Se la macchia ha fatto in tempo a penetrare nelle fibre, ricorrete alla glicerina per ammorbidirle. Poi, lavate il capo.

Doretta Maggi, Genova

LA MAGLIETTA SI È MACCHIATA

Le T-shirt bianche con stampe sono le più difficili da smacchiare. Per non danneggiare i disegni, bisogna armarsi di un cotton-fioc intinto nella candeggina e tamponare solo sulla parte non stampata. Indispensabile sciacquare subito. Se la maglietta è colorata, invece, va immersa in una soluzione di acqua e candeggina (due cucchiari per un litro). Togliere e rituffarla nel liquido per un paio di volte, sempre velocemente, altrimenti il tessuto può rimanere chiazzato.

Mariele Tosi, Vimercate (MI)

AGLIO CONTRO I VISITATORI INDESIDERATI

Cimici e pidocchietti che spesso si installano sul balcone, si fanno sloggiare lavando il pavimento con acqua in cui è stato fatto macerare qualche spicchio d'aglio.

Ginetta Gianchi, Sant'Arcangelo di Romagna (RN)

SCOTTATURA DA SOLE

Dopo la gita in alta montagna oppure in barca vi ritrovate con le spalle bruciate dal sole e dal vento? Applicate sulla zona dolorante un sottile strato di yogurt: il bruciore si attenuerà. Ma potete anche aggiungere qualche cucchiaino di aceto di mele nell'acqua tiepida del bagno.

Sara Locascio, Napoli

LUCIDANTE NATURALE

Per mantenere forbici e coltelli splendidi, basta strofinare le lame con mezza cipolla su cui è stato cosparso un po' di zucchero.

I.C., Valsesia (Novara)

ASCIUGARE VELOCEMENTE

Fino a quando non si accendono i termosifoni, il bucato asciuga molto lentamente. Se non potete aspettare, sotto lo stenditoio (ma abbiate cura di rialzare bene la biancheria) ponete una stufetta elettrica accesa. Il calore, salendo, asciugherà i vestiti in quattro e quattr'otto. L'operazione sarà velocissima se coprirete tutto il bucato con un lenzuolo asciutto. Fate attenzione che ci sia almeno un metro tra la stufa e i capi stesi...se non volete che brucino.

PREMI IN VISTA

Se in casa c'è uno sportivo che batte sempre tutti e vince coppe e medaglie, certamente vorrà che i suoi trofei brillino e facciano bella mostra di sé. Fatelo contento, e lucidateli con una crema fai-da-te a base di dentifricio e vino, usando uno strofinaccio di lana.

Donatella Natale, Serravalle (AL)

C'È UN GRAFFIO SUGLI OCCHIALI?

Le lenti degli occhiali sono segnate da tanti graffi? Applicatevi sopra un po' di dentifricio e lucidate con un panno morbido.

Agata Bruno, Catania

EMERGENZA ACQUAZZONE

Le gocce di pioggia hanno lasciato il tipico alone bianco sulla tomaia delle scarpe? Strofinatelo con energia con la buccia di un'arancia, poi armatevi di pazienza e lucidate con un panno di lana.

Cristina Gabrielli, Stivava (Lucca)

I SEGRETI DELLA SETA

Le gocce d'acqua lasciano sugli indumenti di seta tante piccole tracce. Per toglierle, passate il tessuto, una volta asciugato, con una flanella riscaldata.

Per un lavaggio sbagliato il vostro bel golfino di lana è ridotto a "una cotica", come dicono a Roma. Fatelo bollire piano piano in un pentolone d'acqua, in cui avete sciolto un bicchiere colmo di balsano per capelli. Dopo tre minuti spegnete e lasciatelo raffreddare nella sua acqua. Quando sarà diventato tiepido, sciacquatelo in altra acqua tiepida e...miracolo!, avrà recuperato le giuste dimensioni e la sua morbidezza.

VIA LE TARME CON IL GIORNALE

Primi caldi: sta per scadere il tempo per il "cambio di stagione". Sappiate che le tarme odiano la carta di giornale: se foderate gli armadi con fogli di quotidiano le terrete lontane per tutta l'estate.

Luigia Rocco, Albinia (Grosseto)

PREVENIRE LA RIGA

Un'abitudine utilissima: prima di indossare camicie o abiti con le maniche lunghe e abbottonati fino al collo, frizionate la pelle dei polsi e del collo con una lozione astringente, tipo acqua di rose. Male di certo non fa. Fate sì che anche il resto della famiglia prenda questa abitudine e non dovrete poi sudare sette camicie per cancellare la famosa orribile riga sul colletto.

CACCIA ALLA MUFFA NEI GUANTI DI GOMMA

Provate a rivoltare i guanti di gomma che hanno lavorato con voi tutto l'inverno. Spesso in fondo alle dita si formano macchie di muffa. In tal caso buttateli, perché la muffa può provocare allergie. Per evitare che si riformi nei guanti nuovi, prendete l'abitudine di rivoltarli sempre dopo l'uso e di lasciarli così fino a quando li indossate di nuovo.

Enza Santucci, Novafeltria (Pesaro)

ATTENZIONE:

La vera lana non trattata infeltrisce se si commettono errori in fase di lavaggio. Consigliamo quindi di seguire sempre queste precauzioni. 1) Lavaggio manuale in acqua tiepida con detersivi specifici. 2) Evitare saponi di Marsiglia o altri detersivi un po' alcalini. 3) Evitare sfregamenti eccessivi e sbalzi di temperatura sia dal caldo al freddo che dal freddo al caldo. 4) Con acque calcaree adottare decalcificanti naturali (Sonett ad es.) o aggiungere aceto nel risciacquo. 5) Strizzare delicatamente senza torcere o assorbire il bagnato con un panno. 6) Far asciugare lontano dal sole e da fonti di calore.

Un capo di "pura lana integrale" è un bene prezioso e raro. Con questi semplici accorgimenti si conserverà a lungo e continuerà ad agire in modo benefico come una nostra seconda pelle.



STENDERE MEGLIO

Il tempo che si perde nello *stendere* con cura il bucato è tutto recuperato nella fase di stiraggio, perciò abbiate cura di tirare le maniche e di aprire bene i polsi delle camicie. Tutto ciò che riuscite a stendere verticalmente, con le mollette, senza pieghe, si stirà poi in un attimo. Sbattete energicamente gli asciugamani per rialzare la spugna. Per evitare che il ferro si attacchi ai tessuti inamidati, passatelo sopra un foglio di carta cosparso di sale fino.

L'IMPORTANZA DELL'ASCIUGATURA

I *colletti di merletto* devono essere lavati con molta cura. Metteteli a bagno in acqua tiepida e detersivo neutro. Sciacquateli a lungo e lasciateli asciugare fra due spugne, su una superficie piana. Quando sono ancora leggermente umidi, appoggiateli su una tavoletta di legno foderata con un panno bianco e dategli la forma originale, aiutandovi con due spilli, se necessario. Stirateli solo quando sono ben asciutti.



DOPO IL BARBECUE

Tanto piacevole è riunire gli amici intorno a una buona grigliata, altrettanto odioso dover pulire la griglia... Ma c'è un trucco che rende l'operazione "indolore": versare sulla griglia (calda o fredda, non ha importanza) un po' di caffè avanzato, poi procedere tranquillamente al lavaggio. Si fa pochissima fatica, ma il risultato è sorprendente.

Silvana Casonato, Pasiano (PD)

COLLANT DA RICICLARE

Un'idea su come utilizzare i collant smagliati, ben lavati, naturalmente: pulitevi l'interno della cappa di cucina, aiutandovi con un po' d'alcol. Con tutto il gran cucinare che si è fatto ultimamente, è proprio il caso di darle una bella pulita. E i collant hanno quella giusta ruvidezza che aiuta a togliere l'unto e a far brillare la cappa senza troppo lavoro.

Cristina Calvi, San Giovanni B. (BG)

CAFFÈ ANTIMUFFA

Decisamente sgradevole, l'odore di muffa che si sente soprattutto nelle case di campagna, che rimangono chiuse a lungo. Prima di tornare in città, lasciate nei cassetti e negli armadi un piattino con qualche chiodo di garofano oppure un cucchiaino abbondante di caffè macinato. La prossima volta che ci tornerete, vi accoglierà un aroma delicato.

Maria Parziale, Craco (Matera)

UNA MACCHIA DIFFICILE

A prima vista, è quella di fuliggine (succede, pulendo la stufa o il paiolo della polenta). Eliminarla è facile: la si cancella semplicemente strofinandoci sopra una pallina di mollica di pane rafferma.

Teresa Consonni, Parma

ASCIUGANO PIU' IN FRETTA

Dopo averli lavati, i golf vanno stesi in orizzontale: così non si sfornano. Per questo mi sono fatta costruire da mio marito un telaio di legno grande come la vasca da bagno, al cui interno c'è una rete plastificata. Quando ne ho bisogno, lo appoggio sulla vasca e sopra vi distendo i maglioni. La rete traforata lascia passare l'aria, e i pullover asciugano più in fretta che se fossero appoggiati sull'asse.

Dora Bianchi, Opera (MI)

RIMEDIARE LE BRUCIATURE

Ecco, il ferro era troppo caldo e avete finito per strinare la bella camicetta. Provate a smacchiare la bruciatura con una zolletta di zucchero, tenendola come fosse una gomma per cancellare.

MACCHIE SUL DIVANO

C'è una macchia di sangue sul divano? Armatevi di un cubetto di ghiaccio e passatelo più volte sulla macchia fino a che vedrete che si sarà completamente sciolta. A mano a mano, tamponate con un panno bianco pulitissimo.

Simona Ilotti, Zingonia (BG)

SI ELIMINA CON IL FERRO

Una manata di unto è rimasta sulla tappezzeria? Posate sulla macchia uno o più fogli di carta assorbente e passatevi sopra il ferro da stiro caldo.

Agata Bruno, Catania



DENTI SMAGLIANTI

Lo sapete che le fragole tolgono le macchie ostinate dallo smalto dei denti? Provate a strofinare un po' di polpa di questi frutti con uno spazzolino e risciacquate con acqua tiepida cui avrete aggiunto un pizzico di sale: risultato garantito.

Magda Morales, Milano

Avete perso il bricco per riempire il ferro d'acqua? Sostituitelo con la parte superiore di una caffettiera in disuso, naturalmente ben pulita. Il beccuccio è perfetto per quest'operazione.

UN GIRO IN CENTRIFUGA

Tutti raccomandano di non centrifugare i capi in lana, per evitare uno shock alle fibre e il conseguente infeltrimento. D'altra parte è impossibile non strizzarli almeno un po'. Ecco la soluzione: infilare i capi uno per uno nella centrifuga dell'insalata e dare una "girata". È la giusta via di mezzo.

Sandra Collina, Sondrio

ECONOMICO ANTITARME

Avete presente quelle palline di plastica che si usano per dosare il detersivo in lavatrice? Non buttatele, ma lavatele bene, asciugatele perfettamente e riempitele di fiori di lavanda secchi. Disponetele sui ripiani dell'*armadio* e ve lo profumeranno deliziosamente. Durante l'inverno si possono poi riempire con tabacco aromatico per pipa, tenendole nella parte alta dell'*armadio*: è un antitarne efficacissimo, delicatissimo, economissimo.

COLORI A ROVESCIO

Consiglio: se stendete *al sole* appendete i capi colorati a rovescio. Non li stingerà.

ALLA LARGA, PULCI

Il lievito di birra strofinato sul pelo del cane metterà in fuga le pulci, dannose e irritanti.

Michela Manzi, Ravenna

CENTRIFUGA DELICATA

Due buone regole per lavare la lana senza guai: primo, usare acqua "morta", quella in cui, immergendo la mano, non sentite né caldo né freddo. Secondo, fare in fretta, non lasciare le fibre bagnate troppo a lungo. Quindi, sì alla centrifuga, purché delicata, magari proteggendo il capo dentro una federa bianca.

TRIANGOLO SALVAFORMA

Come evitare che una stoffa pesante o una *coperta* lavata perda la forma originale? Facilissimo: piegatela a triangolo prima di stenderla al sole.

CAMICIE SULL'ASSE

Sapete stirare le camicie usando l'asse? Prima, si passano il colletto e i polsi, aperti, dal dritto e dal rovescio. Poi le maniche, quindi il davanti e il dietro, appoggiati sull'asse ben distesi, lasciando libero il cannoncino. Perché la stiratura risulti perfetta, le camicie vanno stirate appena asciutte, non ancora asciutissime.

UTILISSIMI GIORNALI

Se l'armadio in casa è troppo piccolo, al *cambio di stagione* avete deciso di trasferire gli abiti in soffitta? Non preoccupatevi per le tarme. Foderate l'interno dell'armadio con carta di giornale quotidiano, fissandola con puntine. L'odore di stampa basterà a tener lontano i voraci animalletti.

FACILI STRATEGIE

È facile che i capi di lana lavati in acqua si sformino, quindi abbottonate i bottoni, chiudete le cerniere, stendete i capi in piano, non tirate le tasche...Li riavrete come nuovi.

IL SOLE INGIALLISCE

A proposito di candeggianti e del giusto modo di usarli: mai esporre al sole i capi trattati con *candeggina*, se non volete ritirare un bel bucato giallo canarino.

PEELING ECONOMICO

Volete eliminare i punti neri e la pelle morta dal viso? Ecco una maschera eccezionale: con farina di avena e acqua formate una crema che stenderete sulla pelle, lasciatela asciugare finché sentirete la pelle che tira. Toglietela massaggiando con le dita.

Adelina Maffei, Trento

E I GRAFFI SPARISCONO

Lo sapevate che i piccoli graffi sul vetro non si vedono più se gli si strofina sopra un po' di dentifricio?

Carla Castellani, Pescara

GRASSO IN POLTRONA

È caduta qualche goccia di unto sulla poltroncina di vimini. Rimedio immediato: asciugate subito e poi passate con la trementina. La macchia sparisce.

Veronica Locci, S.Antioco (CA)

UN BAGNO STIMOLANTE

PER SERATE PIENE D'ENERGIA

È stata una giornata faticosa? Avete bisogno di un bagno stimolante: immergetevi nell'acqua in cui avrete aggiunto il succo di un limone e 15 foglie di menta fresca, e crogiolatevi a lungo nell'acqua tiepida. Ne uscirete rinvigorite e riposate, pronte per una serata a tutto sprint.

Carmen Caselli, Modena

LA GOMMA NON INVECCHIA

Se, al rientro dalle vacanze, non volete ritrovare rinsecchiti (e quindi inutilizzabili) i guanti di gomma con i quali proteggete le mani sfaccendando per casa, prima di partire lavateli e sciacquateli in acqua e glicerina. Poi fateli asciugare molto bene e cospargeteli, dentro e fuori, con borotalco. Infine, avvolgeteli in un foglio di carta. Non dovrete acquistarne un altro paio.

Monica Viotto, Torino

AL SICURO DAI MICROBI

Sandali, zoccoli, infradito di gomma, usati sulla spiaggia oppure in piscina, vanno accuratamente disinfettati, prima di riporli, onde evitare un anti igienico proliferare di microbi. Usare candeggina (diluirla in un cucchiaino in un litro di acqua). Poi, insaponare le calzature (anche la suola) e sciacquare più volte. Mettere ad asciugare all'ombra. Prima di metterli via, cospargerli con borotalco, così la gomma non invecchia.

Milena Russo, Reggio Calabria

THERMOS A RIPOSO

È tempo di riporre i thermos? Per cancellare le tracce delle bevande, basta riempirli di acqua bollente con aggiunta una bustina di lievito. Si lascia riposare per qualche minuto, quindi si sciacqua per bene. Eccoli pronti, puliti e deodorati. *Manuela Gabrielli, Stiava (Lucca)*

COLORI...SPUMEGGIANTI

Il paesaggio è così bello che viene voglia di dipingerlo. Se vi coglie l'ispirazione e avete a portata di mano solo acquerelli invecchiati, non rimandate: diluiteli con un po' di birra, invece che con l'acqua: otterrete toni brillanti e freschi, proprio come quelli della natura che vi circonda.

Sonia Speri, Mantova

UNA BUONA ABITUDINE

Stirare non è proprio il mio forte, così ho inventato questo sistema per fare meno fatica: quando tolgo i panni dalla lavatrice, li piego bene e li lascio riposare per due ore. Poi li stendo e, quando li raccolgo, sono già quasi stirati, perché i tessuti si sono...rilassati.

Fabio Guadagna, Roma

APPRETTO FAI DA TE

Sprovviste di amido e dovete stirare? Mettete a mollo in acqua tiepida due panini raffermi per qualche ora. Filtrate. L'acqua così ottenuta, passata sugli indumenti, li inamiderà.

Maria Rosa Tonelli, Acquafredda (BS)

LETTO D'OTTONE LUCENTE

Il bel letto in ottone della nonna si mantiene pulito e lucente con un semplice trucco, passandolo di tanto in tanto con lo yogurt e ripassandolo con un panno morbido.

Martina Rossi, Desenzano (BS)

GLICERINA SALVAPULLOVER

Minaccia di infeltrimento per il vostro adorato golf? Correte subito ai ripari. Sciogliete due o tre cucchiaini di glicerina in due litri d'acqua, immergetevi il pullover e lasciatecelo per almeno mezz'ora, smuovendolo di tanto in tanto. Quindi, strizzatelo con dolcezza e mettetelo ad asciugare stendendolo in orizzontale in un locale aerato.

Sebastiana Lorini, Caserta

UN PO' DI GLICERINA

PER MAGLIONI MORBIDI

È il momento di mettere via i maglioni invernali? Ecco un trucco per ritrovarli in perfetto stato quando tornerete ad usarli: lavateli a mano e sciacquateli in acqua tiepida in cui avrete sciolto un cucchiaino di glicerina. Ci vuole poco tempo e ne vale davvero la pena: in inverno saranno morbidiissimi.

Lella Airoidi, Milano

PERGAMENA A NUOVO

Per pulire l'abat-jour in pergamena si usa un batuffolo intriso di olio di ricino e lo si strofina con delicatezza. Il paralume si manterrà bello a lungo e non rischierà screpolature.

