

DONNE e RAGAZZI CASALINGHI

Rivista di Cultura e Politica

Numero X

Primavera 2610 (1998)

*Di legno
era il portasapone
e la tinozza
di zinco
e di cotone il cotone.
Di seta
la camicia buona
della festa,
di feltro, vero feltro
il cappello in testa.
Di lana
era il costume
di mia madre al mare,
di lana dura
il mio costume intriso
d'acqua e sale.
Di lana
pura lana restringibile
erano calze e guanti,
e i dolci fatti in casa
di strutto
bianco senza conservanti.
Di lino
era l'estate,
di canapa non mista,
lieve di tulle
e di batista.
Di legno il portasapone
e la tinozza di zinco.
E mentre fanno il bagno
madre e figlia
ninfee di schiuma
povera e rada,
spugna grezza fumante,
ed il profumo
quello di Marsiglia.*

Laura da Gina



SAPONI E LISCIVIE: DUE AMICHE PER LA PELLE
STORIA, CURIOSITÀ, RICETTE E SUGGERIMENTI

PRIMA PARTE

PRESENTAZIONE E RINGRAZIAMENTI

La presente raccolta di articoli, tratti da giornali, riviste e libri, o scritti da simpatizzanti della rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi", nasce dal desiderio di mettere insieme vari elaborati riguardanti la cultura del corpo in relazione alla detergenza con il sapone e/o con liscivie.

In questi anni infatti abbiamo assistito per un verso ad una massiccia campagna di denigrazione del sapone di Marsiglia da parte delle multinazionali della cosmesi (sfociata però nella diffusione sempre maggiore di malattie della pelle) e per un altro al crescente affermarsi del desiderio di tornare ad una vita naturale e di riscoprire la preziosità e la fragilità del corpo, da trattare con cure adeguate.

Da ciò la ricerca di prodotti artigianali o industriali di elevata qualità o il dedicare tempo a fabbricarli in casa da sé.

Con questa pubblicazione desideriamo contribuire alla crescita di consapevolezza in questa direzione. La nostra ricerca storico-culturale si affianca alla produzione di saponi e di altri prodotti per la detergenza del corpo e della casa, in collaborazione con piccole o medie aziende che fabbricano per noi saponi e detersivi naturali in base a nostre ricette.

Continuamente vengono lanciati sul mercato nuovi prodotti e ci piace provarli e valutarli.

Per esempio, l'amico Alfio Gori, su ordinazione e ricetta di una donna americana, ha prodotto un sapone alla silice (ricavata dalla sabbia) efficace quasi quanto le polveri abrasive chimiche (sul tipo del "Vim"): è un'interessante possibilità per non inquinare e nello stesso tempo non rinunciare ad una pulizia degli ambienti di elevata qualità.

Un altro esempio: Graziella e Franco dei Laboratori Cibe hanno prodotto il sapone di Marsiglia con i gusci d'uova in polvere su ricetta di mia madre Peppina (e più avanti c'è un articolo su come lei faceva il bucato a Capracotta) e il sapone di Marsiglia alla cenere di faggio.

Entrambi si potrebbero definire saponi che con tecnologie moderne sfruttano al meglio la sapienza del passato.

Questa pubblicazione non vuole essere un punto d'arrivo ma di partenza per continuare a raccogliere informazioni sia storico-culturali sia sui prodotti concreti che si possono trovare nel mercato alternativo o addirittura fuori dal mercato.

Chi lo desidera può scrivere presso i nostri Centri (a Milano, presso la Legambiente (1), o a Porano, o a Calcata) o contribuire ad incrementare la nostra biblioteca.

Auspichiamo altresì la collaborazione con le grandi associazioni ambientaliste (W.W.F, Legambiente, Green Peace...) con Le Botteghe del Terzo Mondo (cui già da diverso tempo proponiamo di fornirci alcune materie prime tramite la loro rete, in particolare il prezioso olio di cocco, in modo da non sfruttare le popolazioni native né deturpare l'ambiente, come fanno invece le multinazionali che, usando quest'olio per prodotti dolciari di largo consumo - per esempio la Nutella - promuovono disboscamenti per impiantare una dissennata monocoltura di palme da cocco che poi richiede massicce irrorazioni di antiparassitari), e con la miriade di piccole associazioni locali, per contribuire in maniera sempre più efficace ad una cultura e ad una vita ecologica, partecipata e gioiosa.

Aggiungiamo infine che questo numero dedicato ai saponi, come altre pubblicazioni della rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi", è il frutto del dialogo tra femministe (in questo caso, Maura da Bianca) e ragazzi casalinghi (in questo caso Maia da Peppina ed Elena).

Il modo con cui ci firmiamo indica la pratica del rifiuto del cognome (segno della proprietà paterna su bambine/i tipica delle società patriarcali e patrilineari, che hanno espropriato le donne perfino della loro prole) e costituisce invece un gesto di riconoscimento verso la madre o chi ci ha allevato, senza però che ci sentiamo sue proprietà.