Adriana Maffei, Reggio Emilia



PANNI ATTIRAPOLVERE

Per spolverare senza fatica, aggiungete due cucchiaini di trementina a un litro d'acqua saponata molto calda. Immergetevi per una notte alcuni stracci puliti e lasciateli a mollo, quindi strizzateli e fateli asciugare. Vedrete che attireranno la polvere in modo insuperabile.

Gloria Dotti, Torino

LA DIETA DEI GERANI

Quest'anno vorreste che i vostri gerani diventassero giganteschi e rigogliosi? Quando sono in boccio, innaffiateli una volta al mese con un bicchiere di latte e, dopo tre giorni, con mezzo bicchiere di vino rosso.

Angela Carbone, Trento

TARME IN AGGUATO

Le tarme spesso fanno banchetti con le guarnizioni di pelliccia. Per tenerle a stecchetto, riponete colli, polsi e manicotti in un sacchetto di tela e, prima di chiuderlo, sbriciolatevi dentro il tabacco di una sigaretta e un po' di pepe.

Fernanda Gemmo, Sondrio



STOVIGLIE MACCHIATE?

Piatti e tazze che rimangono a lungo negli armadi potrebbero, al momento dell'uso, mostrare odiose macchie gialle. Spariranno se lascerete per cinque minuti queste stoviglie in un bagno di acqua calda e varechina (due cucchiaini per litro, non di più). È indispensabile sciacquare molto bene due volte, la prima con acqua e aceto e la seconda con acqua.

Betty Del Monte, Livorno

STRATEGIE ANTIGIALLO

Biancheria come nuova. Non disperatevi se la biancheria del vostro *corredo* è ingiallita. È solamente rimasta chiusa troppo a lungo nel baule. Niente di grave, quindi. Non lavatela subito, ma lasciatela a mollo tutta una notte in acqua fredda e cremor di tartaro (si acquista in farmacia). Le dosi esatte sono un cucchiaino da tavola per ogni litro di acqua. Sciacquate e lasciate asciugare al sole. Ritournerà bellissima, proprio come dev'essere.

MACCHIE SOSPETTE

Le canottiere di lana sono macchiate di sudore? Se sono bianche, tamponate la zona con un batuffolo di cotone imbevuto di acqua ossigenata. Poi lavate in acqua e ammoniaca, infine sciacquate con molta, anzi moltissima cura.

STRATEGIE ANTI... PUMMARO'

Lavandoli subito, gli schizzi di sugo di pomodoro vanno via come se niente fosse. Se, invece, la macchia è diventata vecchia, dovete ricorrere a una goccia di acqua ossigenata, sempre che il colore del tessuto resista. Invece, sui tessuti di cotone e di lino la macchia si tampona con acqua e ammoniaca. Se è vecchia si mette a bagno in una bacinella con acqua calda, mescolata a parti uguali di ammoniaca e alcol. Una volta asciutto, non resta che ammirare. Attenzione però: è una miscela potente (usare i guanti, non inalare) che può scolorire, fare una prova in un punto nascosto è sempre bene.

LAVARE LA LAVATRICE

La lavatrice è rimasta ferma a lungo, magari perché eravate in vacanza, e ora ha un cattivo odore? Estraiete il filtro, lavatelo e disinfettatelo con la varechina. Fate lo stesso con la vaschetta del detersivo, sciacquando con cura.

Sonia Blasuttic, Trieste

SEMPRE SENZA MACCHIE

Sono uno stress quei *pantaloni bianchi* su cui compaiono ogni sorta di macchie... Immergeteli in un secchio di acqua tiepida alla quale aggiungete tre cucchiaini di acqua ossigenata. Sciacquate ripetutamente. Stendete all'ombra.

IL GHIACCIO CANCELLA

Una macchia di sangue sul materasso... che si fa? "Scioglietela" con un cubetto di ghiaccio, tamponando man mano con un panno bianco, per asportare lo sporco. Continuate con molta pazienza fino a che riuscite a cancellarla completamente.



SMACCHIARE & DEODORARE

Odiose macchie di sudore. Strano ma vero: strofinate ogni sera un rametto di rosmarino fresco sulla parte macchiata. È un ottimo deodorante. Per quanto riguarda le macchie, invece, ponete un asciugamano pulito sotto il punto scuro e strofinate con una soluzione di acqua e glicerina in parti uguali. Risciacquate con uno straccetto imbevuto di acqua e ben strizzato.

PIU' BIANCHE CON IL LIEVITO

Il lievito che si usa per i dolci serve anche a sbiancare le tende ingiallite. Se ne scioglie una bustina in cinque litri d'acqua, vi si immerge la tenda già lavata e la si lascia per qualche ora, controllando spesso e mescolando. Poi si sciacqua e si stende.

MORBIDEZZA ASSICURATA

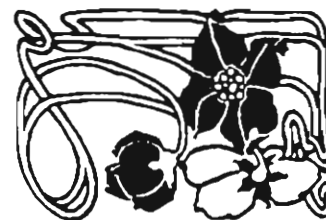
Vi ricordate com'era soffice il golfino appena comperato? C'è un trucchetto molto efficace per *ridare morbidezza* alla lana. Consiste nell'aggiungere all'ultima acqua del risciacquo un cucchiaino di glicerina.

TRUCCO ANTIGIALLO

Una camicetta di seta dev'essere fresca e lucida. Se invece ha un'aria gialliccia e vecchietta, immergetela in acqua e latte, infine lavatela usando acqua più acqua ossigenata (un cucchiaino per ogni litro).

IL TRUCCO DEL BALSAMO

Per un *lavaggio sbagliato* il golfino di lana si è ridotto a un... cartone? Ecco una soluzione: farlo bollire piano piano in un pentolone d'acqua in cui è stato sciolto un bel bicchierotto di balsamo per capelli. Dopo tre minuti si spegne e si fa raffreddare il tutto. Poi, quando è diventato tiepido, si sciacqua con altra acqua tiepida e... miracolo! Il pull recupera le giuste dimensioni e la sua morbidezza.



Elogio della Saponaria

La saponaria è una pianta da privilegiare (e quindi andrebbe coltivata in quantità maggiore) sia come sapone-lisciva per il bucato, sia come medicamento, perché è un ottimo rimedio contro le eruzioni della pelle. Se ne usa l'intera pianta. Con la sola radice invece si possono fare dei cataplasmi risolvanti delle malattie cutanee e degli ingorghi linfatici. A chi ha disturbi del genere bisognerebbe consigliare il bucato terapeutico.

Immergendo le mani nell'acqua in cui si è versato il decotto della pianta e delle radici di saponaria, lavando i panni non si dovrebbe essere colpiti dai reumatismi (malattia tipica di chi deve tenere spesso le mani a mollo), ma anzi si curerà questo problema, perché la saponaria ha proprietà antireumatiche.

Le ludoteche del bucato dovrebbero essere anche case di cura, così chi soffre di qualche disturbo potrebbe curarsi nello svolgimento di attività utili.

SAPONARIA (*Saponaria officinalis* L.) Famiglia: Cariofillacee

LUOGO: Comune negli erbosi umidi, lungo i ruscelli, argini e greto dei fiumi, ecc., dal piano ai monti.

DESCRIZIONE: Erba perenne con rizoma allungato giallastro, fusto eretto o quasi, foglie opposte lanceolate, fiori rosei leggermente profumati in fascetti formanti pannocchia, capsula molle.

PARTI USATE: Radice.

EPOCA DI RACCOLTA: Settembre-ottobre.

PROPRIETÀ: Antireumatica, depurativa, espettorante, sudorifera.

PREPARAZIONI E PRESCRIZIONI: *Decotto:* radici spezzettate una manciata bollite in acqua un litro e passare al pannolino. 2 cucchiaini od un bicchierino piccolo, 3 volte al giorno dopo i pasti nei reumatismi e gotta, malattie cutanee ed adenite linfatica.

Estratto fluido: gr.1-3 al giorno in tre volte; depurativo del sangue.

Sciroppo: gr.20-60 nelle 24 ore nelle forme catarrose delle vie aeree.

USO ESTERNO: *Acqua saponosa* dall'agitazione delle radici polverizzate nell'acqua, calmante nelle dermatosi pruriginose e per impacchi delle articolazioni irritate o deformate.

PARTI USATE: Foglie.

EPOCA DI RACCOLTA: Giugno-luglio.

PROPRIETÀ: Sudorifera.

PREPARAZIONI E PRESCRIZIONI: *Infuso:* un pizzico per un bicchiere d'acqua; lasciare a riposo 5 minuti e colare, correggere con un cucchiaino di miele od un tantino di Liquirizia succo.

VARIE: *Pianta* pestata e cotta: Cataplasma da applicare alle parti ammalate da eruzioni della pelle. La radice può sostituire l'*Ipecacuana* radice e la *Poligala senega* radice.

Di competenza dei Sanitari (†).

Tratto da:
DR.L.P. da Legnano, da "Le piante medicinali"
ed. Mediterranee, Roma 1973. 3ª edizione

SAPONARIA, PIANTA - SAPONELLA SAPONARIA OFFICINALIS

Proprietà: è diuretica, depurativa, espettorante, antireumatica.

Preparazione: infuso: 1-2 grammi in 100 di acqua; bere 2 tazzine al giorno.

Uso esterno: il decotto di 5 grammi in 100 di acqua è antieruttivo e disinfettante della bocca.

La pianta pestata e cotta, è ottima per cataplasmi da applicare sulle parti colpite da eruzioni della pelle.

Viene usata in enologia nella preparazione di alcuni vini dolci per renderli spumanti.

SAPONARIA, RADICE - SAPONELLA SAPONARIA OFFICINALIS

Proprietà: è antireumatica, antigottosa, depurativa, espettorante, sudorifera, diuretica.

Preparazione: decotto: 1 grammo di radice in 100 di acqua; bere 2 bicchierini al giorno dopo i pasti.

Infuso: 20 grammi di radice in un litro di acqua. Far riposare per mezz'ora. Serve contro l'insufficienza biliare e l'orticaria.

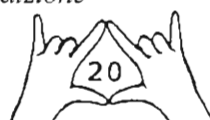
Uso esterno: il cataplasma è risolvante delle malattie cutanee e degli ingorghi linfatici.

La Saponaria in piccoli pezzetti sbattuta nell'acqua produce una schiuma detergente.

Fatta bollire per 20 minuti in acqua, è ottima come surrogato del sapone per lavare stoffe, ricami, merletti, tessuti di lana e seta, per rendere bianchi i filati, per lavare, sgrassare e smacchiare i tessuti delicati.

Attenzione: poiché esplica azione espettorante tramite irritazione della mucosa gastrica, non è da somministrarsi quando questa è già in atto.

Tratto da:
Ditta Mingardi e Figli, "Nelle Erbe la salute"
Bagnacavallo, 1977



Lana per lavarsi

Ho sentito dire che una modella italiana, per anni lavorò come modella in una pubblicità di saponette. Quando invecchiò, e nessuno la degnò più di uno sguardo, le fu chiesto: "Che tipo di sapone usi, veramente?" e lei rispose: "Nessuno, perché qualsiasi sapone distrugge la delicatezza della pelle. Mi limito a far scorrere della lana umida sul mio corpo, per questo è così bello. Ma mi sono adattata a pubblicizzare ogni tipo di saponetta... e tutte hanno venduto!"

Tratto da: "Il libro del nulla", di Osho Rajneesh, ed. Mediterranee



Elogio della Lana

Di Rajneesh mi ha sempre colpito l'acume per le piccole cose. In questo caso pone attenzione al fatto che una modella italiana non usava sapone, ma si lavava con della lana umida. Personalmente non ho ancora provato a fare il bagno in tal modo, ma rivolgo un invito (a tutti e in primo luogo a me stesso) a sperimentare il potere detergente della lana, sia tessuta che in fiocchi. Si potrebbero per esempio riciclare in questo modo i batuffoli di lana di materassi e cuscini del passato, che altrimenti oggi vengono buttati via.

Sarebbe il massimo dell'economia e dell'ecologia, in quanto si farebbe a meno del sapone e anche delle liscivie.

L'unico inconveniente è che ogni volta bisognerebbe stendere ad asciugare la stoffa o il batuffolo di lana, che potrebbe sgocciolare dentro casa o dare un senso di disordine a chi lo vede. Inoltre ogni tanto la pezza o il fiocco di lana va lavato.

Comunque se deterge bene il viso, a maggior ragione lo si potrà utilizzare anche per il corpo, anche se forse potrebbe non essere sufficiente per certe aree, dove più facilmente possono proliferare i batteri (tipo le ascelle).

Mia zia Elena si è sempre lavata il viso solo con l'acqua (raramente anche con il sapone) e se lo asciugava con un asciugamano di cotone. Fino a quando è vissuta (84 anni) ha avuto una pelle bellissima. L'acqua dolce che si può trovare in alta montagna (lei viveva a Capracotta, in Molise, a 1400 m di altitudine) ha questo effetto sulla pelle. Certo le donne tendenzialmente hanno un miglior metabolismo e il loro sudore non ha l'odore cattivo che ha quello dei maschi.

In ogni caso, in seguito a questa notizia, abbiamo provato a far produrre il sapone alla lanolina, con i fiocchi di lana delle pecore di Capracotta.

INDOVINELLO

Sapreste dire quale particolarità presenta il vocabolo finlandese *saippuakivikauppias*, che significa "venditore di lisciva"?

(La risposta è a pag. 41)



La storia del sapone

Nei tempi antichi non esisteva il sapone come lo intendiamo oggi e la sua comparsa risale ai primi del '600.

I popoli antichi si servivano di piante, dalle radici delle "saponarie" e dalla terra dei "lavandai", o terra da follone, che altro non era se non un'argilla: i Greci infatti usavano l'argilla per sbiancare le lane e Plinio racconta che i Romani avevano due censori addetti ad ispezionare i folloni ove era obbligatorio usarla. Veniva pure usata la bile impastata con cenere o, presso i Teutoni, il grasso di capra bollito con cenere.

Solo con la nascita dell'industria saponaria, nel XVI sec. a Genova e Marsiglia, si poté parlare di vero e proprio sapone. Verso la fine del '700 il francese Claude Berthollet scoprì l'effetto candeggiante dell'Eau de Javelle, la candeggina.

Si scoprì in seguito l'effetto sbiancante di un colorante azzurro capace di coprire il tono giallastro presente allora in ogni tessuto e questo prodotto fu soppiantato, nel 1835, dall'Ultramin, colorante sintetico messo a punto dal chimico tedesco Leverkusen.

Questa scoperta segnò l'inizio di un prepotente ricorso alla chimica durato sino ai primi anni '60, periodo in cui si scoprì che erano proprio i detersivi difficilmente biodegradabili i maggiori responsabili dell'inquinamento delle acque e della formazione di schiuma sulla superficie dei fiumi e dei mari.

I nostri saponi, invece, sono realizzati ancora oggi seguendo l'antica

tradizione della vera Saponeria Italiana, eseguita a bassa temperatura perché tale processo non altera i principi attivi, gli olii pregiati e le essenze, somministrati all'impasto a base rigorosamente vegetale del sapone.

Durante il processo di saponificazione si forma naturalmente la glicerina che è fondamentale ai fini della emollienza di un sapone. La presenza di glicerina nei nostri saponi è evidenziata dal fatto che possono essere tagliati nettamente con una lama, a differenza dei saponi industriali e sintetici, contenenti grassi animali (detti a caldo per l'alta temperatura di cottura) facilmente riconoscibili perché si presentano duri e pietrosi e si scheggiano al taglio proprio in quanto viene loro sottratta la glicerina che impasterebbe i macchinari di lavorazione.

I nostri saponi sono soggetti ad una lavorazione prettamente artigianale, molto lenta ed accurata che richiede attenti e meticolosi interventi manuali di Maestri saponieri e profumieri.

Soltanto quando l'impasto cremoso del sapone ha assimilato i principi attivi, le essenze ed i profumi, assumendo l'aspetto di una delicata pasta cremosa, viene colato in telai di legno nei quali riposa fino alla completa maturazione. Il blocco così ottenuto viene poi tagliato a mano e ridotto nelle classiche barre da cui otteniamo i nostri saponi, che, essiccati naturalmente, vengono confezionati in barre da un chilo o in saponette.

Testo a cura della **SPEDCO s.a.s.**

50122 Firenze - Corso dei Tintori, 13 - Tel. 055/240260 - Fax 055/2346315

SAPONERIA FINE E FITOCOSMETICI



La fabbricazione casalinga del sapone*

Olii e grassi per fare sapone

Per aderire alle domande di molti nostri gentili Clienti i quali ci domandano se possono usare questa o quella qualità d'olio o di grasso di cui dispongono o che più facilmente possono acquistare, crediamo opportuno di dare le seguenti spiegazioni e schiarimenti:

Gli olii e i grassi d'ogni genere oggidi scarseggiano e quei pochi che si possono avere costano prezzi elevatissimi. La deficienza degli olii e grassi avviene perché sono requisiti dal Governo il quale se ne serve per l'estrazione della glicerina indispensabile per la fabbricazione degli esplosivi.

I migliori olii per fare il sapone sarebbero l'olio di cocco di palmisto, l'acido oleico, ecc., ma oggidi è impossibile averli anche perché si tratta di prodotti d'importazione estera.

Tuttavia trattandosi di fabbricazione casalinga del sapone, il cui principale scopo è di ottenere una materia detergente per la propria pulizia, si possono usare olii anche scadenti e d'infimo prezzo e qualità. Così per esempio si può usare liberamente e con buon successo la morchia d'olio, cioè i fondacci d'olio, olio di sansa, olio al solfuro, olio di lino, di canapa, di seme di papavero, olio d'oliva rancido ed avariato, olio di pesce, ecc. Si può usare benissimo anche l'olio che si estrae dai fiaschi di vino.

Se si usa grasso invece che olio il miglior grasso è il sego che si raccoglie nella cavità addominale del bue, del montone e anche della pecora, come pure la sugna o grasso di maiale. Tuttavia qualsiasi altra qualità di grasso può servire al nostro scopo, cioè anche i grasselli o rifiuti della cucina, grasso d'ossa, ecc. avendo cura di fonderli prima di usarli per fare sapone. La fusione dei grassi è facilissima poiché basta farli bollire in una pentola con acqua salata. In tal modo i grassi si fondono e vengono a galleggiare sulla superficie così che vengono facilmente raccolti con un cucchiaino.