Quanto al nome individuale proponiamo che lo si possa cambiare in base ai propri desideri (per es. Maia, che anagraficamente di chiama Antonio), perché la pratica di



autodeterminarsi l'identità rafforza una coscienza di sé non fissa ma dinamica e relativa.

Questo a prima vista potrebbe sembrare un discorso fuori luogo, che ha poco a che fare con il rispetto dell'ambiente. Invece bisogna rendersi conto che il dominio sulla natura è nato con l'avvento del patriarcato. Prima ogni pianta ed ogni animale erano sacri ed anche la caccia era praticata per il minimo indispensabile e regolamentata da un preciso rituale. L'uomo non si riteneva onnipotente, ma aveva la coscienza del suo limite. Con l'avvento del predominio dei maschi guerrieri e patriarcali le donne e la natura, le piante e gli animali, vengono degradate a oggetti di cui usare a proprio piacimento, arrivando addirittura, come succede attualmente, all'estinzione di specie e a conseguenze devastanti per l'ambiente.

Questa è la critica che amichevolmente facciamo alle grandi associazioni ambientaliste e cioè di non riconoscere nel patriarcato la radice del dominio sulla natura e dello stravolgimento delle sue leggi. Rimandiamo alla nostre altre pubblicazioni (in particolare agli Atti del II Festival del Movimento degli Uomini Casalinghi, tenuto a Calcata dal 28 al 31 agosto 1997) per l'approfondimento di queste tematiche.

Dunque anche l'operazione del bucato, che per 5 millenni circa di patriarcato è stata imposta alle donne come una maledizione - insieme a tutti gli altri lavori domestici - può diventare, nella coscienza e nelle pratiche dei Ragazzi Casalinghi, un momento di gioco, anche sfrenato, con gli elementi della natura, i corpi, i panni e soprattutto l'acqua. Ciò contribuisce a dare ad ogni maschio la possibilità di scendere dal piedistallo sui cui il patriarcato lo ha collocato e di tornare a mettere i piedi per terra o, con la pratica del bucato-danza, nell'acqua (*vedi articolo sui diversi tipi di bucato nella II parte di "Saponi e Liscivie: due amiche per la pelle"*).

Infine facciamo partire la storia dalla fondazione del Tiaso di Saffo (612 a. C. circa), perché solo una vita di gruppo, centrata su tutta la cultura di vita conviviale delle donne (neomatrilineare), potrà permettere uno sbocco

gioioso, ecologico e profondo al cambiamento individuale e anche di tutta la società.

Da parte mia (Maia) un ringraziamento particolare a mia madre Peppina per avermi trasmesso l'amore per il bucato fatto con il ranno e risciacquato al ruscello; a mia zia Elena, che mi ha trasmesso l'amore per la stiratura; a tutte e due sono anche riconoscente di avermi lavato i panni e pulito gli ambienti per tanti anni.

Io (Maura) ringrazio mia madre Bianca che ha scelto per me gli studi classici e che pur essendo maniaca della pulizia, non è riuscita a trasmettermi l'amore alla casalinghitudine né alla famiglia (patriarcale); è grazie al contrasto con lei che sono femminista.

Ringraziamo anche l'amico Ferdinando che, accudendoci per alcuni giorni passati nell'agrumeto biologico di Franca ed Edoardo, ci ha permesso di avere il tempo e la concentrazione necessaria a rifinire e confezionare questo numero.

Infine un sentito ringraziamento alle pubblicazioni da cui abbiamo tratto alcuni articoli, ad Alfio del Saponificio Gori, a Graziella e Franco dei Laboratori Cibe, a Vittorio del gruppo Gavarry e alla ditta Lombardi per le informazioni forniteci.

La Redazione,

Maia da Peppina ed Elena e Maura da Bianca
Primavera 2610

Nota (1): Movimento degli Uomini Casalinghi, c/o Legambiente - via Bazzini, 24 - 20131 Milano.

P.S.: L'idea iniziale era quella di pubblicare un fascioletto su saponi e liscivie da proporre a chi acquista i prodotti che proponiamo presso la Legambiente o i mercatini biologici. Ma nel corso della raccolta del materiale, siamo state sommerse da suggerimenti, ricette, articoli, poesie ecc. trovate da noi o mandateci da amiche/i e conoscenti. Perciò data la mole degli scritti, abbiamo deciso di dividerli in due o più numeri. Invitiamo ognuna/o a mandarci ancora testimonianze del passato, ricette e curiosità.



Il lavaggio nell'Antichità *

Gli scavi archeologici e i testi ci danno molte informazioni sulle cure corporali nei tempi più lontani, ma riportano solo magri dati sul lavaggio dei tessuti. Questi ultimi inoltre non hanno resistito al tempo come la pietra o il mattone, tranne le fasce di lino che avvolgono le mummie. Le prime vasche da bagno, in terracotta, sono state ritrovate in Mesopotamia. Gli scavi svolti nei siti della valle dell'Indo, che cominciava ad essere abitata intorno al 2500 a.C., hanno permesso di rinvenire un ipocausto, cioè l'impianto sotterraneo che serviva a riscaldare l'acqua e la stanza dove si faceva il bagno. Ricette per la fabbricazione del sapone, risalenti alla stessa epoca, sono state decifrate su tavolette d'argilla sumeriche. Con questo svanisce la tesi che ne attribuiva la scoperta ai Galli. Non se ne abbiano a male i Francesi! Anche dei papiri egizi menzionano formule di sapone a base di soda naturale, il **trona**, che formava una crosta attorno a certi laghi salati; il trona veniva poi unito a dei grassi. Non per questo possiamo dire di avere identificato le origini dell'artigianato del sapone. Anche la Bibbia parla, per il lavaggio del corpo o dei panni, del trona, carbonato di sodio naturale, che chiama, insieme alla potassa, **natron**, ma non fa mai cenno di un miscuglio per ottenere ciò che noi chiamiamo sapone. «Popolo di Israele, quando tu ti lavassi col nitro e facessi uso continuo di potassa, dinanzi a me tu sei sordido per la tua iniquità, dice il Signore» (Geremia II 22). Altro detergente naturale, il gambo e le radici della saponaria - il borith biblico - ricco di saponina, che, tritato e pestato, fa schiuma nell'acqua. In Germania fu usato fino al XIX secolo. L'**Odissea** ci offre al canto VI la più antica descrizione di lavaggio, quando Nausicaa porta la biancheria di palazzo al fiume dove incontrerà Ulisse:

«Nausicaa e le sue compagne raggiunsero il fiume dalle belle acque rapide. In ogni stagione, i lavatoi erano ricchi di un'acqua chiara che zampillava dalle rocce, così chiara che poteva lavare i panni più neri. Staccati i muli dai carri, le donne presero la biancheria e la portarono fino alle vasche di acqua fosca; qui fecero a gara a calpestarla. Lavarono e sciacquarono tutti i panni sporchi, poi li stesero allineati sul greto, là dove le onde talvolta battevano e lavavano i ciotoli...» Il quadro di Lucien Simon, **Nau-**

sicaa alla sorgente, presenta un vistoso anacronismo. La figlia del re dei Fenici maneggia una mestola come l'ultima delle lavandaie! Ora, il testo di Omero è preciso. Il bucato è fatto con i piedi. Nausicaa e le sue compagne calpestano i panni, anche



Schiavi che lavano gli abiti.

(Foto Giraudon)

se poi li battono sui ciotoli della spiaggia. Questo metodo era ancora usato nel 1850 a Aberdeen, in Scozia. Trova inoltre una conferma nel geroglifico egizio che simboleggia il verbo lavare, espresso da due piedi nell'acqua. E ancora con i piedi i «fullones», i follatori romani, pulivano le lane. Se ne comprenderà meglio

la ragione leggendo i loro metodi di lavaggio. Questi artigiani utilizzavano, come gli Egizi e gli Ebrei, la saponaria, detta anche «erba per follatori», che facevano venire dalla Siria, dove cresce allo stato selvatico nei terreni pietrosi; ma il grosso del lavoro era fatto con l'urina umana fermentata. Meglio metterci i piedi che le mani! Tra i mestieri umili, a Roma, c'era quello di offrire ai passanti, per un modesto obolo, dei vasi nei quali svuotare la vescica. Gli utili maggiori di questo commercio venivano dalla vendita ai follatori dell'acido urico così raccolto. Quando l'imperatore Vespasiano pensò di porre sull'urina l'imposta **vectigal urinalis**, tassa resa celebre dalla risposta che egli diede al figlio Tito, che gli rimproverò questa decisione: «Pecunia non olet... il denaro non ha odore», egli non tassava le funzioni corporali dei suoi sudditi, ma la vendita delle loro urine ai follatori.

Sbagliarono quindi i parigini a chiamare vespasiani i gabinetti creati nel 1834 dal prefetto Rambuteau. Fino al 1909 a Elbeuf, presso Rouen, un collettore di urina umana riforniva le filature di tessuti militari. Questo liquido



La biancheria, stirata e ripiegata, viene con cura riposta nei cassettoni.

Bassorilievo - Grecia V secolo a.C.
Museo Nazionale di Taranto. (Foto Giraudon)



era ritenuto indispensabile soprattutto per il trattamento della stoffa blu per ufficiali di marina, fino a quando i fabbricanti di tessuti lo sostituirono con l'ammoniaca.