Tuttavia e poiché anche questi olii e grassi comuni scarseggiano ovunque e costano prezzi elevati così l'inventore della *Saponite Marsigliese* per aderire al desiderio di tante famiglie, non solo ha semplificato il suo

metodo di fabbricazione casalinga, ma meglio ancora ha incluso nel suo provvidenziale prodotto alcune sostanze speciali per le quali si può ridurre della metà la quantità dell'olio o grasso occorrente, così che per ogni dose di *Saponite* basta aggiungere un solo chilogrammo d'olio o grasso anziché due chili come si faceva prima.

Inoltre, e poiché la maggioranza delle persone che fanno il sapone per proprio uso e consumo se ne servono per la lavanda e pulizia personale, così l'inventore ha voluto creare un tipo di sapone speciale e che gode di fama mondiale, cioè *sapone all'amido*. Aggiungendo, come spiegheremo appresso, soltanto 500 grammi di amido qualsiasi ad ogni dose di *Saponite* non solo si viene a risparmiare un chilo d'olio o di grasso che costa assai di più dell'amido, ma meglio ancora si ottiene un sapone emolliente, rinfrescante e detergente, di grande pregio per la conservazione della pelle.

Operazione preliminare

Prima di tutto prendete due o tre chili di cenere di legna che facilmente si trova presso tutte le famiglie. Mettete questa cenere in un recipiente e versateci sopra per circa due litri d'acqua; mescolate bene il tutto e quindi lasciate a riposo per due ore. Dopo di che filtrate con un panno tale miscuglio o infuso di cenere in modo da fare uscire un litro di liquido. Se ciò non risulta, vale a dire se la quantità di liquido filtrato è meno di un litro si aggiunge altra acqua alla cenere in modo da raggiungere, con la successiva filtrazione, il quantitativo esatto di un litro. Questo liquido che chiameremo la *prima lisciva* si raccoglie in un recipiente a parte onde servirsene poi al momento opportuno che indicheremo appresso. La cenere che è rimasta nel panno o filtro non si getta via, ma la si rimescola con altri 4 litri d'acqua e si filtra nuovamente. Questo secondo liquido che chiameremo *seconda lisciva* si conserva in un altro recipiente a parte della prima. In questa seconda lisciva scioglierete 500 grammi d'amido qualsiasi in modo d'avere un liquido



lattiginoso e coloso. Fatte queste semplici operazioni preliminari si procede alla fabbricazione del sapone casalingo come segue.

Istruzioni per la *Saponite Marsigliese*

1°. Prendete una piccola caldaia o anche altro recipiente (che può essere anche una vecchia stagna o latta da petrolio) e versateci entro un chilogrammo d'olio o di grasso fuso e fatelo bollire a fuoco molto lento. Appena quest'olio spicca il bollore aggiungetegli tutta la dose di *Saponite Marsigliese* e con una spatola di legno rimescolate bene la miscela in modo che la *Saponite* s'incorpori completamente nell'olio. Con l'introduzione della *Saponite* fredda nell'olio o grasso questi, naturalmente, cessa di bollire e perciò, sempre rimescolando con la spatola di legno, si attende che ritorni a bollire.

2°. Appena innalzato il bollore si versa nella caldaia o suddetto recipiente 400 grammi della *prima lisciva* che avevate in precedenza preparata. Anche in questo caso viene a cessare il bollore della massa e perciò, sempre mescolando con la spatola, si attende che ritorni a bollire e appena ciò avviene si aggiungono altri 300 grammi della *prima lisciva*. Si rimescola bene e appena la massa ricomincia a bollire vi si aggiungono gli ultimi 300 grammi della *prima lisciva*. Allora si continua a far bollire il tutto, mescolando adagio adagio la miscela sino ad ottenere un impasto od emulsione alquanto duro e consistente.

3°. Terminata la cottura ed ottenuta l'emulsione suddetta e quando questa è ancora calda aggiungetevi gradatamente tutta la *seconda lisciva* amidata e quindi mescolate nuovamente e per pochi minuti finché il tutto sia perfettamente amalgamato.

Se per difettosità dell'olio o grasso impiegato vedete che seguitando ad aggiungere gradatamente della *seconda lisciva*, l'impasto del sapone anziché solidificarsi si rammollisce, invece di tutti i 5 litri di *seconda lisciva* mettetene meno. Voi stesso nel rimescolare adagio la miscela vi accorgete se questa va solidificandosi o viceversa.

4°. Togliete quindi il recipiente dal fuoco e lasciate raffreddare. Quand'è raffreddato

versate l'impasto in qualche cassetta di legno a parete bassissima come sono i telai e lasciate seccare all'aria. Prima di versare il sapone nella cassetta, spolverate questa ed internamente con calce in polvere, acciocché il sapone non s'attacchi troppo alle pareti e al fondo della medesima.

Procedendo in tal modo si ottiene, dopo l'essiccazione all'aria, un sapone alquanto duro così che si può tagliare in pezzi e mediante un filo di ferro, come si fa per la polenta.

Trattandosi dell'indurimento del sapone bisogna ricordarsi che questo riesce tanto più duro quanto più le materie grasse di cui si dispone, sono ricche di principii solidi e della minore quantità d'acqua che vi si aggiunge.

Volendo fare il sapone *molle o tenero*, come molto si usa e si preferisce in parecchie regioni d'Italia allora si procede egualmente, per quanto riguarda la cottura della saponite con l'olio o grasso, com'è detto ai numeri 2 e 3, ma poi invece di aggiungere solo 4 litri d'acqua amidata, si aumenta la quantità d'acqua.

Per profumare il sapone duro o molle vi si aggiungono alcune gocce di essenza di mirbano o di bergamotto avanti di versarlo nella cassetta o telaio o nei fiaschi.

Per marmorizzare il sapone

Gettate a cottura finita 15 grammi di polvere colorante sciolta in 30 grammi d'acqua e 50 grammi di soda. Prima però di gettare questo colore, mescolato all'acqua e soda, dovete aver già tolto la caldaia dal fuoco e che la miscela sia raffreddata. Le polveri coloranti per marmorizzare il sapone sono: per il giallo *Terra Oriana*, per l'azzurro *Bleu minerale*, per il verde *Solfato di rame*, per il rosso *Vermiglione di Francoforte* che si trovano ovunque in vendita presso i mesticatori.

Avvertenze utili ed interessanti

1°. Chi non dispone di amido può usare fecola oppure *amido minerale* che possiamo fornire noi stessi. L'amido minerale o fecola vanno sciolti in quella quantità d'acqua strettamente necessaria per formare un impasto alquanto denso e consistente e che s'aggira sui quattro litri d'acqua. La quantità sufficiente dell'amido minerale è invece di 1 kg per ogni dose di saponite che s'impiega. L'*amido*



minerale costa soltanto cent. 80 il kg. Si ricordi però che per spedire un kg occorre fare un pacco postale che costa cent. 70 di trasporto oltre a 30 cent. d'imbollaggio quindi è meglio acquistare almeno 3 kg che si spende lo stesso per la spedizione.

2°. Il sapone che si ottiene dalla prima cottura e con l'aggiunta dell'amido, risulta abbastanza duro, ma chi lo volesse ancora più duro *ed in tempo più breve* può aggiungere in principio dell'operazione (cioè quando si aggiungono i primi 400 grammi di *prima lisciva* com'è detto al n° 2) soli 100 grammi di soda Solvay o soda cristallizzata previamente sciolta nei 400 grammi di detta prima lisciva.

3°. Per rendere molto schiumoso o spumeggiante il sapone basta aggiungervi soli 50 grammi di resina detta anche colofonia o pece. La resina va prima pestata, cioè ridotta in polvere e poi si aggiunge subito in principio quando cioè si fa bollire assieme l'olio e la saponite com'è detto al n°1 delle nostre istruzioni. In tal modo si saponifica anche la resina.

4°. Attenendosi attentamente a tutte le nostre suddette istruzioni e schiarimenti la buona riuscita del sapone è più che certa e sicura. Tuttavia coloro che, eventualmente, o per imperizia, per dimenticanza di qualche norma, per troppa abbondanza o deficienza d'olio o grasso o altre imprevidenze fortuite, non conseguissero la perfetta riuscita del sapone, non gettino mai via la miscela ottenuta, la quale contiene sempre sostanze di prezzo, come la saponite e l'olio o grasso, ma invece ci scrivano liberamente spiegandoci i difetti incontrati e noi, caso per caso, indicheremo ciò che occorre per subito rimediare e ottenere egualmente un buon sapone, dosando la stessa miscela che a torto si riteneva invece inutilizzabile. *Scrivendoci unire un francobollo per la risposta.*

ATTENZIONE!...

Appena ricevuta la SAPONITE MARSIGLIESE, e specialmente quando non viene usata subito, essa va tenuta riparata dall'aria, cioè in un vaso di vetro, maiolica, porcellana ecc., completamente chiuso e bene tappato o coperto. Non usando tale precauzione si verrebbe a compromettere il buon successo della fabbricazione del sapone.

Sapone casalingo

In un grande recipiente che possa contenere 25 o 30 litri di acqua, cioè il doppio di quella effettivamente necessaria, mettere nove litri di acqua ed accendervi sotto il fuoco, dapprima debole e, quando l'acqua sarà tiepida, unire un chilo e mezzo di olio anche di fondacci e tre chili di grasso, sugna, lardo, il tutto tagliato a pezzi e lavorando sempre con un bastone di legno.

Quando tutto sarà sciolto, unire ancora tre litri di acqua e, mentre non è ancora bollente, aggiungere gr. 750 di soda caustica.

Attenti a non toccarla con le mani, ma solo con paletta a manico lungo.

La soda caustica porterà subito l'acqua ad ebollizione; rimestare sempre stando ad una certa distanza.

Al cominciare del primo bollore guardare l'orologio, lasciare bollire adagio adagio per tre ore e mezzo.

Al termine di questo tempo unire 900 gr. di colofona o pece greca e lasciare bollire ancora, senza interruzione, per un'altra ora e mezzo.

Rimestare di continuo, anche toccando il fondo del recipiente, perché la pece attacca facilmente; versare infine la pasta così ottenuta, dopo averla lasciata in riposo un quarto d'ora fuori dal fuoco, in formette di legno fatte a cassetine lunghe e strette e farla raffreddare di dentro.

Prima che indurisca troppo, sformare e tagliare a pezzi regolari, fare stagionare in locale fresco, arieggiato e buio.

** Questo scritto mi è stato gentilmente messo a disposizione da Franco Bellanova dei laboratori CIBE di Andora. È un testo di tanti anni fa (forse risale alle fine dell'Ottocento) che conserva nel suo archivio. Un sentito ringraziamento.*





L'Amande

Sapone di Marsiglia

Gavarry



Secundo un'antica leggenda il sapone, così come noi lo conosciamo, nacque a Savona quasi per caso, quando la moglie di un pescatore mise a cuocere lisciva di cenere in una pentola utilizzata per contenere olio di oliva, proveniente dai rinomati uliveti della costa ligure.

Fu in un secondo tempo, prosegue sempre la leggenda popolare, che alcuni savonesi, maestri nell'arte del sapone, furono fatti prigionieri e portati a Marsiglia, dove fiorì la saponeria marsigliese.

Forse un po' meno fantastica è la ricostruzione storica di A. Matagrin, il quale dice testualmente nel suo "Manuel du Savonnier" (Paris, 1938): "Les Arabes furent les premiers, semble-t-il, à développer la saponification dans le bassin méditerranéen: ils fabriquent du savon dur, à base de soude marine... Au VIII siècle, cette industrie s'établit à Gênes et dans un port de la "riviera del Ponente" au nom significatif: Savone.

Déjà la concurrence suscitait des batailles navales entre ces deux villes quand, au siècle suivant, Marseille, elle aussi, adopta la savonnerie...".

Fatto storico notevole in ambedue le versioni è che l'arte della saponeria si sviluppò prima a Savona e dopo a Marsiglia. Non viceversa come comunemente si crede.

Oggi giorno il termine "Marsiglia" oppure "Marsigliese" indica sia un tipo di lavorazione che un particolare sapone.

Con la tecnica di produzione nota come Marsigliese si ottengono saponi facendo bollire in grosse caldaie, fase dopo fase, i grassi ed olii impiegati per 6 giorni. Questo procedimento permette di ottenere un sapone molto puro perché tutte le impurità presenti nelle sostanze utilizzate si depositano sul fondo delle caldaie, da cui vengono ripetutamente spillate. Tutto questo avviene a pressione ambiente, senza alcun artificio atto ad accelerare il processo produttivo.

Il sapone Marsiglia che tutti conosciamo e che così spesso ci vediamo raccomandare dai dermatologi è un sapone prodotto con il metodo descritto.



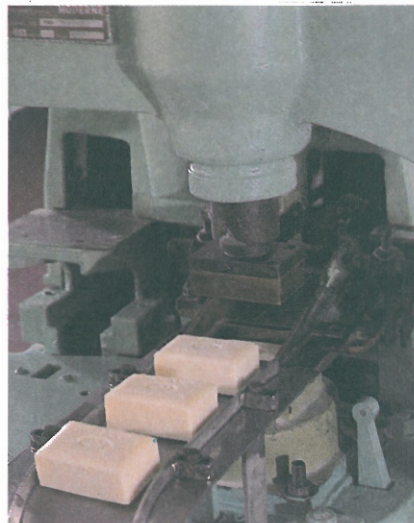
Le antiche caldaie dotate di moderni aspiratori per il vapore d'acqua

Non più quindi solo simbolo del vecchio sapone da bucato della nonna, ma anche e soprattutto sinonimo di qualità e purezza.

Sia per l'elevata qualità delle materie prime utilizzate sia per la mancanza di sostanze artificiali quali conservanti ed antimuffa, nonché l'assenza di alte percentuali di coloranti e profumi, il sapone Marsiglia **L'Amande** rappresenta quanto di meglio il consumatore può chiedere ad un sapone.

Ben 12 analisi di laboratorio ne certificano l'alta qualità.

Neonati, bambini, persone con pelli delicate o problemi di allergie, ne trarranno sicuramente beneficio. Non dimentichiamo infatti che gran parte delle allergie sono causate non dal sapone ma dai coloranti e profumi artificiali utilizzati per renderlo più accattivante o più alla moda.



Stampatrice (particolare)

La Gavarry, forte non solo della sua notevole esperienza ultracentenaria, essendo stata fondata in Francia a La Ciotat nel lontano 1880, ma anche della storica tradizione della grande industria saponiera ligure-francese, continua oggi a produrre, esattamente come ieri, l'insuperabile sapone **L'Amande** seguendo la ricetta originale dell'antica "Huilerie & Savonnerie de L'Amande" di Marsiglia.

Le materie prime altamente selezionate, quali gli olii vegetali normalmente utilizzati nella sua produzione, fanno sì che si possa tranquillamente dire che **L'Amande** è un sapone assolutamente naturale. Proprio per questo teme l'umidità e l'esposizione prolungata al sole, i cui raggi ultravioletti ne favoriscono l'ossidazione.

Per produrre il sapone **L'Amande** la Gavarry utilizza ancora un antico stampo d'epoca in bronzo.

Il sapone **L'Amande** non è testato su animali.

Tratto da un volantino della Gavarry S.p.a.

I saponieri di Savona: già famosi nel Medioevo

Il sapone e Savona sono legati strettamente. Per gentile concessione della Gavarry, industria saponiera di Albisola e sponsor dell'iniziativa, riportiamo alcuni stralci di una ricerca in corso sulla storia di un'attività economica così importante

Il sapone è già nominato dagli autori classici Plinio e Galeno, ma è probabile che essi si riferissero ad un unguento per il corpo, ricavato dal sego. Se vogliamo trovare le prime frammentarie notizie sul sapone come oggi lo intendiamo, dobbiamo avvicinarci molto di più alla nostra epoca e giungere al tardo Medioevo.

Rimane ancora del tutto da provare un legame linguistico tra i termini molto simili di *sapone* (in dialetto *savun*) e Savona, è però sicuro che a Genova, a Savona e nel Ponente ligure si fabbricava dell'ottimo sapone, come affermano anche, tra gli altri, molti storici francesi di questo prodotto che ne scrivevano proprio nel XIX secolo, uno dei periodi d'oro del sapone di Marsiglia.

Essi dicono che a Savona si fabbrica sapone dal VII secolo, prima perciò che a Marsiglia. Il fatto che dei francesi ne accordino la paternità a noi italiani non può che stuzzicare il nostro orgoglio campanilistico. Ma tutto questo è solamente frutto della tradizione; però vari documenti a partire dal tardo Medioevo testimoniano la produzione ligure.

Nel 1448 un grossista genovese ne commissiona ad un saponiere abitante a Savona alcuni quintali e gli chiede anche di lavorarne di quello già acquistato, forse altrove, troppo tenero per poter essere venduto. Nel XIV secolo esistono infatti due tipi di sapone, uno tenero ed uno solido, che vengono venduti da varie corporazioni cittadine, ad esempio dagli speziali. Si tratta di produzioni modeste, l'uso di detergenti per il corpo è infatti limitatissimo in un periodo nel quale più che lavarsi si tende a coprire gli odori con profumi ed unguenti. Non è un mistero per nessuno che i nostri antenati puzzassero e che la deodorizzazione del corpo umano faccia parte della storia sociale più recente. Lo stesso bucato veniva fatto, con lisciva ottenuta dalla cenere di alcune piante, molto di rado, anche una sola volta all'anno, trasformandosi in una vera e propria occasione di festa.

Rimangono però altri utilizzi importanti per il sapone. È fondamentale, ad esempio, per lavare le lane e renderle quindi commerciabili. Anche in questo caso, nel XV-XVI secolo, veniva adoperata la cenere, ma il sapone era indispensabile per ottenere un risultato di alta qualità, codificato in alcune norme statutarie corporative. I documenti dell'epoca rimasti sono numerosi e descrivono bene le lavorazioni e gli obblighi a cui devono essere sottoposti gli *scuratores*, coloro cioè che lavano (in dialetto *scurano*) la lana.

Fra le altre località di produzione si citava spesso la città di Alicante (Spagna): qualche carico del suo sapone, nel primo Quattrocento, giunse anche a Savona per essere riesportato verso la pianura padana.

E Marsiglia? Nel tardo Medioevo la sua produzione non ha ancora raggiunto la fama che avrà nei secoli XVII-XIX. Non è raro, in pieno Cinquecento, trovare nella città francese atti che parlino di sapone fabbricato alla maniera di Genova, cioè alla ligure, evidentemente ancora regione all'avanguardia nel ramo, almeno dal punto di vista qualitativo. Qualche notizia sulla produzione di sapone a Savona alla fine del Medioevo ci è rimasta attraverso la documentazione notarile. Il 21 febbraio 1508, Gerolamo Vassallo *saponerius* acquista da Vincenzo Brunello una terra all'interno della città sabazia, probabilmente in quel vicolo chiamato "della Gatta", in cui si sa che egli nel 1530 risiede, ed in cui è attiva la sua saponiera. Proprio in

quell'epoca di inizio Cinquecento il vico della Gatta, laterale dell'attuale via Pia e distrutto a fine Ottocento dal taglio di via Paleocapa, prese il nome di vico della Saponiera. Lo stesso Gerolamo Vassallo compare anche in alcuni altri atti: ad esempio per acquistare dell'olio, forse proprio per fare sapone. Ma anche altri grassi, questa volta di origine animale, possono essere saponificati. Non sappiamo quindi se le varie vendite di sego, sugna, ecc... di cui abbiamo documentazione a Savona, possano in parte riferirsi ad un'attività di saponiera. Lo stesso grasso untuoso della lana era utilizzato nella Liguria di quest'epoca con tale fine. Un'altra delle materie prime necessarie era la soda, ricavata soprattutto da alghe cresciute lungo le coste della Spagna e della Francia mediterranea. Le vendite di soda reperibili nella Savona tardo medioevale sono molto frequenti, ma quasi sempre legate alla fabbricazione del vetro di Altare, allora grande utilizzatrice di tale materia prima.

Alcuni saponieri liguri giungono nella stessa Marsiglia. Nel 1578 vi viene ricordato Andrea di Domenico proveniente da Sestri: un altro segnale che nella città francese giunge della mano d'opera specializzata proveniente dalla Liguria dato che c'è un mercato sufficientemente ricettivo della produzione fatta alla maniera della Repubblica di Genova.

La storia del sapone nella Liguria di Ponente può quindi essere esplorata nei molti punti ancora oscuri. Di sicuro abbiamo prove storiche certe della sua antichità, almeno pari a quella marsigliese, mentre nel tardo Medioevo la sua qualità risulterebbe superiore.

Nei secoli successivi cresceranno il numero delle industrie, e Marsiglia diventerà il centro più noto di produzione, tanto da dare il nome ad un tipo particolare di sapone conosciuto in tutto il mondo. Ma l'attività continuerà anche nella Liguria di Ponente, che in determinati momenti storici diventerà concorrente diretta della città francese.





Il sapone di Aleppo

4000 anni di tradizione



Antenato di suo cugino il sapone di Marsiglia, fu formulato dagli abitanti della Mesopotamia.

Fin da queste origini, la cittadella di Aleppo, situata a Nord dell'attuale Siria, divenuta prospera grazie ai traffici delle carovane di spezie e di seta tra l'Oriente e l'Occidente, continua a tramandare questa meravigliosa tradizione.

La dolcezza dell'olivo e la forza delicatamente profumata dell'alloro sono uniti sotto il sole d'Oriente per dare vita a questo sapone di cui le virtù curative sono straordinarie.

Per la sua rarità e la sua preziosità è riservato ai ricchi Orientali che lo utilizzano sia per la pulizia del corpo e dei capelli che per la biancheria o i tappeti delicati.

Ogni anno, in novembre, quando gli oli d'oliva e di alloro vengono estratti, lo stesso rituale si ripete nei caravanserragli del vecchio Suk di Aleppo.

L'olio di oliva (esclusivamente) è cotto molto lentamente per più giorni a fuoco lento nel paiolo secondo il vecchio procedimento della saponificazione.

Alla fine della cottura, quando la pasta è pronta, viene aggiunto l'olio di bacche di alloro al

fine di arricchirla e di profumarla.

È la quantità di quest'ultimo, dall'1 al 15%, che conferirà il suo valore al sapone.

Dopo la colatura e il raffreddamento arriva il momento del taglio manuale dei pezzi di sapone.

Questi pezzi di colore verde sono infine messi a seccare per un periodo molto lungo di maturazione all'aria aperta.

Resteranno al sole da un minimo di 10 a 12 mesi.

Cassetta da 40 pz. Da 200 gr.

Qualità "excellent": 15% olio di alloro,
85% olio d'oliva.

Ogni pezzo è spazzolato e ripulito in acqua corrente prima della vendita.

LAURUS NOBILIS

FRUSTUS LAURI / LAURI OLEUM:

L'olio di bacche di alloro ha un'azione iperemizzante e antiparassitaria.

Si applica su foruncoli, ascessi della pelle e infiammazioni cutanee.

Combatte i dolori reumatici e nevralgie.



ALCUNI INDIRIZZI

Saponi all'olio di cocco e alghe:

Ditta DE.GA.

Via Botteghelle, 139

80147 Napoli

Tel. 081/7596766

Fax 081/7596037

Saponerie Mario Fissi S.p.a.

Scandicci (FI)

Produttore di liscivia: Nerini

Via di Carraia

Calenzano (FI)

Tel. 055/8819920

Piccola produzione di saponi a freddo seguendo le ricette contenute nel libro "L'arte di fare il sapone" - Idea Libri, raccomandato nella precedente rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi", dedicata ai saponi e liscivie:

Palma Battaglia e Simone Seminario

Via delle Margherite, 10

20020 Barbaiana di Lainate (MI)

Tel. 02/93256849

Zefiro, Laboratorio Naturale... Non solo sapone

Montignoso - Poggio al Bretto, 14

50050 Gambassi Terme (FI)

Tel/fax 0571/678044



Il bucato di Nausica

Ecco come Omero descrive il bucato di Nausica, la bella figlia di Alcino, re dei Feaci, scesa con le ancelle alla foce del fiume, per lavare i finissimi capi del suo corredo regale.

“Or, quando all’acque del fiume bellissime furono giunte,
dove fontane perenni correvano e molta bell’acqua
fuor dalla terra sgorgava, da terger qualunque lordura,
quivi di sotto al carro le ancelle disciolser le mule,
e le mandaron lungo le rive ed i gorghi del fiume,
ch’ivi pascessero l’erba più dolce del miele. Dal carro
scesero poi, nell’acqua cerulea gittaron le vesti,
e dentro i botri (1) di forza, coi piè le pigiavano a gara.
Poscia, quand’ebbero bene lavate, purgate le vesti,
tutte le stesero in fila sovressa la spiaggia del mare,
dove più l’acqua battendo la spiaggia, sciacquava la ghiaia”

OMERO (Odissea - libro VI)

1) botri = pozze



Un sapone da...imballo

Da qualche anno vengono prodotti trucioli di mais per gli imballaggi ecologici. Essi sono biodegradabili e completamente solubili in acqua. Dovrebbero essere usati al posto dei trucioli di polistirolo che danneggiano l’ambiente e pongono il grave problema dello smaltimento dei rifiuti.

Poiché il mais ha proprietà leggermente detergenti, con l’acqua in cui si scioglie una manciata di trucioli ci si potrebbe lavare.

Aggiungendo poi degli altri ingredienti, menzionati nelle ricette e nei suggerimenti per fare il sapone, si potrebbe ottenere un buon detersivo ecologico per il bucato, o uno shampoo (una volta si lavavano a secco i capelli grassi frizionandoli con farina di mais) o una maschera di bellezza (naturalmente con l’aggiunta di argilla). Alcuni non-saponi, prodotti dall’industria cosmetica soprattutto per chi soffre di allergie della pelle, sono proprio a base di mais.

Grazie a questo cereale non ci sarebbero più tanti rifiuti perché tutto il materiale usato per il confezionamento di un prodotto, verrebbe riciclato.

Certo che, se si dovesse coltivare tanto mais da sostituire completamente tutti gli imballaggi oggi a base di plastica, probabilmente si occuperebbe un’estensione enorme di terra, e si consumerebbe per irrigarla una quantità esorbitante di acqua con tutti i costi umani ed ecologici che ciò comporta e ciò rischierebbe di rendere il rimedio peggiore del male. In realtà nessuna innovazione di tipo ecologico ci può permettere di continuare a produrre e consumare dissennatamente come si sta facendo oggi. Si impone una limitazione e la scelta di uno stile di vita sobrio ed ecosostenibile.

In ogni caso nell’attuale situazione sono da privilegiare i trucioli di mais, che permettono il riciclo come sapone, rispetto a quelli di polistirolo.



L'EVOLUZIONE DEI NOSTRI RAPPORTI CON L'ACQUA IN UN LIBRO DI PAOLO SORCINELLI

GRAN BOLLITO IN SALSA MISTA

MARCO D'ERAMO

Ad annusare l'odore dolciastro delle creme da sole, a guardare le distese di nudi corpi sdraiati mentre percorri la battigia lungo le file di ombrelloni dispiegate in parata, non puoi non chiederti quando mai è venuta agli umani questa stramba idea che sia salutare, igienico, revigorante stare da lucertole sotto il sole cocente sulla rena e screpolarsi la pelle in uno strato salmastro disseccato. Questa mistica dello iodio, quest'accesi della salinità appare tanto più balzana quanto ti accorgi che quasi nessun agglomerato antico è disposto sul litorale, ma, appena possono, tutti sono ritratti, discosti, sopraelevati, in collina o sulle scogliere ad allontanarsi dai marosi, dai pirati e dalla malaria. E ti accorgi che questa stagionale transumanza di centinaia di milioni di umani data solo da poco più di un secolo. Oggi la vela da diporto è sport da ricchi, mentre ancora a fine '700 i reclutatori dovevano rastrellare le osterie e i bassifondi per arruolare a forza qualcuno disposto (suo malgrado) ad affrontare le tempeste e le privazioni. Il marinaio era quasi un libero galeotto.

La storia di questa «rivoluzione balneare» è stata narrata più volte: basti ricordare l'efficace racconto di Alain Corbin, *L'invenzione del mare. L'Occidente e il fascino della spiaggia (1740-1850)* (Venezia: Marsilio, 1990). Ma è appena uscito presso la Bruno Mondadori un agile (e illustrato) volumetto di Paolo Sorcinelli, *Storia sociale dell'acqua* (pp. 192, L. 20.000), che inquadra questa mutazione dei costumi marini nella più generale evoluzione dei nostri rapporti con il liquido elemento da sempre adorato e temuto.



Sorcinelli ci ricorda che non solo vivevano i proverbi «Loda il mare e tienti a terra», «Ammira il mare seduto sulla stufa»; «Se vuoi imparare a pregare vai per mare», ma che per tutto il periodo fondante la modernità, dalla scoperta dell'America a tutta la rivoluzione

francese, la società occidentale ha nutrito una radicata diffidenza nei confronti dell'acqua e del lavarsi. «Le lavandaie hanno mestruazioni irregolari» ammonisce Bernardino Ramazzini all'inizio del '700. Mentre «i tre medici di Luigi XIV che fra il 1647 e il 1714 stendono il *Journal de la santé* del re francese, annotano in 64 anni una sola occasione di bagno completo (per la storia nel 1665), limitandosi di norma la toilette alla sola pulizia del viso, a giorni alterni, con un panno imbevuto di alcool etilico». Tanto che dal '500 a fine '700 lavarsi è per le donne sinonimo quasi di meretricio, e la frequenza delle abluzioni è ritenuta proporzionale al loro libertinaggio: «Per molti secoli, dal Medioevo alle soglie della contemporaneità, i parametri dell'igiene femminile funzioneranno come cartina tornasole per esprimere giudizi sulla condotta sessuale delle donne».

E l'ostilità verso l'acqua non riguardava solo il mare tempestoso o la funzione detergente, bensì anche la bevanda dissetante, di cui si consigliava di non abusare: ancora all'inizio di questo secolo c'era chi era pronto a giurare che «tutti coloro che bevevano acqua si ammalavano». Che capovolgimento di fronte alle virtù idriche di cui ci hanno convinti: acque e bagni termali, proprietà diuretiche, capacità purificante per la pelle, funzione dimagrante per gli obesi, e chi più ne ha più ne metta... Ma come non condividere

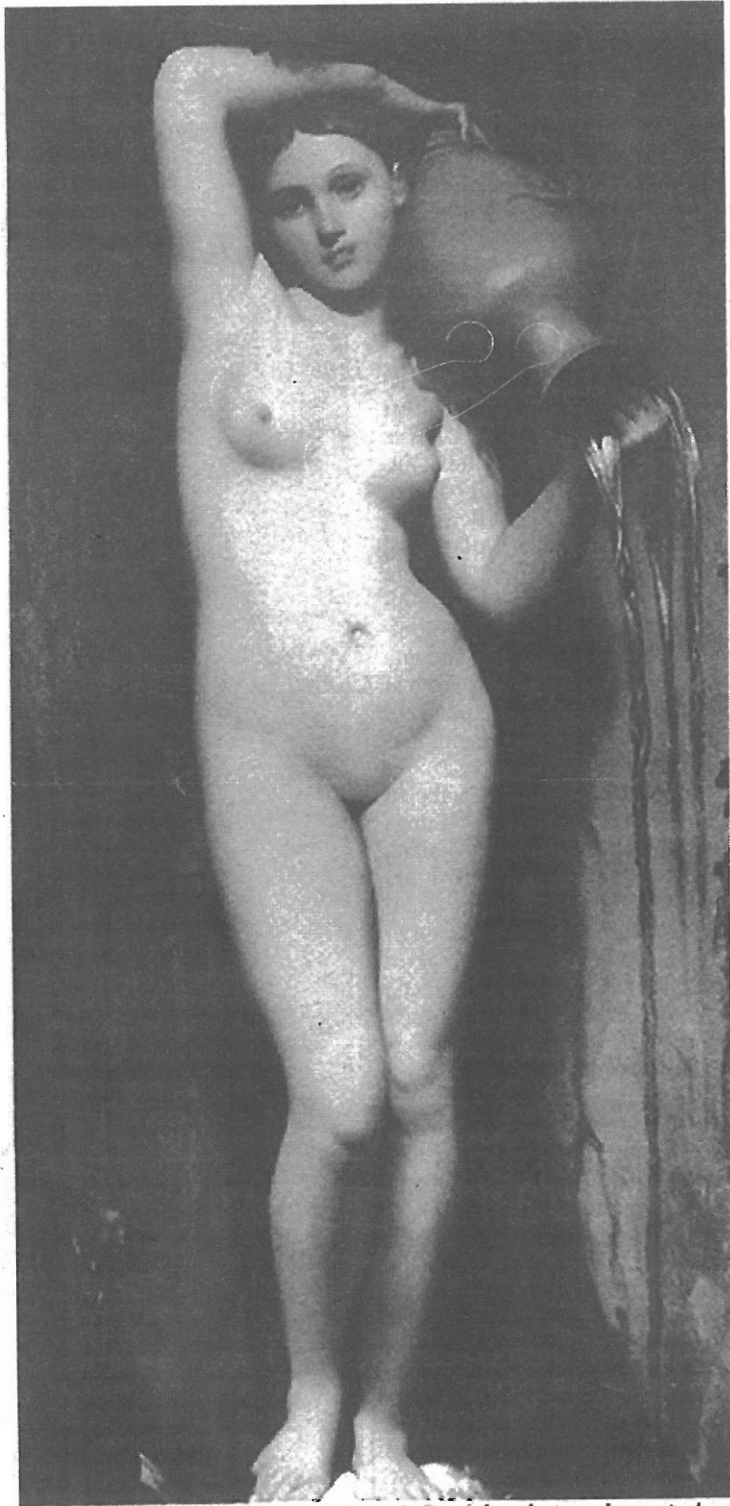
l'avversione per la bevanda acqua se si pensa a quale liquido bevavano, quello di acquedotti precari infiltrati dagli scarichi, di pozzi in cui galleggiavano topi morti, di fiumi in cui si riversavano tutte le immondizie?



E così la rivoluzione dei nostri rapporti con l'acqua in quanto mare, abluzione e bevanda, corre simultanea con quella che nel suo libro (*La conquete de l'eau, l'avènement de la santé à l'age industriel*) J. P. Goubert chiama la «conquista dell'acqua», quando cioè «l'acqua, dono di dio o della natura, essenzialmente gratuita, diventa nel XIX secolo un prodotto industriale fabbricato dall'uomo». E' la grande epopea dell'acqua corrente, la rivoluzione del rubinetto. la fine del mestiere degli acquaioli. E' una titanica opera pubblica mondiale resa possibile dagli incredibili progressi che negli ultimi due secoli ha fatto l'ingegneria idraulica (peccato che Sorcinelli non abbia consultato i capitoli attinenti nella *Grande storia della tecnologia* di Cambridge tradotta da Boringhieri). In tutto il mondo sono stati edificati centinaia di migliaia, forse milioni di chilometri sopraelevati, interrati, sotto il mare, di acquedotti, di condutture, di fogne; sono decine di migliaia di chilometri quadrati di laghi artificiali, di serbatoi d'acqua, un numero incalcolabile di pozzi artesiani scavati.

Peccato che Sorcinelli tratti questa parte di sfuggita, come di sfuggita accenna a quel nuovo gigantesco settore industriale che sono le acque minerali, come di sfuggita parla dell'acqua potabile in quanto risorsa rara, e per niente parla dell'acqua d'irrigazione, e





Jean Auguste Dominique Ingres, «La sorgente»

Mare, abluzione, bevanda.
Dalla moderna diffidenza
nei confronti dell'acqua
all'attuale esaltazione
di qualsiasi virtù idrica

proprio omette le guerre che per l'acqua oggi si combattono, come quella tra israeliani e palestinesi nei territori occupati. Insomma, a volte Sorcinelli pare dimenticare che l'acqua non è solo lo spunto per un rituale etno-antropologico, ma ha una sua tremenda materialità che plasma tutti questi riti.