A Roma si utilizzò in seguito il gesso per lavare e sgrassare i vestiti. Quello sardo era il meno pregiato. Il migliore, «adatto a ridare splendore alle stoffe bianche», come scrive Plinio, era quello proveniente dall'Umbria. La legge Metella, citata prima, così chiamata perché promulgata sotto il tribunato di Metello, fissa regole per i follatori, sia per il lavaggio che per il candeggio. La stoffa doveva essere lavata

con gesso diluito e poi esposta a fumi di zolfo, procedimento ancora in uso nel XVIII secolo per rendere alle calze il loro candore. I vapori di zolfo avevano per gli Antichi una virtù magica e... antisettica. Ulisse fa bruciare zolfo nella sala dove ha ucciso i pretendenti, soprattutto allo scopo di allontanare i loro spiriti avidi di vendetta. Lo zolfo era bruciato anche per lottare contro la peste. A Roma, alla vigilia delle manifestazioni che dovevano richiamare grandi folle, erano previste distribuzioni di zolfo alla popolazione, i **suffimenta**, a scopo profilattico, nei templi del Campidoglio, affinché o-

gnuno si purificasse con tali vapori prima di unirsi alla folla. Dopo la solforazione dei tessuti, bisogna fare un'applicazione di terra di Cimolos (una delle Sporadi) per rendere «vivacità alle stoffe colorate», e di una terra chiamata **saxum** per le stoffe bianche. Un'altra tecnica romana, usata ancora dalle manifatture di lana inglesi del XVIII secolo, consisteva nell'utilizzare bile di fegato di bue, disciolta in acqua. Le proprietà delle acque, che noi oggi distinguiamo, secondo il loro tenore in calcare, in acque dolci o acque dure, erano già note. La più raccomandata è l'acqua pluviale, seguita da quella di fiume. Quella di poz-

zi e sorgenti, troppo calcarea, è sconsigliata.

Questo è all'incirca tutto ciò che ci dicono i testi sulla storia del bucato nell'Antichità. Alcuni autori hanno attribuito ai Cinesi e agli Indù l'invenzione, 4.000 anni prima della nostra era, dei metodi di lavaggio in uso in Egitto, ad Atene o a Roma, ma non possono provarlo, se non come fa A. Bailly nella sua **Enciclopedia di chimica industriale** (1896) dove afferma che Indù e Cinesi, ancora oggi, si ritrovano un po' ovunque nel mondo come lavandai!

I primi saponi

Nonostante le iscrizioni sumeriche ed egizie, non abbiamo nessuna testimonianza sull'uso di sapone in quelle epoche remote. Nella sua **Storia naturale** Plinio parla, sì, del «sapo» gallico, termine da cui provengono l'italiano «sapone», il francese «savon» e l'inglese «soap» ma, leggendo bene il passo, ci si rende conto che quel miscuglio di sego di capra, cenere di faggio e succo di erbe coloranti serviva soprattutto a tingere di rosso i capelli dei guerrieri germani.

I Romani importarono questa lozione per capelli e la adoperarono come detergente. In quale data? Il solo punto saldo di cui disponiamo è la raccomandazione del medico greco Galeno che, nel 167, consiglia il sapone «che rende la pelle dolce e libera corpo e vestiti dalla sporcizia». In ogni modo si trattava solo di emulsione di sapone, di un prodotto liquido e di scomodo impiego, e non di sapone duro come lo conosciamo noi. L'imprecisione domina anche quando i saponai, con l'aggiunta di calce, ottennero i primi pani duri, più maneggevoli e di maggior potere detergente. Bisogna attribuirne la scoperta ai chimici arabi del-

l'VIII secolo, ai Marsigliesi cento anni dopo, o ai Genovesi o agli Spagnoli del XII-XIII secolo? Unica certezza è che, in quell'arco di tempo, la formula fu migliorata con l'aggiunta di soda e di potasse caustiche al posto della cenere e che, tra i popoli mediterranei, l'olio d'oliva sostituì i grassi animali. Occorre però arrivare all'epoca delle Crociate (XII secolo) perché il sapone, da curiosità e oggetto di lusso, divenga di uso relativamente comune. Nasce allora una rivalità commerciale tra i grandi produttori, Venezia, Genova e Savona, Tirana, Alicante, Malaga, Marsiglia. Savona, che, a causa dell'omonimia del suo nome col termine sapone, passa talvolta a torto per averlo inventato, e la vicina Genova, erano tra le maggiori concorrenti di Marsiglia; ma la città francese poteva contare sui fiori e sulle piante aromatiche provenienti dall'entroterra provenzale e, soprattutto, controllava il vasto mercato francese. I suoi prodotti si imposero nel corso dei secoli successivi.

* Tratto da Ned Rival,
Storia della Pulizia e
della cura del corpo,
B.C.M. Editrice
Parigi 1986



Il terzo giorno era dedicato all'operazione più massacrante, la colatura a caldo. Si metteva una tela robusta sui panni, per proteggerli. Talvolta, precauzione supplementare, si usava uno strato di paglia ben pulita. La tela era destinata a ricevere la cenere, che per molto tempo fu l'unico prodotto detergente usato. Ogni famiglia aveva il suo segreto per la cenere, cenere di legno, ovviamente, il principale combustibile usato allora fino alla metà del XIX secolo. Chi vi mescolava gusci d'uovo schiacciati, chi radici di saponaria oppure ortiche seccate. Nonostante quanto dicesse Bernard Palissy («ogni cenere è adatta al bucato»), non tutti i tipi di legno fornivano buona cenere per liscivia. Era fondamentale la loro concentrazione

di potassa. L'età della pianta, la sua natura, il suolo su cui era cresciuta, tutto contribuiva al risultato. Gli alberi da frutto, la quercia, i tralci delle viti, i fusti del mais, i giunchi fornivano la cenere migliore. Anche il modo in cui il fuoco veniva regolato, infine, poteva influire sulla qualità della cenere. Se troppo violento, la vetrificava, e la potassa diventava insolubile. Era preferibile una combustione più lenta.

Il legno che giungeva nelle città via fiume valeva ben poco, come se la permanenza in acqua ne avesse diluito le virtù. Così giravano per le strade dei venditori ambulanti di cenere, al grido:

«Cenere per lavandaie, cenere per lavandaie!»

Va detto anche che c'erano venditori di terra per lavaggi (terra da follatori), coperchi per tinozze, gres e sabbia fine, usata per pulire bricchi e marmitte.

Luigi XIV, sempre alla ricerca di risorse per il tesoro reale, creò nel 1644 gli uffici di «periti controllori di cenere per liscivia e candeggio», ma la funzione fu soppressa nel 1674. L'anno precedente Colbert, che aveva bisogno di fondi per fare guerra all'Olanda, aveva tentato di organizzare in corporazione i ven-

ditori di cenere e soda. I quaranta **cendriers**, così si chiamavano, si rifiutarono di pagare le 300 lire di tassa previste dal tesoriere. Persero il monopolio della cenere di vino (a base di feccia di vino seccata e calcinata), ma conservarono la vendita della cenere di legno. Questi mercanti si rifornivano soprattutto dai fornai e dai cuochi dei grandi signori, ai quali la cenere e le acque di cottura spettavano di diritto.

Ne **La maltôte des cuisinières** (Il maltolto delle cuoche), in cui una vecchia esperta insegna a una giovane serva tutti i modi di fare la cresta, troviamo questo consiglio:

«Se lavori presso una ricca casata / Non risparmiare il legno ma brucialo a volontà / Più ne brucerai, più cenere avrai / Se la cuoci bene, la venderai bene!» Si faceva effettivamente cuocere la cenere nel forno del pane dopo averla passata allo staccio, lisciviata, mescolata con calce pura e lasciata decantare e poi seccare fino ad ottenere un residuo detto «salino». Ma chi la usava, in genere, non si preoccupava quasi mai di tutte queste precauzioni, salvo badare di non gettare mai sul fuoco le bucce di castagna, i cui pigmenti avrebbero provocato sulla biancheria macchie indelebili. Gli abitanti in riva al mare bruciavano gomone e salicornia, piante ricche di soda. Altri preferivano la «cenere granulosa» abbondante di potassa. Soda o potassa furono confuse, fino alla metà del XVIII secolo, sotto il nome generico di alcali che deriva dalla parola araba «Kali» preceduta dall'articolo «al» e che indica tutte le piante della famiglia delle salicornie. Occorrevano circa kg 1,500 di cenere per 100 kg di biancheria.

L'acqua era messa a bollire in una caldaia. Era necessaria una enorme quantità di acqua e di legna per portarla all'ebollizione poiché per dodici, quindici ore, instancabilmente, con l'aiuto di secchi, le lavandaie dovevano versare il liquido bollente sopra la tela che ricopriva la tinozza.

«Una tinozza di liscivia è, almeno per un giorno, la botte delle Danaidi. Ma queste ultime non nuotavano come le disgraziate lavandaie in un bagno di vapori bollenti e non correvano il rischio di ustionarsi.» L'acqua dopo avere attraversato la biancheria scolava goccia a goccia da uno scarico tappato da una manciata di paglia. Quest'acqua tiepida e molto sporca era raccolta con una specie di mestolo, messa a riscaldare e poi versata di

nuovo alla sommità della tinozza. Questo detestabile procedimento aveva per risultato non di eliminare la sporcizia ma di spargerla sulla biancheria dandole uniformemente una tinta giallastra. È proprio su questa tinta che ironizza Mathurin Régnier in una delle sue satire parlando di panni che non erano quasi mai bianchi:

«Lavati in una salsa, non in liscivia.»