Sorcinelli dà il meglio di sé nelle citazioni che gli fanno osserva-

re: «Vacanze faticose quelle marine per le signore. Almeno a giudicare dal *turn over* dell'abbigliamento, rigorosamente distinto in *da spiaggia e da bagno*»; per il primo, «una polonese a maniche corte da portarsi con lunghi guanti» e gran cappello di paglia; per il bagno un costume di lana a «camiciotto» increspato intorno al collo, oppiute a pieghe. Dove invece Sorcinelli è carente è nella storia dell'ultimo periodo: non faceva male un po' meno Mantegazza e un po' più di Fao. Né parla della recente passione umana (e americana) per l'acqua nella sua forma ghiaccio.

Più in generale, è tempo di appuntare una critica di fondo alle «Storie sociali di questo e di quello» che vanno moltiplicandosi da qualche decennio (a volte, sotto il titolo «l'invenzione di...», come quella del «mare» già citata; o quella «del tempo libero» sempre di Corbin). Così si ha una *Storia sociale degli odori* sempre di Corbin, ma anche una *Storia sociale della patata* (R. Salaman), ma anche una *Storia del bacio* (Nyrop), e così via. Ora il problema di queste «storie sociali» è quello dei loro confini. Una «storia sociale dell'acqua» è «storia sociale» anche delle «acque territoriali», della pesca, del turismo, dello sport, dell'ingegneria idraulica, dell'igiene, ma poi anche del bere, e poi anche del cuocere (lessare, stufare) e del coltivare (irrigare) e del defecare, e del navigare e non si sa mai dove cominci un tema e finisca un altro, cosicché il rischio è sempre quello dell'arbitrarietà, a meno di adottare un *taglio* che sia in grado di attraversare senza sbavature tutta la tematica. L'oggetto «acqua» insomma, andava concettualmente costruito un po' meglio prima di avventarsi su tutto ciò che di idrico aveva la minima parvenza.



Anche perché, questo piluccamento di argomenti qua e là incoraggia una certa misogina pruriginosità cui pare incline il mondo accademico, per cui si prova un particolare diletto a ricamare su tutte le citazioni che sfiorano (o penetrano) i genitali femminili, come quando Sorcinelli cita il rinascimentale Michelangelo Biondo che parla del sesso femminile come «un gorgo senza fondo»

«putrido e mortalissimo», o l'ottocentesco Mantegazza che scrive: «Se le donne sapessero quale cloaca divenga il loro nido d'amore, quando il pudore soverchio ne tiene lontana l'acqua, dovrebbero inorridire».

Tanto più che, dopo essersi molto dilungato su metaforiche cloache, poi di fogne vere e proprie il libro parla poco. Forse perché accetta la prospettiva dei politici ottocenteschi per cui, scrive Sorcinelli, «la costruzione dell'acquedotto aveva un impatto maggiore a livello di opinione pubblica (l'acqua che sgorgava dalle fontanelle e dalle fontane di piazza era un'altra cosa rispetto a una fognatura che scorreva sotterranea e invisibile) e dunque procurava un maggiore ritorno in termini elettorali e politici». Sarà per questo che oggi, con una disoccupazione esplosiva al sud, dell'argomento non parla nessuno, quando è noto che tutta la rete fognaria del meridione andrebbe rifatta da capo, non fosse altro che per ragioni igieniche, e che quest'opera assorbirebbe un vero e proprio esercito di senza lavoro e diminuirebbe la spesa sanitaria.



FARE IL BUCATO*

Chiunque sia stato in India ha certo visto, presso un torrente o un pozzo, il *dhoby wallah* sbattere gli indumenti contro una roccia. Prendendo un capo alla volta, lo inzuppa nell'acqua, poi lo sbatte con forza contro una roccia per alcune volte, lo bagna di nuovo, lo sbatte e così via. Naturalmente se vi sono dei bottoni volano via, ma il *dhoby* non se ne cura e continua a sbattere. A questo modo, senza usare un briciolo di sapone o di altre sostanze chimiche, ottiene degli indumenti perfettamente puliti prima di distenderli ad asciugare e a sbiancare sotto il sole ardente.

Gli artisti europei del Settecento si sono sbizzarriti a dipingere o disegnare prosperose ragazze di campagna con le gonne sollevate a mettere in mostra le belle gambe grassocce,

mentre pestavano i panni fino a renderli puliti in un mastello da bucato, o li sbattevano sulle rocce di un torrente con una mazza dalla testa piatta. Esse lavavano gli abiti senza sapone, liscivia o altro, li facevano sbiancare al sole e se ne andavano allegramente.



Nella più affascinante delle autobiografie, *The Book of Boswell*, Gordon Boswell racconta alcuni episodi della sua infanzia, quando la sua famiglia viaggiava per l'Inghilterra in un carrozzone tirato da cavalli. Ciascuna delle sue sorelle aveva il proprio mastello da bucato, fatto di legno di quercia e con cerchioni in ottone, e le ragazzine si sfidavano a chi teneva l'ottone più lucido.

Quando la *vardo*, come veniva chiamato il carro-abitazione, si fermava per qualche giorno in un sentiero verdeggiante per permettere ai *grais*, cioè ai cavalli, di *poov*, ossia pascolare, le ragazzine lavavano i panni della famiglia, stendendoli ad asciugare sui cespugli vicini. La lirica descrizione del vecchio Gordon infonde vita a questa deliziosa scenetta pastorale. È poco probabile che a spettacoli del genere si possa assistere oggi, nel nostro mondo di strade incatramate, di moto scoppiettanti e di "luoghi autorizzati dal comune per gli itineranti".

Circa vent'anni fa, mentre percorrevo a piedi da un capo all'altro la più grande delle isole irlandesi di Aran (Irishmore), udii il canto più bello che avessi mai sentito. Mi sedetti ad ascoltare. Era una voce di ragazza che cantava in irlandese gaelico. Cantava con quello stile ossessivo che concede un certo credito alla teoria di alcuni, che l'antico popolo irlandese sia giunto dall'Africa settentrionale passando per la Spagna. Alla fine non riuscii a trattenere oltre la mia curiosità, mi alzai, girai l'angolo e vidi, davanti a una capanna col tetto di paglia, una ragazzina che lavava i panni in un mastello con i cerchi di ottone come quelli descritti da Gordon, e intanto cantava. Non si spaventò per nulla quando comparvi e anzi mi cantò, su mia richiesta, un'altra canzone. Oggi Irishmore dispone di un aeroporto e vi arrivano centinaia di turisti, e ormai un'esperienza come la mia vi è certo impossibile.



Prima del nostro secolo, fare il bucato era un lavoro che richiedeva forza e resistenza. Nelle famiglie più numerose per portarlo a termine

GIORNO DI BUCATO
Mentre i panni più sporchi venivano lasciati in ammollo, quelli più delicati erano lavati a mano in un mastello, poi risciacquati in acqua pulita in un'altra tinozza. Nei giorni di bucato le massaie si stancavano molto e certo non li attendevano con ansia.



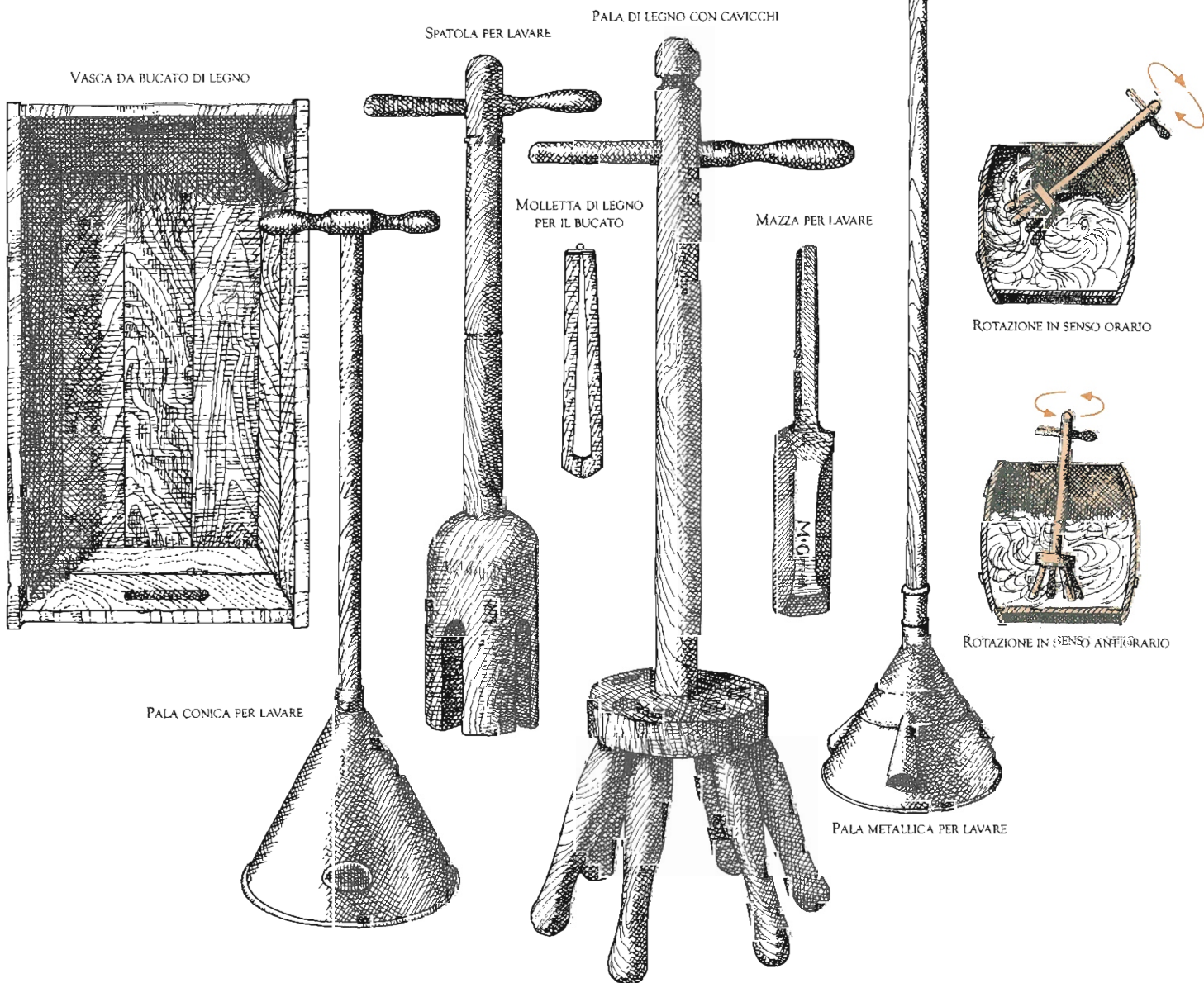
occorreva un giorno intero, di solito il lunedì. La ragione per cui veniva scelto il lunedì come giorno di bucato non era solo in osservanza di una nota filastrocca infantile inglese, che indica proprio quel giorno, ma perché per il pranzo di lunedì avanzava sempre molta carne fredda del grande arrosto della domenica. Di conseguenza alla massaia era risparmiato il compito di cucinare il pranzo del lunedì, ed era libera di dedicare l'intera giornata al lavaggio. Ricordo un piatto eccellente fatto con la carne avanzata del giorno prima, cavolo e patate: si chiamava "fritto di carne e verdura".

Fare il bucato non consisteva solo, come oggi, nel gettare ogni cosa in lavatrice. Gli abiti e la biancheria venivano selezionati con cura, e quelli più pesanti o sporchi messi a mollo per lungo tempo della liscivia o nella soda (v. pagina 89), poi ben bolliti nella caldaia di rame, mentre i panni più leggeri e delicati venivano messi da parte per essere lavati a mano in un mastello di acqua fredda o tiepida. Lo sporco più resistente

veniva tolto strofinandoli su un'asse per lavare scanalata o, più spesso, agitandoli per mezzo di pale nel mastello. Questo era, almeno ai tempi che ricordo, panciuto, di ferro zincato scanalato. La massaia girava i panni con una pala, uno strumento fabbricato dal locale tornitore di solito con legno di sicomoro: era costituito da un'asta con un disco di legno fissato in fondo e quattro cavicchi sulla faccia inferiore del disco. Mi è capitato una volta di sentir definire questo attrezzo "il pianoforte della massaia" dal signor Ellis, tornitore di Boston nel Lincolnshire.

Esistevano allora molti sistemi, alcuni dei quali piuttosto curiosi, per smacchiare. L'argilla smettica era molto utile per togliere il grasso e l'olio, ma si riteneva che fossero efficaci anche il gesso e l'argilla da pipe. Per togliere le macchie di inchiostro si ricorreva al succo di limone o di cipolla e anche all'orina; le macchie di cera scomparivano se vi si appoggiava un pezzo di carbone acceso avvolto in un panno. Il latte era di solito

MASTELLI E PALE
Un sistema efficace di fare il bucato consisteva nel girare i panni in un mastello di legno usando una pala con cavicchi o una spatola. L'azione staccava dai panni lo sporco, che poi si raccoglieva sul fondo del mastello. Il movimento della pala azionata a mano, prima in un verso poi nell'altro, è lo stesso impiegato in alcuni tipi di lavatrici moderne.





Anche il sole serviva a imbiancare: i panni venivano distesi sui prati del villaggio destinati a questo scopo. Gli sbiancanti di produzione industriale che usiamo oggi — composti di calce, sale e ossigeno — si diffusero soltanto alla fine del secolo scorso.

Il “sacchetto blu” costituisce un vivido ricordo della mia infanzia: ogni volta che venivo punto da una vespa, il che accadeva abbastanza spesso, sulla puntura veniva premuto un sacchetto blu umido. Il “blu” era una polvere che conteneva un pigmento tratto dall’indaco o dal blu oltremare. Uno schizzo del sacchetto blu veniva sempre messo nell’acqua del risciacquo, per rendere i panni bianchi ancora più bianchi e luminosi.

Per dare l'appretto ai tessuti, si bollivano grano, patate grattugiate, riso o altre sostanze ricche di carboidrati. L'amido cominciò a essere prodotto industrialmente in Inghilterra solo verso il 1840.

Mi pare che i nostri predecessori si rendessero inutilmente la vita scomoda. Le convenzioni sociali che obbligavano un “gentiluomo” (o anche un modesto impiegato) a indossare camicie inamidate che permettevano a malapena di piegarsi, erano anche un peso intollerabile per le sventurate lavaidaie.

* Tratto da John Seymour, “La casa del passato”,
Idealibri - Milano 1987

UN'OCCASIONE SOCIALE
Poiché nei giorni di bucato il lavoro pesante era tanto — dalla cenuta all'ammollo dei panni, dalla sbattitura nei mastelli fino alla stenditura al sole per asciugarli — tutti (salvo gli uomini) davano una mano. Il bucato diventava così molto spesso un'occasione sociale per le donne di casa.

Si ringrazia la casa editrice per la
gentile autorizzazione concessa

I CONSIGLI DI MAURA PER UN BUCATO ECOLOGICO

Maia mi ha chiesto di descrivere i miei procedimenti per lavare ed asciugare la biancheria e le mie sensazioni riguardo al bucato-danza.

Ho sempre considerato l'operazione lavaggio un'incombenza necessaria per vivere decentemente ma non particolarmente piacevole (come sono per me tutte le faccende domestiche: essendo donna, trovo molta più soddisfazione nel confrontarmi con una professione che mi renda economicamente indipendente e mi faccia sentire riconosciuta per le mie capacità intellettuali ed organizzative), da svolgersi spendendo meno energia e tempo possibile. Prima di conoscere Maia usavo la lavatrice (e questa la uso ancora) e i soliti detersivi chimici, anche se ho sempre rifiutato di preoccuparmi per il grado di candore che potevo raggiungere, scegliendo il prodotto più economico, sebbene cercassi anche di privilegiare quelli che non avevano fosfati e componenti molto nocivi per l'ambiente. Inoltre selezionavo (e lo faccio tuttora) i programmi a temperatura non troppo elevata per non deteriorare i tessuti. Se la biancheria restava un po' grigia, specie quella di mio figlio che si sporcava più della media, poco male! L'importante era che fosse pulita. E poi, stendendola all'aperto, ci pensava il sole a imbiancarla.

Tuttavia, per risparmiare energia elettrica, già nel 1985 avevo fatto installare due pannelli solari e avevo predisposto l'impianto in modo da poter mandare l'acqua così riscaldata nella lavatrice, che comunque ho sempre utilizzato a pieno carico, accumulando i panni sporchi fino a raggiungere la quantità adatta per lavarli senza sprechi.

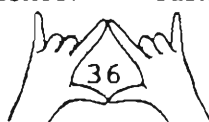
Per sfruttare al massimo l'energia solare, gratuita e rinnovabile, cerco sempre di far funzionare la lavatrice solo quando c'è una buona quantità d'acqua calda. Durante la bella stagione non è un problema, invece d'inverno potrebbe capitare una settimana intera di pioggia (anche se è raro) e l'acqua calda dopo un po' finirebbe (il serbatoio di accumulo ha 200 litri). Però per fortuna l'impianto di riscaldamento, cioè una termocucina che faccio funzionare a legna (perché posso stare molto a casa nei mesi freddi) riscalda anche l'acqua di uso domestico:

basta allora fare il lavaggio di sera, dopo che il fuoco è stato acceso per molte ore e l'acqua si è ben riscaldata. In ogni caso prima che il programma arrivi al risciacquo devo avere l'accortezza di invertire la posizione della valvola dell'acqua calda con quella dell'acqua fredda, infatti è inutile risciacquare a caldo. Appena l'operazione finisce, stendo subito i panni in modo che non prendano delle pieghe che poi renderebbero necessaria la stiratura. Lasciandoli stesi fuori tutta la notte, la luce della luna li fa diventare più bianchi. Ma se sono troppo stanca (perché magari torno da una faticosa giornata di lavoro) e tutta l'operazione mi farebbe andare a letto tardi, faccio solo il lavaggio con l'acqua calda solare e poi spengo la lavatrice, per riaccenderla il mattino dopo e continuare con il programma risciacquo. E così posso stendere al sole il mio bucato subito dopo la fine della centrifugazione. Più avanti spiegherò anche come procedo nello stendere i panni in modo che non abbiano bisogno di essere stirati.