Si capiva che l'operazione era giunta alla fine quando dalla tinozza veniva un odore «caratteristico e gradevole» e quando si formavano delle perle d'acqua sulla superficie della tela. Le lavandaie dicevano allora: «Il bucato non sa più di dolce.» Se erano coscienziose tappavano lo scarico, coprivano la tinozza e lasciavano il bucato al caldo e a riposo per lo stesso tempo che era durato il colaggio.

* Tratto da:
Ned Rival, OP. C.I.T.

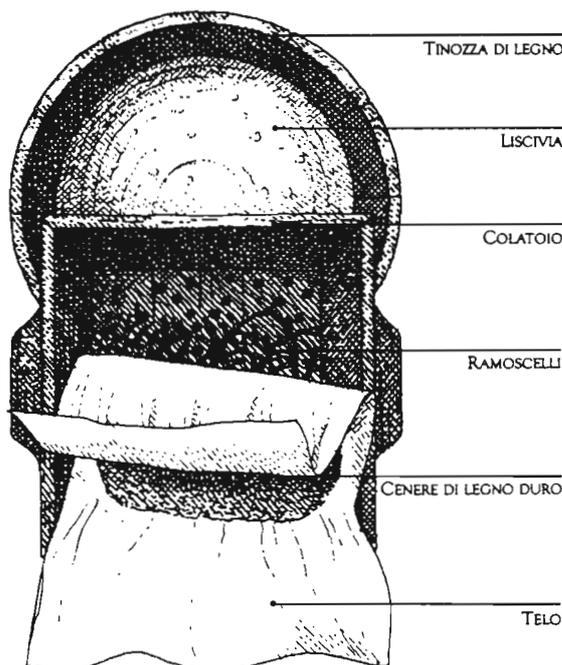


LA LISCIVIA E IL SAPONE *

Mia madre, cresciuta nel Maryland, si lamentava sempre che i suoi domestici inglesi bevessero il tè "forte come la liscivia". Quando le chiesi cos'era la liscivia, mi spiegò che si trattava di un liquido alcalino fabbricato nella sua infanzia e usato per lavare i panni prima che si diffondesse la soda caustica. Il grasso e lo sporco sui panni venivano ammorbiditi dalla soluzione alcalina ed erano pertanto più facili da rimuovere. La liscivia si otteneva versando acqua sopra della cenere di legno sistemata su di un telo: l'acqua filtrava attraverso un colatoio, in modo da cadere in un mastello. La liscivia poteva essere usata anche da sola per lavare i panni nel mastello, o aggiunta a grasso per fare il sapone.



Anni dopo, in parte per esperimento, ho fatto la liscivia. Per cominciare, aprii dei fori sul fondo di un barile, poi vi deposi uno strato di ghiaia per facilitare lo scarico, infine riempii il resto del barile con cenere di legno: la migliore si dimostrò la cenere di legno duro. Poi, molto lentamente, versai acqua piovana sulla cenere. Dopo un tempo relativamente lungo, l'acqua filtrata, o liscivia, cominciò a sgocciolare fuori dai fori del fondo del barile, per cadere nel sottostante mastello. Ultima operazione: feci bollire il liquido finché divenne così concentrato da sostenere un uovo.



La liscivia si può fare anche con le felci. Queste piante venivano raccolte (gratis) nei campi, parzialmente essiccate al sole e bruciate per ottenere potassa. A volte alle felci si mescolavano delle erbacce, si bruciavano assieme e se ne facevano dei pani che, se erano completamente asciutti, si mantenevano anche per vent'anni. Questo era un uso comune in Irlanda.



Per fare il sapone con la liscivia, la massaia doveva prima accertarsi che quest'ultima avesse forza sufficiente. Per saperlo, preparava una soluzione satura di sale. Poi prendeva un bastone, lo appesantiva a una estremità e lo posava sulla soluzione. A causa del peso, il bastone si metteva diritto e la massaia faceva un segno nel punto in cui emergeva dal liquido: aveva così il suo "liscivometro".

Lo faceva quindi cadere nella liscivia: se il bastone galleggiava in modo che il segno fatto in precedenza si allineasse con la superficie della liscivia, questa aveva forza sufficiente per fare il sapone. Se il segno era invece visibile al di sopra del liquido, la massaia aggiungeva acqua piovana finché il segno si allineava. La soluzione non era mai troppo leggera. A questo punto la liscivia poteva essere usata per fare il sapone.



Per fare il sapone con la liscivia la casalinga ne mescolava una pinta con due libbre di grasso fuso e pulito o di olio e faceva sobbollire il tutto per tre ore, mescolandolo spesso. Ottimo sapone si otteneva con il grasso di mucca, di maiale o di pecora; si potevano usare anche oli vegetali. Mentre la mistura si raffreddava, vi si aggiungeva, sempre mescolando, una libbra di sale, che cadeva sul fondo ma serviva comunque a far addensare il sapone. Quando il sale si era depositato, si versava il sapone in stampi di legno coperti di teli umidi, liberandolo dal sale. Per finire, si aggiungevano al sapone ingredienti coloranti e profumi (tradizionalmente una mistura di erbe). Poi si lasciava solidificare. Il sapone fatto con la liscivia migliorava col tempo, ma solo se tenuto in un luogo ben aerato, fresco ma non freddo.



La prima volta che ho visto fare il sapone è stato in Africa sud-occidentale dove, se il sapone non si faceva, era impossibile averlo.

LA SAPONARIA ROSSA
La saponaria rossa è una pianta che cresce spontanea lungo i torrenti. Se si bollivano le sue foglie, se ne otteneva un liquido schiumoso, usato per lavare i panni di lana.



IL COLATOIO PER LA LISCIVIA
Il colatoio per la liscivia consisteva in una cassetta o mastello di legno, con una serie di fori alla base, sul cui fondo veniva posto, per il drenaggio, uno strato di ramoscelli o ghiaia. Questo strato veniva coperto con un panno, sul quale si metteva della cenere di legno. Poi si versava lentamente sulla cenere dell'acqua, che filtrava in una tinozza sottostante, la quale tratteneva i sali alcalini della cenere. Il liquido che ne risultava era la liscivia usata per lavare i panni.

L'ho visto fare con il grasso di bue, il grasso di struzzo e, abbastanza surrealisticamente, con il grasso di una leonessa abbattuta mentre stava uccidendo un asino. Prima della seconda guerra mondiale, era proprio per prendere il loro grasso che gli struzzi venivano cacciati con accanimento.

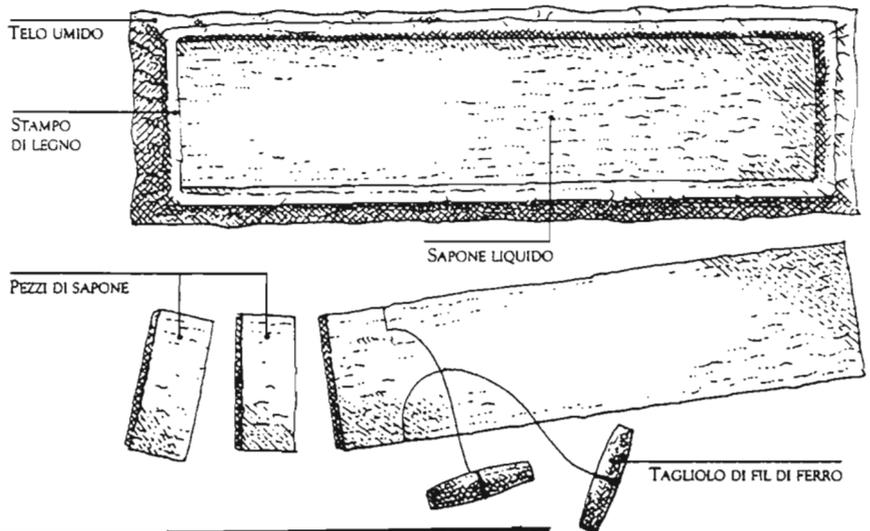
Il grasso (acido) veniva bollito con soda caustica (alcalina) che lo neutralizzava e formava il sapone. Mi dissero che nel veld cresceva un cespuglio, il *seep-bosch*, così alcalino che poteva sostituire la soda. Tuttavia noi, primi colonizzatori di quel paese deserto, sebbene troppo poveri per comprarci il sapone, ci potevamo permettere una lattina di soda, che costa molto poco e dura a lungo.

In Europa la soda divenne a buon mercato solo alla fine del Settecento, quando un francese, Nicholas Leblanc, inventò un sistema per ottenerla dal sale. Prima di allora chi voleva tener puliti i panni era abituato a usare sabbia o polvere di mattone, o di pietra, per strofinarli e lavarli; essi venivano inoltre battuti, con una mazza, su una roccia del torrente vicino a casa. Alcuni facevano la liscivia e vi bollivano i panni in un paiolo.