Da quando l'ho conosciuto, Maia mi ha fatto provare la Sulfonella, un detersivo naturale composto da soda che si ricava dal sale, e da sapone di Marsiglia in polvere. Il risultato è soddisfacente. Ormai da anni ho sostituito i comuni detersivi chimici con questo prodotto non inquinante e mi trovo benissimo e anche la mia coscienza. Ne metto un minimo nel cestello della lavatrice, in mezzo ai panni da lavare e per il resto procedo esattamente come prima.

Chi vive in una zona con acqua molto calcarea ne dovrà usare circa il 10-20% in più, altrimenti potrebbe non essere soddisfatto dei risultati. Tuttavia ne vale la pena perché la Sulfonella è economica, a differenza degli altri prodotti ecologici. Se vi è dello sporco di grasso, i risultati sono addirittura migliori di quelli ottenuti dai detersivi comuni tanto pubblicizzati. Io l'ho sperimentato sui jeans e sulle tute da meccanico di mio figlio, che sono il massimo dello sporco immaginabile.

Nella zona dove abito l'acqua è dolce e questa è una bella fortuna perché lava meglio e basta usare una minor quantità di detersivi o di



saponi. Comunque per evitare il formarsi del calcare nella lavatrice non c'è bisogno di ricorrere ai costosi prodotti reclamizzati dalla TV, basta aggiungere del bicarbonato ad ogni lavaggio. Anche gli ammorbidenti si possono sostituire con del semplice aceto da versare nell'apposita vaschetta. Per avere cura della propria lavatrice in modo che duri a lungo bisogna anche ricordarsi di pulire spesso il filtro (se si tratta di un modello in cui è prevista la pulizia manuale di questo componente).

Qualche volta comunque capita di dover lavare uno o due capi che, magari perché stingono o perché di tessuto particolarmente delicato, non si possono mettere con il resto. In tal caso li lavo a mano, anche se questa è per me una seccatura, tanto che per quanto possibile cerco di non averne nel mio guardaroba (molto vasto fortunatamente, grazie ai regali di mia madre e alla pratica del riciclo del vestiario usato tra amiche e parenti).

Il bucato-danza è una pratica giocosa e terapeutica insieme, inventata una decina di anni fa da Maia. L'idea gli è venuta casualmente mentre leggeva un libro di economia domestica degli Anni '60 (di nascosto dalla sua compagna di allora che disprezzava questo genere di argomenti). Del resto già Nausicaa nell'Odissea calpesta i panni nel fiume. Queste letture hanno eccitato la fantasia di Maia: mettendo insieme l'idea di usare i piedi per fare il bucato senza troppa fatica e adoperando vari mastelli, poiché oggi sarebbe difficile trovare a portata di mano un ruscello, per di più non inquinato, è nato il bucato-danza. In più Maia ci ha aggiunto la musica e ha reso evidente l'aspetto terapeutico. Ecco come si procede: si mettono gli indumenti, divisi a seconda del tessuto e del colore, in diversi mastelli alcuni con acqua calda e altri con acqua fredda, e a piedi nudi vi si balla dentro al suono di una musica ritmata. La danza e il contatto con l'acqua e il sapone naturale sono piacevoli, così come lo è fare del movimento, soprattutto per chi di solito conduce una vita sedentaria. Ma l'aspetto più terapeutico sta nel passare dall'acqua calda alla fredda e viceversa: l'alternanza della temperatura è particolarmente benefica alla circolazione che viene vigorosamente riattivata, soprattutto nelle gambe. È importante che il detersivo sia completamente naturale, perché le piante dei piedi (e anche le palme delle mani) sono tra le

aree del corpo più ricettive (secondo il noto erborista Messegùé): il contatto con sostanze chimiche potrebbe causare dei danni all'organismo, che le assorbirebbe attraverso la pelle.

Un altro vantaggio del bucato-danza è il risparmio sia di corrente elettrica (per chi usa la lavatrice nel modo consueto, cioè allacciandola al tubo dell'acqua fredda), sia di acqua: ogni lavaggio in lavatrice ne usa molti litri e risulta che in una casa è questo il consumo di acqua che più incide sul totale.

L'acqua potabile sta diventando una delle risorse più preziose sulla Terra. Si prevede che ce ne sarà sempre meno, mentre i consumi aumentano di anno in anno. Ogni risparmio in questo campo diventa perciò un gesto di coscienza e correttezza ecologica. Perciò faccio ben volentieri il bucato-danza tutte le volte che dove lavare tanta roba, per esempio le lenzuola di ospiti che hanno dormito da me qualche notte e che perciò non sono molto sporche. Per questa biancheria quasi pulita mi sembra uno spreco dover fare tante lavatrici.

Tuttavia non mi sognerei mai di usare questo metodo da sola, perché occorre parecchio lavoro in quanto la casa non è attrezzata appositamente. Bisogna infatti riempire e portare all'esterno i mastelli con l'acqua, calda e fredda, per questo occorre una persona robusta, in grado di sollevare un peso che per me sarebbe eccessivo con la schiena che mi ritrovo. Invece in due, o meglio ancora in tanti, tutto questo arremaggiare diventa divertente e festoso. Così quando Maia viene a casa mia lo facciamo abbastanza spesso, soprattutto nella bella stagione, ma a volte anche d'inverno in qualche giornata particolarmente mite. Nel mastello con l'acqua calda e il sapone di Marsiglia in fiocchi alla cenere, gusci d'uovo e alloro (la Sulfonella sgrasserebbe troppo la pelle, consiglio di usarla con i guanti) mettiamo i panni bianchi di cotone: per primi i meno sporchi; poi, tolti questi, immergiamo i più sporchi e per ultimi gli stracci usati nelle pulizie di casa. Invece nel mastello con l'acqua fredda, o meglio appena tiepida, ci vanno gli indumenti di lana chiara per primi, poi quelli di lana colorata via via più scuri, infine quelli di cotone colorato (evito le fibre sintetiche). Bisogna sempre seguire quest'ordine, dal meno sporco al più sporco e dal bianco al colore scuro, perché i panni scuri lasciano comunque un pochino di

colore nell'acqua che andrebbe altrimenti a ingrigire le stoffe più chiare.

Mentre io danzo o faccio ginnastica nei mastelli, Maia toglie fuori e strizza la roba via via che è insaponata a sufficienza, mettendola in altre bacinelle asciutte (badando sempre a tenere separate le varie categorie in base al colore) e ne immerge altri indumenti. Certo l'ideale sarebbe avere una casa del bucato attrezzata, o meglio una "ludoteca del bucato" come ama dire Maia. Allora si potrebbero installare dei tubi che riempiono varie vasche in cui praticare il bucato-danza, predisponendo anche gli scarichi. Così non si dovrebbero sollevare grossi pesi. Inoltre l'acqua insaponata di scarico potrebbe essere depurata e filtrata in modo da riutilizzarla per esempio per lo sciacquone o per l'orto. Esistono dei sistemi di depurazione che prevedono di farla passare l'acqua usata per materiali filtranti, vasche, in cui galleggiano piante (come per esempio il gelsomino d'acqua) o pesci che la depurano e la rendono di nuovo limpida. Maia ha visto in funzione un sistema del genere ad Atessa (Chieti). Sarebbe il massimo, non solo per la comodità maggiore di fare il bucato-danza, ma anche per risparmiare e riciclare la risorsa-acqua.

A questo punto i miei piedi sono pulitissimi e la pelle è diventata morbida come quella di un bambino. Se abbiamo tempo, ne approfittiamo perché questo è il momento ideale per la pedicure e il massaggio plantare e Maia me lo fa. Dopodiché portiamo i panni insaponati e strizzati al lavatoio che ho la fortuna di avere a due passi da casa. Nelle grandi vasche di acqua che scorre in continuazione è facile risciacquare tutti i panni. È prudente però usare i guanti di gomma per non farsi venire l'artrosi, in quanto l'acqua è un po' freddina. Infine riportiamo a casa i panni ben strizzati per stenderli sui fili, al sole quelli bianchi, all'ombra sotto la tettoia quelli colorati e quelli di lana. Un piccolo accorgimento per non rischiare di rovinare il lavoro fatto è quello di passare sui fili uno straccio umido, in modo da pulirli da eventuale polvere che potrebbe essersi depositata se non si sono utilizzati da parecchio tempo. Anche le mollette, specie se lasciate all'aperto, andrebbero lavate ogni tanto perché non lascino tracce sulla biancheria.

Anche stendere il bucato deve essere fatto con arte, altrimenti bisognerà stirare tutto. Io invece, che cerco di risparmiare tempo perché ne

ho poco e di evitare i lavori superflui perché ho molti impegni, stiro solo in rare occasioni. Anzitutto non c'è davvero bisogno di stirare lenzuola, asciugamani, canovacci, canottiere, mutandine, ecc. Basta scuoterli vigorosamente e disporli sui fili ad asciugare ben dritti e distesi in modo che non prendano false pieghe. Inoltre è importante toglierli subito dalla lavatrice appena finita la centrifugazione. Lo stesso vale se sono stati lavati a mano: vanno subito appesi, perché se si lasciano ammucchiati per un po' risulteranno tutti spiegazzati e allora non avranno un aspetto stirato. Con il mio metodo invece, una volta asciutti e piegati, si possono riporre nell'armadio in pile ordinate: un'assestata con le mani e il loro stesso peso li faranno sembrare stirati. Gonne e pantaloni vanno appesi per la cintura, mettendo qui le mollette: non resteranno segni; mentre le magliette le appendo in modo che le mollette pizzichino la stoffa proprio sotto le maniche, alle ascelle, dove non si vedrà il segno. Certo questo tipo di indumenti, se sono in cotone, senza la stiratura non appariranno proprio perfetti, ma io mi contento. Giacche e vestiti interi si possono appendere con tutta la gruccia, così cadranno bene. Chi vuole la perfezione, stiri! Io lo faccio solo poche volte all'anno. Naturalmente non uso molto le camicette di cotone, perché lì non c'è scampo, bisogna proprio stirare! Ma l'astuzia sta anche nel non tenere nel proprio guardaroba certi indumenti, o usarli solo in rare occasioni, quando è proprio necessario.

Sconsiglio vivamente i tessuti sintetici: non occorre stirarli, ma non fanno respirare e caricano di elettricità elettrostatica che è dannosa. Un accorgimento igienico che uso sempre è quello di appendere le mutandine, a rovescio naturalmente, con la "puntina", cioè la parte del cavallo, ben esposta al sole, che ha un'azione sbiancante e battericida.

Gli indumenti di lana non vanno strizzati né appesi, se no tendono a infeltrirsi e a deformarsi: bisogna togliere il più dell'acqua arrotolandoli in un asciugamano di spugna asciutto e stenderli in orizzontale, per esempio su di uno stendino.

A volte io e Maia andiamo a fare il bucato in una vasca termale a una quarantina di Km da casa mia. Era in origine un lavatoio, con la differenza che l'acqua è calda naturalmente. Adesso ci va molta gente a fare il bagno perché anche d'inverno l'acqua ha 42°



(l'ho misurata col termometro). In estate bisogna andarci di sera, altrimenti non si può addirittura resistere al calore dell'acqua. La vasca è in mezzo alla campagna, e la sera è di grande suggestione: si sente il gracido delle rane, mentre nell'aria volteggiano miriadi di lucciole: uno spettacolo di cui ormai capita raramente di poter godere. A volte portiamo là i panni già insaponati a casa col bucato-danza. Altre volte invece eseguiamo là tutto il lavaggio con il sapone naturale, ma il divertente è che lo facciamo stando immersi nella vasca: il bucato fatto da dentro il lavatoio! Spesso ci portiamo dell'argilla e ci mettiamo la maschera di bellezza sul viso mentre laviamo i panni stando a mollo dentro la vasca. Siamo davvero buffi! Comunque uniamo l'utilità del fare il bucato al piacere del bagno termale e aggiungiamo anche le cure cosmetiche! Poco lontano c'è un altro lavatoio con acqua tiepida e varie sorgenti: la gente del luogo dice di una che è lassativa, di un'altra che fa bene agli occhi. Peccato però che le donne del paese vengano a volte a fare il loro bucato con dei detersivi chimici!

C'è una mia amica un po' maga che suggerisce di fare il bucato con la luna calante e in segno d'acqua (Cancro, Scorpione, Pesci), perché la stoffa si inzuppa di più e il sapone si scioglie meglio. Invece con la luna crescente si formerebbe troppa schiuma.

Chi volesse provare e imparare quanto ho descritto, acquistare i saponi naturali che facciamo fare con erbe da noi raccolte ed essiccate, i cosmetici, la Sulfonella, ecc., nonché le pubblicazioni del Movimento degli Uomini Casalinghi, può venire a passare delle vacanze a casa mia. Potrà anche visitare i luoghi molto interessanti dal punto di vista paesaggistico e artistico (sono guida turistica e abito vicino a Orvieto). Assicuro cultura, convivialità, buon umore. Nella stagione della vendemmia (fine settembre, ottobre): cura dell'uva.

Eventualmente sono disponibile ad ospitare gratis in cambio di aiuto (bricolage per manutenzione della casa, orto e giardino, produzioni domestiche di marmellate e succhi), ma mi occorre qualcuno che sappia cucinare vegetariano-naturale.

Per chi fosse interessato, contattare Antonio (Maia), del Movimento Uomini Casalinghi: 333-1006671.

AMBIENTE - GLI "OLI ESAUSTI" **FRIGGO, RIFRIGGO E RICICLO** *Friggitorie, bar, rosticcerie: tutti iscritti a un nuovo consorzio per lo smaltimento degli "oli esausti"*

È l'ultimo nato in campo di Consorzi obbligatori: si chiama Conoe (Consorzio obbligatorio nazionale oli esausti) e si occuperà della raccolta e del trattamento degli oli e dei grassi vegetali e animali. Un bel passo avanti nella difesa dell'ambiente: gli oli esausti sono infatti catalogati come rifiuti speciali perché hanno un altissimo potenziale inquinante. Con la creazione del Consorzio si provvederà a smaltire adeguatamente questi residui. Parte di questi oli e grassi esausti possono essere rigenerati: in questo caso, invece di avviarli allo smaltimento, verranno utilizzati per altri prodotti industriali, come saponi e detersivi.

È una novità che toccherà da vicino moltissimi operatori, tutti quelli cioè che utilizzano oli e grassi per la cottura: friggitorie, ristoranti, rosticcerie, pizzerie, bar, grande catene di ristorazione e via dicendo. Questi esercizi sono obbligati per legge ad iscriversi al Consorzio e quindi conferire alle apposite strutture i loro oli esausti. Del Consorzio faranno obbligatoriamente parte anche le imprese che raccolgono e che riciclano questo tipo di rifiuti, in molti casi già operanti prima della nascita del Conoe.

Il Consorzio si è costituito il primo ottobre scorso, e a fine novembre si è insediato il Consiglio d'amministrazione, rendendo così operativa la struttura. Le attività sono già partite, e coprono già adesso buona parte del territorio nazionale. Per la piena operatività bisognerà però attendere circa un anno. Intanto è prevista l'adozione di una tassa che si applicherà ai produttori di oli vergini e i cui proventi serviranno alla gestione del Conoe.

In una seconda fase, i servizi del Consorzio verranno estesi anche alle famiglie, ovviamente senza alcun obbligo di iscrizione.





IL MAGNIFICO DETERSIVO



Una professione antichissima

Nell'antica Roma e altrove, l'urina veniva usata per la pulizia dei tessuti. L'urina infatti dopo alcuni giorni si decompone e a contatto con l'ossigeno l'urea si separa in diossido di carbonio e ammoniaca. Questa si combina con le sostanze grasse contenute nei tessuti e forma un sapone liquido.

"Il denaro non puzza!"

In una metropoli come Roma ovviamente c'era bisogno di grandi quantità di urina per coprire il fabbisogno delle lavanderie. Così si sviluppò una categoria professionale particolare, quella dei *fullones*. Questi raccoglievano non solo il bucato ma anche l'urina, quest'ultima dai vespasiani gestiti da loro stessi, e trasportavano il tutto nelle lavanderie fuori città. Là l'urina veniva versata in grandi botti di pietra insieme ai panni da lavare, e il lavaggio avveniva pestando il tutto con i piedi. Poi la biancheria veniva sciacquata accuratamente nel fiume e stesa a candeggiare sul prato.

I *fullones* erano ben pagati per il loro lavoro e in genere erano benestanti. Ciò suggerì all'imperatore Vespasiano (periodo di governo 69-79 d.C.) l'idea di tassarli maggiormente. Quando i *fullones* fecero presente il peso della loro attività maleodorante non ebbero successo. «*Pecunia non olet*», il denaro non puzza, sostenne l'imperatore.

Prodotti di prim'ordine trattati con l'urina

Ancora oggi è diffuso il trattamento dei tessuti, specie della lana, con l'urina. Così l'*Harris tweed* inglese, famoso in tutto il mondo, viene prodotto esclusivamente usando urina umana in una data fase della lavorazione; fu un decreto del Parlamento britannico a stabilirne le norme.

L'uso domestico

L'uso di urina in casa è molto vario: dal lucato alla tintura, dallo sgrassamento della lana alla cura dei fiori, dal lavaggio di vetri e piastrelle alla cosmesi personale.

Quando le scarpe nuove sia di pelle sia di cuoio sfregano o stringono, un trattamento con l'urina è un metodo ben sperimentato. Del resto da secoli i soldati adattano così ai loro piedi gli stivali duri.

- Versate dell'urina fresca nelle scarpe, lasciatela agire per alcuni minuti, poi vuotate nuovamente le scarpe. In alternativa potete imbeverare della carta di giornale o da cucina con l'urina e riempire le scarpe con questa.
- Anche i fiori reagiscono positivamente all'urina! Aggiungete un poco di urina fresca all'acqua dell'innaffiatoio.
- Prima di bagnare il prato versate dell'urina nell'innaffiatoio, allungate con acqua e date una spruzzata su tutto il prato.

Superstizioni

- Mettendo un'ortica fresca nell'urina di un malato si prediceva se egli sarebbe guarito o meno: se l'ortica appassiva velocemente o cambiava colore, ciò era considerato segno infausto; se invece restava verde, il paziente sarebbe guarito.

Curiosità da tutto il mondo

- In Irlanda le lavanderie aggiungevano dell'urina alla lisciva. Questa serviva come ammorbidente, specie per i capi di lana.
- In molti Paesi africani i contenitori per il latte vengono lavati con urina. Questa misura serve per disinfettare.
- In America il tabacco veniva conciato con dell'urina per dargli l'aroma giusto. Si preferiva l'urina delle donne perché quella degli uomini ha un odore troppo pungente.
- Gli indiani del Centro America e anche i tessitori di tappeti asiatici conciavano con l'urina i loro tappeti per conservarne la lucentezza e i colori.



- I cacciatori di balene anche nel nostro secolo usavano l'urina per lavare le loro camicie di flanella.
- Nella città tedesca di Bad Münstereifel esiste una torre chiamata *Secki-Turm*. Questa servì fino alla fine del secolo scorso per raccogliere l'urina dei cittadini, da utilizzare durante il processo di tintura dei tessuti. Prima dell'avvento dei colori sintetici infatti si usavano dei coloranti naturali, e questi venivano fissati con l'impiego dell'urina.
- L'urina è un detersivo splendido per vetri e piastrelle; le rende particolarmente lucide, senza l'aggiunta di tensioattivi. Dopo, basta risciacquare con acqua semplice: un modo ecologico ed economico per pulire...

PEDILUVI: vari problemi ai piedi vengono risolti immergendo i piedi in una bacinella piena di urina vecchia riscaldata (o urina mescolata con acqua calda).

VARIE: da ultimo, ricorderemo che l'urina può essere usata anche come dentifricio, dopobarba, per frizionare i capelli prima della doccia o come lozione detergente per il viso. In altre parole, usare la propria creatività!

Appendice bibliografica

Per chi volesse approfondire lo studio dell'urinoterapia diamo qui di seguito l'indicazione di alcuni testi in lingua straniera.

J.W. Armstrong *The Water of Life*, Health Science Presse, Saffron Walden, Inghilterra

C. v.d. Kroon *The Golden Fountain*, Ametist Books, Line Tree House, Swalcliffe, Banbury, Oxfordshire, Inghilterra

U.E. Hasler *A L Eine eigene Apotheke ist in Dir*, Hasler Verlag, Oberer Srahen, San Gallo, Svizzera

C. Thomas *Ein gan besonderer Saft-Urin*, vgs, Colonia

R.M. Patel *Manav Mootra*, Lokseva Kendra Publications, Ahmedabad, India

A.L. Pauls *Shivambu Kalpa*, Ortho-Bionomy Publishing, Inghilterra

Per un'informazione generale sulla medicina ayurvedica e, in particolare, su *Amaroli*, la terapia con l'urina, consigliamo i seguenti testi.

C.T. Schaller *Amaroli o l'Acqua di Vita*, Blu International Studio, Borgofranco d'Ivrea, Torino

V. Lad *Ayurveda. La scienza dell'autoguarigione*, Edizioni Il Punto d'incontro, Vicenza

S. Gerson *Ayurveda*, red edizioni, Como



ELOGIO DELL'URINA

Da qualche anno anche in Italia si va diffondendo la pratica dell'urinoterapia. Si è scoperto infatti, anche se in una cerchia ancora ristretta, che l'urina, ritenuta materia di rifiuto prodotta dal corpo e quindi disprezzata dalla cultura patriarcale, medica e non, è invece un eccellente rimedio nella prevenzione e cura di molte malattie. (A questo proposito rimandiamo ai numerosi libri che sono usciti sull'argomento).

Qui mi preme sottolineare come l'urina si possa utilizzare per il bucato e le pulizie domestiche. Anche in questo caso ci sarebbero degli enormi risparmi ecologici. Naturalmente, poiché bisogna avere degli accorgimenti che richiedono attenzione, grazia e vita conviviale, spetterà soprattutto ai maschi utilizzarla mettendo in atto dei gesti minimi. Personalmente la bevo e pian piano cerco di sperimentare anche questi usi detergenti.

Maia da Peppina ed Elena



RISPOSTA

Quella di essere una delle più lunghe parole palindrome (ossia tali da poter essere lette nei due sensi) che esistano.

(Risposta all'indovinello di pag. 21)

IMPARIAMO DALLE STREGHE. VERSO UNA LUDOTECA DEL BUCATO

Rileggendo questi articoli, alcune riflessioni mi hanno preso forma nella mente; in passato si usavano di più le liscive, che erano ricavate dalla cenere, dai cereali o da tante piante, e i saponi di Marsiglia che vennero fabbricati a partire dal XVIII sec. nella forma attuale grazie alla scoperta della soda. Invece nell'ultimo mezzo secolo l'avvento della chimica industriale e il modello della famiglia nucleare hanno fatto scomparire quasi totalmente l'uso delle liscive, soppiantate da prodotti detergenti derivanti dal petrolio.

La liscivia o lisciva secondo il vocabolario è una soluzione acquosa dai composti solubili contenuti nella cenere usata come detersivo. L'etimologia viene dal latino "lixivia" o "lixiva", parola derivata da "lixa" che vuol dire "acqua calda" (da cui "lessare"). Perciò si potrebbero in qualche modo considerare liscivie anche i decotti di erbe, perché queste vengono lessate o bollite nell'acqua.

Ora l'uso delle liscive, delle medicine naturali, delle tisane, come pure la conoscenza e la gestione del corpo, della nascita e della morte, costituiva una cultura detenuta e tramandata dalle donne, che ad un certo punto della storia furono chiamate streghe. Contro di loro e contro questa cultura del corpo, della sessualità, del parto, delle erbe si scatenarono i patriarchi dell'ambiente ecclesiastico, politico, medico e professionale che riuscirono a far sparire quasi del tutto un enorme patrimonio di conoscenze.

Dunque per fare un discorso che sia veramente ecologico, accanto alle scoperte ecocompatibili e alle tecnologie dolci, ai laboratori modernamente attrezzati e all'accumulo del sapere erboristico, bisogna secondo me rimettere al centro delle nostre pratiche le liscive, che in fondo non sono che degli infusi o dei decotti non per uso interno ma per la biancheria e la pulizia della casa e anche per l'igiene e la cura del corpo.

Queste conoscenze un tempo erano prerogativa delle streghe, ma solo fino all'epoca delle nostre mamme ancora erano patrimonio culturale di ogni massaia.

Adesso invece il mercato ha screditato questo sapere per ridurre la massaia ad una consumatrice passiva e inconsapevole, ossessionata dalla rincorsa all'igiene perfettamente asettica e dal bucato "che più bianco non si può". Ora non si tratta di voler tornare alla massaia del "buon tempo andato". La liberazione della donna e la riflessione

sull'identità maschile mi ha portato già da diversi anni a sostenere che possono e dovrebbero essere i maschi a farsi carico delle attività di cura e a sottrarsi ai diktat della pubblicità.

L'industria ha sempre più concentrato la conoscenza nei laboratori scientifici dove chimici, tecnici e ricercatori sono i nuovi stregoni, che però non sanno più niente della natura ma solo del petrolio, materia prima base di quasi tutti i prodotti usati oggi. I sottoprodotti degli idrocarburi, che non si saprebbe come smaltire, vengono riciclati dell'industria dei detersivi e dei cosmetici che per questo costano così poco. I "vantaggi" sono l'efficacia e la minor fatica per fabbricarli e usarli, ma gli svantaggi consistono in un pauroso inquinamento ambientale e in un proliferare di malattie della pelle.

Perciò, come già affermavo 12 anni fa nel 1° numero di "Homo Casalungus", auspico che si arrivi alla fondazione di "case del bucato", in cui produrre liscive, medicine naturali e tante altre cose, da parte di piccoli gruppi di persone che vivono insieme (tiaso) o che sono vicine e amiche e si incontrano a scadenze fisse, o almeno che possano svolgere queste attività, fare i loro bucati, preparare cataplasmi e altri rimedi naturali in qualche cascina di campagna o montagna, ritrovandosi per esempio una volta al mese.

In una simile fucina non può mancare una cucina economica, per le sue molteplici potenzialità (cucinare, riscaldare, ricavare la cenere, asciugare i panni, stirare con ferro apposito...) e perché richiede i suoi riti e la sua cultura della legna e del bosco. Per esempio, sapevate che un tempo i mobili erano di legno di cipresso, perché il suo profumo tiene lontani i tarli e le tarme? Un piccolo suggerimento è di procurarsi delle tavolette di cipresso e metterle negli armadi tra gli indumenti di lana. Ultimamente abbiamo fatto un sapone alla segatura di cipresso, in modo che, mentre stagiona tra la biancheria, tenga lontane le tarme e i tarli.

Per far rivivere queste pratiche ecologiche, un tempo proprie delle donne, occorrono tempo, conoscenze, gesti minimi e aggraziati. Perciò ritengo che oggi siamo noi maschi a dover gestire in prima persona queste fucine, riconoscendo che la sfera della cura e dell'accudimento è preziosa quanto quella della produzione sociale. Così già da un po' di anni si è fatto strada in me e sempre più si è precisato il desiderio-proposta di creare un tiaso o casa del bucato in montagna, in una struttura



adatta, dove unire l'esperienza di erboriste, coltivatrici biologiche o biodinamiche e naturopate con le tecnologie dolci. Secondo me non si deve demonizzare qualsiasi tecnologia; se ne possono accettare i vantaggi, purché essa non sia dannosa per l'ambiente e purché conviva con la sapienza femminile di un tempo: da questa unione si potranno ottenere risultati ottimali e adeguati alle esigenze attuali. Per esempio, ad Amburgo (Germania) si fabbricano dei prodotti eccellenti, forse i migliori in assoluto, per la cura del corpo, per il bucato e la pulizia degli ambienti. In Italia sono distribuiti col marchio "Conlei". Purtroppo sono tra i più costosi sul mercato. L'ingrediente principale è il siero di latte fermentato (la fermentazione è data da batteri). Il siero di latte è abbondantissimo nei caseifici, che non sanno come smaltirlo e, buttato via, rischia di appesantire le acque. Si potrebbe riciclarlo nella produzione di articoli del tipo di questi che si fanno in Germania e lo si potrebbe usare anche nella casa del bucato purché ci si procuri l'attrezzatura adatta. Nel n° 0 della rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi" pag. 104 c'è l'articolo "La cura del siero di latte" cui rimando.

Non ho ancora mai provato ad usare la saponaria, ma stando a quanto ho letto, ci si potrebbero lavare i panni. Mi è stato raccontato che in Molise una volta le donne battevano questa pianta direttamente sui panni da lavare che, strofinati per un po', venivano poi risciacquati. Dunque un gruppo di partecipanti al tiaso potrebbe raccogliere l'erba fresca e provare a usarla, senza neanche adoperare il sapone.

Altro esempio: le castagne d'India (Ippocastano) vanno essiccate e ridotte in farina. L'infuso di tale farina, solo o con qualche altro ingrediente, va bene per lavare i capelli.

La montagna si presta alla raccolta di molte erbe selvatiche (nel rispetto degli equilibri ambientali): per esempio, le felci si potrebbero essiccare e farne imbottitura per cuscini (tra l'altro mi pare di aver letto che queste piante impoveriscono troppo il terreno e che perciò non è male levarne un po'), poi bruciarle perché la loro cenere è ottima come liscivia. Poiché nella casa di montagna funzionerebbero una cucina economica e delle stufe o dei camini per il riscaldamento, la cenere, soprattutto di legno duro, andrebbe recuperata per farne liscivia.

L'argilla, pulita ed essiccata, potrebbe servire per dei cosmetici naturali e anche per il bucato. Mi sembra di ricordare che per quest'ultimo utilizzo sia adatta soprattutto l'argilla bianca. Per la sua raccolta, pulitura ed essiccazione occorrono

strutture adatte e un gruppo di persone che svolga questa attività.

Un'altra ottima liscivia è costituita dal latte di grano, residuo della produzione di seitan (alimento formato dal glutine della farina di grano, che è molto ricco di proteine e adatto all'alimentazione dei vegetariani).

Il sapone si potrebbe fare in modo artigianale secondo il sistema di Luisa e Claudio, oppure, avendo la possibilità di procurarsi un macchinario a tecnologia intermedia, si potrebbe effettuare una piccola produzione per il fabbisogno proprio e per lo scambio o la vendita sul mercato.

Inoltre, se la coltivazione della canapa verrà depenalizzata, come è auspicabile viste le innumerevoli proprietà ed utilizzi di questa pianta un tempo adoperata in mille modi nella cultura contadina, bisognerebbe favorirne la diffusione in collina e in montagna. Tra le altre cose, se ne possono ricavare anche detersivi.

Nella casa del bucato andrebbero approntate delle vasche in cui fare il bucato ecologico nei diversi modi che abbiamo sperimentato in questi anni:

- 1) Con la lavatrice elettrica, però a energia solare o eolica (la casa in montagna dovrebbe essere fornita di pannelli solari e di una piccola centralina eolica). La lavatrice dovrebbe essere di tipo professionale, di quelle che durano a lungo, e andrebbe fatta funzionare con i detersivi di cui sopra. Questo tipo di lavaggio è indicato per lavare la biancheria di persone anziane o malate, perché l'alta temperatura, unita alla soda o alla sulfonella, svolge un'azione disinfettante. Inoltre potrebbe essere usata (a pagamento) anche da chi viene a passare il fine settimana in montagna: una specie di lavanderia ecologica.
- 2) Il bucato-danza, fatto con i piedi che è anche una forma di idro-terapia. Bisogna mettere i panni, divisi a seconda del colore e del tessuto, in vari mastelli disposti a cerchio. L'acqua deve essere calda in un mastello e fredda nel successivo, alternando sempre. Mentre alcune persone suonano strumenti a percussione o cantano dei mantra per dare il ritmo, le altre danzano nei mastelli, pestando i panni con i piedi e si spostano successivamente da un mastello d'acqua calda a uno di fredda e così via.

Per il risciacquo ci vorrebbe un bello scroscio d'acqua a cascata o una vasca molto grande di acqua pulita. L'ideale sarebbe costruire un sistema di vasche, cascatelle e



piante con proprietà disinfettanti che servisse anche al recupero e alla depurazione delle acque utilizzate in casa, secondo un metodo elaborato e sperimentato dagli steineriani. L'acqua così depurata potrebbe servire come minimo per l'irrigazione dell'orto.

- 3) Il bucato a cavalluccio: è un sistema divertente, in cui si potrebbero coinvolgere bambini e anziani. Consiste nel sedersi a cavalcioni sulla groppa di un asino di legno (o qualche altro animale, a seconda della forma originaria del pezzo di legno; a Orvieto c'è un anziano artigiano che li scolpisce in modo molto rudimentale) con davanti il mastello dei panni insaponati, che deve restare bloccato dalle orecchie dell'asino in modo che non si muova. Con le mani si impastano i panni nel mastello pieno a metà di acqua saponosa, finché diventano puliti. Poi si risciacqua nel sistema di vasche di cui sopra.
- 4) Il bucato a mulinello: tre persone si siedono sul bordo di una grossa tinozza rotonda in cui stanno a mollo i panni e muovono i piedi avanti e indietro nell'acqua, provocando un vortice impetuoso che in poco tempo lava montagne di panni sporchi. Risciacquo: come sopra.
- 5) La giostra: volendo fare qualcosa di stravagante e giocoso, se si ha già una giostra o si può costruirne una come quelle di una volta (a spinta o a ruota o ad altalena), basta mettere panni, lisciva o detersivo naturale in apposite cassette ben chiuse, sul tipo di quelle per la raccolta delle olive. Il moto della giostra farà il resto. Naturalmente azionare una giostra per fare il bucato costituirebbe uno spreco di energia, ma se ci fosse una fonte di energia rinnovabile, la cosa cambierebbe. Il massimo sarebbe poter disporre di energia prodotta da un mulino ad acqua oppure da una centralina eolica: la montagna è il posto ideale per sfruttare queste fonti energetiche.

A questo punto chi legge si chiederà probabilmente: ma perché fare il bucato con questi sistemi eccentrici che richiedono un grande dispendio di tempo?

Innanzitutto perché il momento del lavare diventa una grossa occasione per fare del movimento e ginnastiche dolci con il corpo (rifiutando lo sport che educa alla competizione e alla lotta), per entrare in rapporto con la natura (acqua, raccolta di erbe, ecc.), perché diventa un momento ludico e di festa, che celebra la sacralità dell'acqua e del fuoco (utilizzato per produrre la cenere o per cuocere il sapone). Tutto ciò ci fa scoprire l'ebbrezza delle sensazioni che si possono

provare in un sistema di vita più naturale. Inoltre la casa del bucato diventa una scuola permanente (tiaso) perché durante molte delle attività minuziose necessarie per fare il bucato ecologico (come per es. pulire le piante da essiccare, rimestare il sapone, produrre liscive, ecc.) introduciamo la pratica della lettura ad alta voce. Cioè mentre alcune persone svolgono le attività, ce n'è una incaricata di leggere articoli o libri che elevino la conoscenza e stimolino la riflessione.

Abbiamo sperimentato spesso che questo si può fare benissimo quando le attività da compiere sono ripetitive e richiedono tempo e pazienza e non molta concentrazione. Grazie alla lettura, diventano assai meno noiose perché la mente è intenta all'apprendimento.

Infine una casa del bucato sarebbe un laboratorio permanente in cui sperimentare le mille tecniche di cui le nonne o altri ci hanno parlato, ma che non abbiamo mai potuto provare per mancanza di tempo o di luoghi adeguati. Così la sapienza antica potrebbe eventualmente anche venire migliorata unendola a elaborazioni moderne.

Se un gruppo che si dedica a queste sperimentazioni con scopi non professionali mettesse la struttura e le proprie conoscenze e capacità anche a disposizione di altre persone attente e desiderose di imparare, ecco che si potrebbe gestire questa situazione e ci potrebbero essere mille risvolti ecologici: per esempio, potrebbe raccogliere la legna nei boschi, le piante selvatiche o coltivate, ecc.

Sarebbe un modo per rapportarsi con la montagna e con le ricchezze che ci offre madre natura.

In un centro come quello descritto si potrebbero svolgere molte attività didattiche, per esempio esporre la mostra "2500 anni di storia del bucato e di cura del corpo" promossa dal M.U.C., allestire un museo vivente sull'arte del bucato, si potrebbero organizzare laboratori di erboristeria, cosmesi, ceramica, tessitura e tintura naturale, medicina alternativa centrata sull'idro-terapia...

Insomma più che una "casa del bucato" la chiamerei "ludoteca del bucato"!

P.S. Questo pezzo lo avevo scritto prima di scoprire la storia della "saponificatrice" di Correggio. Ora, la ludoteca del bucato si potrebbe collocare all'interno del parco di cui parlo in questo stesso numero.

Maia da Peppina ed Elena



La saponificatrice di Correggio: una vicenda macabra su cui riflettere

Leonarda Cianciulli nacque nel 1893 a Montella, in provincia di Avellino: era stata concepita da uno stupro subito da sua madre che, per di più, fu costretta a sposare il violentatore che l'aveva messa incinta.

Questa origine drammatica segnò in modo irrimediabile il destino della bimba. Fin da piccola non fu accettata dalla madre (ed è comprensibile!) e non solo non ricevette amore ed attenzioni, ma anzi fu trascurata ed emarginata quando la donna, rimasta presto vedova, si risposò ed ebbe altri figli.

Leonarda passava le giornate da sola, inventando giochi e recite che erano dei monologhi. Soffriva di attacchi epilettici e aveva spesso terribili incubi. Per due volte tentò di suicidarsi senza però riuscirci: si impiccò ma la corda si ruppe, mangiò dei pezzi di vetro ma non ebbe disturbi.

Dopo questa infanzia fatta di solitudine, rabbia e disperazione, a scuola riuscì a trovare un ambiente che la accettò. Divenne socievole ed estroversa, era apprezzata dalle amiche per la sua simpatia. Ebbe rapporti sessuali precoci con ragazzi molto più grandi, probabilmente come ribellione e rivincita alla mancanza d'affetto subita in famiglia, e ne raccontava con aria spavalda alle compagne agli occhi delle quali si rendeva così interessante.

Sposò un impiegato del Registro contro la volontà della madre, che l'aveva già destinata ad un cugino. Quest'ultima rifiutò di partecipare al matrimonio arrivando addirittura a maledire la sposa.

Poco tempo dopo la terribile madre morì, ma continuò a condizionare la figlia apparendole in sogno come un fantasma irato e implacabile. Leonarda per 12 volte rimase incinta, ma 8 bambini morirono precocemente, mentre le altre gravidanze si interruppero prima del tempo. Lei era convinta che si trattasse del malocchio lanciato dalla madre, che sognava ogni qualvolta veniva colpita dal lutto per i figli. Consultò maghe e fattucchiere e finalmente sembrò che fosse riuscita a liberarsi dalla maledizione materna: ebbe 4 figli, che crebbero sani. Successe però un nuovo guaio: il terremoto del 1930 le distrusse la casa e tutto quel che aveva. La famiglia si trasferì in Emilia, a Correggio, in una squallida camera ammobiliata. Il marito prometteva ogni giorno di cercarsi un nuovo lavoro, invece passava tutto il tempo all'osteria a bere, diventando sempre più inetto e ubriacone.

La gente del paese però era generosa con i nuovi arrivati e Leonarda riuscì a tirare avanti con gli aiuti che riceveva. Ma poiché non era tipo da vivere sulle spalle degli altri, si diede presto da fare. Mise a frutto quel che aveva imparato nel campo della chiromanzia

e della magia e cominciò a leggere il futuro e a togliere malocchi a modico prezzo. Ben presto si procurò una vasta clientela e il tenore di vita della famiglia migliorò grazie ai suoi guadagni. Ora la casa era curata e i figli ben vestiti, specialmente Giuseppe, il primo, verso il quale Leonarda aveva un affetto particolare e apprensivo: riuscì addirittura a farlo studiare fino all'Università.

Il marito beone finalmente, stufo delle continue liti, se ne andò di casa e non si fece più vedere. Fu una liberazione. Leonarda faceva affari d'oro, tanto che poté traslocare in una nuova casa e assumere perfino una domestica.

Ma una notte sognò di nuovo la madre che aveva un aspetto minaccioso. Si svegliò affranta: dunque le sue magie non avevano potuto sconfiggere del tutto gli incubi! Forse Giuseppe era in pericolo, forse sarebbe stato chiamato alle armi perché in Europa era scoppiata la guerra. L'ansia per la sorte che poteva toccare al figlio non le dava più pace. In un altro sogno vide la Madonna con un Bambino nero, che le disse di sacrificare una vittima umana per ogni figlio, se voleva salvarlo dalla disgrazia. Leonarda pensò subito a come trovare delle vittime. Tra le sue clienti c'erano delle donne sole, che potevano essere facilmente ingannate e uccise senza che dei familiari fossero lì pronti a cercarle.

La prima fu Faustina, un'anziana di più di 70 anni ancora speranzosa di trovare il principe azzurro. Leonarda le raccontò di un suo conoscente benestante che viveva a Pola e che desiderava passare con una donna gli anni che gli restavano da vivere. Naturalmente era tutto inventato, ma Faustina cadde nella trappola ed eseguì a puntino quello che la cartomante le suggeriva: vendette tutto ciò che possedeva per non presentarsi al fidanzato a mani vuote, andò dalla parrucchiera e ben agghindata e truccata passò a salutare Leonarda prima di partire. Quest'ultima appena arrivò la sua vittima mandò via in fretta e furia la domestica trovandole delle commissioni da fare in paese e convinse Faustina a scrivere alcune lettere, dettate da lei, alle amiche, per raccontare della fortuna capitata. Non appena l'ingenua vittima ebbe finito di scrivere, mentre rileggeva, ricevette un terribile colpo di scure sulla testa da Leonarda che era scivolata silenziosamente alle sue spalle. Poi in tutta fretta l'omicida trascinò il corpo nel ripostiglio e aiutandosi con la scure, dei coltelli da cucina e una sega, lo tagliò a pezzi, che si affrettò a gettare nel pentolone dove già bollivano acqua e soda. Leonarda rimestò fino a formare una poltiglia rossastra e vischiosa che poi a secchi gettò



nel pozzo nero. Il sangue, raccolto in un catino, coagulò e fu mescolato con farina, zucchero, cioccolato, latte e margarina per farne dei dolcetti da offrire alle amiche quando venivano in visita. Infine l'assassina nascose i vestiti della vittima e si tenne i soldi trovati nelle tasche.

Quando la domestica tornò, il pentolone bolliva a tutto spiano e per la casa aleggiava un odore nauseabondo. La donna notò anche che il pavimento era stato lavato da poco, il che era strano poiché di solito la padrona lasciava sempre a lei questa incombenza. Arrivò anche Giuseppe: guardò nel pentolone, poi lui e la madre confabularono tra loro sottovoce. Egli nei giorni successivi fu mandato a Pola per spedire da lì le lettere che Faustina aveva scritto. Così le sue amiche non si meravigliarono di non vederla più a Correggio. Pareva che Leonarda l'avesse fatta franca.

Ma meno di un anno dopo la madre le apparve di nuovo in sogno e la cartomante uccise, press'a poco con le stesse modalità, un'altra sua cliente cinquantacinquenne che viveva da sola, Francesca. Questa fu attirata con la prospettiva di un posto di istituttrice a Piacenza, per ottenere il quale avrebbe dovuto partire subito. Così Leonarda convinse la povera donna a firmarle una procura per venderle quel che possedeva e prima di partire le fece scrivere delle cartoline ai parenti che vivevano lontano.

Si ripeté lo stesso macabro rituale: colpo di scure, smembramento e saponificazione del cadavere. Questa volta però il corpo era più grosso e non ci stava tutto nel pentolone: così la testa fu tagliata e messa in un sacco che poi Giuseppe avrebbe gettato via.

Il terzo assassinio avvenne due mesi dopo sempre allo stesso modo, preceduto dal solito sogno infausto in cui compariva la madre. La scelta questa volta cadde su Virginia, un'ex cantante lirica. Anche a lei Leonarda fece balenare la prospettiva di un lavoro come segretaria di un direttore teatrale a Firenze, facendole intravedere la possibilità futura di una scrittura come cantante.

Questa volta però la cartomante preparò davvero delle saponette con il corpo della vittima e le regalò ad amiche e vicine. Inoltre Virginia era piuttosto benestante e la sua uccisione fruttò a Leonarda denaro e gioielli, che nascose in un mattone cavo e diede in custodia a un rigattiere con cui era in affari (trafficcava in oggetti usati).

Tuttavia Virginia non aveva mantenuto il silenzio con tutti, come Leonarda le aveva fatto promettere e aveva scritto ad una cognata, Albertina, raccontandole del prossimo lavoro a Firenze. Costei, non ricevendo più notizie, andò a Correggio e denunciò la scomparsa della parente.

Quando i carabinieri si misero a indagare, scoprirono che Virginia era stata vista per l'ultima

volta mentre entrava in casa di Leonarda, poi si accorsero che anche le due precedenti vittime erano clienti della cartomante. Però non c'erano prove che fosse stata lei ad ucciderle. Ma in seguito saltò fuori un buono del tesoro appartenuto a Virginia e di girata in girata si risalì al rigattiere e a Leonarda. L'uomo confessò di aver avuto da lei anche il mattone e così furono scoperti i gioielli. Nella perquisizione della casa vennero fuori anche i vestiti dell'ultima vittima, ma la maga si difese sostenendo che le erano stati affidati perché li vendesse. Fu solo quando arrestarono Giuseppe, il quale ammise di aver spedito le cartoline delle due prime uccise, che Leonarda, per difendere il figlio prediletto, confessò tutto.

Nessuno riusciva a credere che avesse fatto tutto da sola, si pensava che fosse stata aiutata dal figlio. Per scagionarlo, Leonarda diede ai giudici la dimostrazione di come aveva smembrato i corpi: all'obitorio in soli 12 minuti tagliò a pezzi il cadavere di un vagabondo morto in ospedale.

Raccontò anche per filo e per segno come aveva fatto sparire i corpi delle uccise: aveva fatto bollire i pezzi nel calderone con 5 kg di soda caustica dalle 7 della sera fino alle 4 del mattino. Le parti inadatte alla saponificazione le aveva buttate parte nel WC e parte nel canale che scorreva vicino a casa. Alla fine dell'operazione si era accorta che nella massa del sapone c'erano dei pezzi più duri: erano le ossa, che però erano diventate così fragili che si dissolvevano in polvere al solo toccarle. Spiegò anche come con il sangue faceva di solito dei dolci nei quali metteva anche un pizzico della polvere delle ossa.

Dopo molte osservazioni sulla sua sanità mentale, Leonarda fu dichiarata colpevole di triplice omicidio, di rapina, di distruzione dei cadaveri con il beneficio della seminfermità mentale. Fu condannata a 30 anni di reclusione e al ricovero per almeno 3 anni in un manicomio criminale.

Giuseppe, dopo aver passato 5 anni in prigione, fu assolto per mancanza di prove e continuò a far visita alla madre e a sostenere la sua infermità mentale al momento delle uccisioni. Diceva anche che sia la bisnonna che la nonna materne erano morte in un ospedale per pazzi.

Nel manicomio criminale dove scontò 24 anni Leonarda si circondò di amiche per la sua simpatia, la sua disponibilità ad aiutare le più deboli e ad ascoltare i problemi di tutte.

Diceva che le carte le preannunciavano la liberazione per il 1970. Difatti proprio in quell'anno morì.

Sintesi tratta da: Cinzia Tani - "Assassine. Quattro secoli di delitti al femminile" - Mondadori 1998.

Maura da Bianca



La saponetta Maia e il parco del sapone

Questa vicenda di Leonarda Cianciulli mi ha colpito profondamente, scatenando nella mia mente varie fantasie e riflessioni.

La prima è che il fatto di non essere amate/i dalla madre - come pure la violenza subita dalla madre - è fonte di terribili devastazioni. Questa constatazione riconferma che la maternità dovrebbe essere vissuta solo quando una donna lo desidera ed è preparata, insieme con tutto un gruppo che accoglierà la bambina/o. (Su questo argomento rimandiamo ai vari articoli pubblicati sulla rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi"). Wojtyla dovrebbe riflettere quando sugli stupri in Bosnia invitava le donne ad accettare i figli/e che ne nascevano.

Secondo: per far scomparire i cadaveri, Leonarda si inventa il sapone, i pasticcini fatti col sangue (ricordo che nel mio paese natale, Capracotta, si faceva un dolce, il "sanguinaccio", col sangue di maiale) e la polverina delle ossa messa nei dolci. Io cito questa donna come un esempio da premiare per queste attività di riciclaggio. In tale macabra situazione lei ha riciclato tutto il possibile. Su questo colpo di genio artigianale, secondo me, non poco ha influito il suo nome, Leonarda. (A mio parere è stata più geniale lei di Leonardo da Vinci). Io per parte mia la assolvo, la capisco, perché ha sofferto di un pessimo rapporto con la madre.

E veniamo al mio desiderio: vorrei che dopo morto il mio corpo venisse per metà offerto alle avvoltoie e alle iene (come ho già scritto nel n°Y della rivista) e per metà trasformato in sapone e pasticcini per il rinfresco funebre, che secondo me deve essere una festa. In questo modo potrei far fare il sapone personalizzato "Maia", per amiche e amici e trasmetterei parte di me (le mie caratteristiche eteriche: le erbe infatti vengono esaltate nella saponificazione), diventando un ricordo utile - invece dei soliti tristi santini - con eventuale foto sull'etichetta del sapone, sulla quale si potrebbe aggiungere anche un epitaffio tipo "qui riposa Maia" o meglio "qui continua a lavare Maia".

Nella cremazione il corpo viene bruciato con dispendio di energia, invece così si avrebbe almeno un prodotto utile.

Questo è il mio desiderio. Se tanti lo facessero, si otterrebbero enormi risparmi (per esempio, niente vestiti da morto, bare di legno, tombe cappelle o colombari, lapidi, statue, fiori, ecc. ecc.), e si potrebbero trasformare i cimiteri, oggi luoghi tetri dove si venerano dei corpi morti, in parchi del sapone, nei quali potrebbero vivere gli animali necrofagi. Vicino a questi potrebbero sorgere le case del bucato, di cui abbiamo parlato nell'articolo su

questa rivista. Ci potrebbe anche essere un centro studi in cui si fabbricherebbero eventualmente i saponi differenziati. Per esempio: chi ha avuto delle brutte malattie potrebbe diventare un sapone non indicato per la pelle, ma magari essere ottimo per gli stracci; oppure il sapone fatto con i bambini deceduti molto probabilmente verrebbe più pregiato. E ci potrebbero essere anche i saponi ricavati dagli animali domestici morti: per esempio Galatea, quando dovesse morire, mi piacerebbe o che fosse mangiata o che se ne facesse sapone.

Nei cimiteri comunque i corpi imputridiscono, invece così ne uscirebbe un prodotto per la pulizia, che costituirebbe quindi un omaggio alla vita.

Trasformare un corpo che non ha più valore in sapone o in cibo per animali potrebbe contribuire a far sentire utile chi nella vita si sente un fallito e quindi potrebbe essere un piccolo stimolo in più per capire la preziosità del proprio corpo e della propria vita.

Anche Hitler dai cadaveri fece saponi, paralumi e altri prodotti. Chiaramente la critica che faccio a lui - e anche alla Cianciulli - è che costrinse a morire le sue vittime. Invece dovrebbe essere una libera scelta. Eventualmente in questo centro studi potrebbero anche essere espianati gli organi da donare e quindi si potrebbe avere la collaborazione delle Associazioni per la donazione di organi.

Al parco affiancherei anche una biblioteca con tutte le biografie (e autobiografie) e fotografie delle persone defunte. Sarebbe una vera e propria scuola di vita e chiunque potrebbe ricavarne segreti per il buon e il ben vivere. Proporrei di collocare questi parchi, con le case/ludoteche del bucato e i centri polivalenti in montagna, per la possibilità di tenere avvoltoi e iene, di raccogliere le erbe, e di fare il bucato. Dunque, riassumendo, si avrebbero un parco "delle rimembranze" con biblioteca, un centro di saponificazione, una casa/ludoteca del bucato e un centro studi ed espianato di organi e protesi (denti d'oro, ecc.).

Per quanto mi riguarda, per un verso il fatto di dare una parte del mio corpo agli avvoltoi (dono di me agli animali, in ringraziamento, visto che da vivo li ho mangiati) sarebbe un piacere, una situazione paradisiaca (uccelli che volano verso il cielo), mentre per un altro verso entrare in un calderone gorgogliante (eventualmente insieme ad altri cadaveri per farne sapone), mi dà la sensazione dell'inferno, il che mi eccita. In questo modo potrei vivere allo stesso tempo il desiderio ancestrale di Paradiso e di Inferno.

Maia da Peppina ed Elena



SOMMARIO

Pag. 2	Una videocassetta sul bucato ecologico
3/19	Ricette
3	Crusca - Coca Cola
4	Aceto
6	Patate - Fagioli, lenticchie, verdure
7	Alloro - Albume
8	Limone
10	Sale
12	Latte
13	Sapone
14	Bicarbonato
15	Ammoniaca
16	Ricette varie
20	Elogio della Saponaria
21	Elogio della Lana
22	La storia del sapone
23	La fabbricazione casalinga del sapone
25	Sapone casalingo
26	L'Amande: Sapone di Marsiglia
27	I saponieri di Savona: già famosi nel Medioevo
28	Il sapone di Aleppo - Alcuni indirizzi
29	Il bucato di Nausica - Un sapone da...imballo
30	Gran bollito in salsa mista
32	Fare il bucato
36	I consigli di Maura per un bucato ecologico
39	Friggo, rifriggo e riciclo
40	Il magnifico detersivo
42	Impariamo dalle streghe. Verso una ludoteca del bucato
45	La saponificatrice di Correggio: una vicenda macabra su cui riflettere
47	La saponetta Maia e il parco del sapone

In copertina: immagine tratta da un manifesto per la lisciva "Figaro" - Parigi, 1894