Fino al 1833 in Inghilterra il sapone era sottoposto a forti tasse, e le massaie furono per lo più costrette a rinunziarvi fino al 1880, quando il mercato fu invaso da un'inondazione di sapone economico di produzione industriale. Il sapone veniva usato in due modi: strofinato sulle zone particolarmente sporche dei tessuti o sciolto nell'acqua bollente per ottenere una

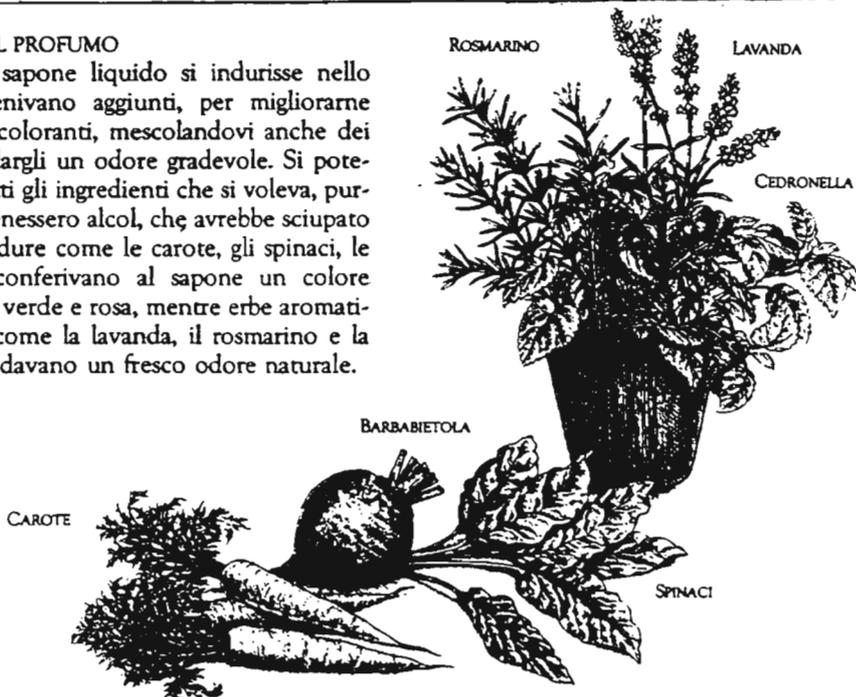
gelatina di sapone che si mischiava con facilità con l'acqua calda, creando una soluzione forte e saponosa. I coloni americani sicuramente si facevano il sapone da sé, e lo stesso, come ho detto, facevano i sudafricani. Il sapone era sicuramente conosciuto in Inghilterra nel Cinquecento, ma poiché era fatto con il grasso — e il grasso era necessario per fare le candele e i lumini — rimase a lungo una prerogativa dei ricchi. Molte massaie risparmiavano il sapone usandolo solo per gli abiti migliori e più delicati, mentre il resto veniva lavato nel mastello con la liscivia. Quando ebbe inizio la produzione industriale della soda, le massaie la sostituirono, per ragioni economiche, alla liscivia, ma le più ricche usavano il sapone per tutti i loro panni, bollendoli poi nella liscivia, con l'idea che questa ammorbidisse l'acqua e sbiancasse i panni.

GLI STAMPI PER SAPONE
Il sapone liquido veniva versato in uno stampo di legno bagnato, coperto con un telo umido, e lasciato a solidificarsi. Dopo ventiquattro ore, il telo contenente il sapone veniva tolto e il sapone tagliato a pezzi con un tagliolo di filo di ferro sottile.



IL COLORE E IL PROFUMO

Prima che il sapone liquido si indurisse nello stampo vi venivano aggiunti, per migliorarne l'aspetto, dei coloranti, mescolandovi anche dei profumi per dargli un odore gradevole. Si potevano usare tutti gli ingredienti che si voleva, purché non contenessero alcol, che avrebbe sciupato il sapone. Verdure come le carote, gli spinaci, le barbabietole conferivano al sapone un colore giallo-arancio, verde e rosa, mentre erbe aromatiche e piante come la lavanda, il rosmarino e la cedronella gli davano un fresco odore naturale.



* Tratto da:
John Seymour,
La casa del
passato
Ed. IDEALIBRI
Milano 1987

Tratto da: "BUON GUSTO", rivista della G.S.

Come si fa il SAPONE

I motivi per imparare sono molti: eliminare una voce dalle spese famigliari, creare prodotti composti da ingredienti naturali e di qualità, fare dei regali personali e fantasiosi. Comunque, è utile e divertente. Basta conoscere il procedimento, acquisire un po' di abilità. E poi anche le nostre saponette diventeranno uniche!

Il sapone è senza dubbio qualcosa di affascinante. A parte il discorso puramente "igienico" (da non dimenticare, comunque...), rappresenta infatti una di quelle cose che fa parte della vita stessa dell'uomo, quasi come il pane. Certo, in molti obietterete che c'è chi ne fa un uso troppo ristretto (...). Ma, a parte gli scherzi, i più ne vengono continuamente... a contatto. Tutti i giorni.

Comunque, c'è sapone... e sapone. E, in questo senso, è importante fare una distinzione: quasi tutti i prodotti che si trovano in commercio non sono saponi, ma "detergenti". E, al di là dell'altisonanza del termine, le differenze con il sapone propriamente detto sono diverse, e non sempre a loro favore. Una, in particolare: i "detergenti" contengono distillati del petrolio al posto di grassi e oli, fondamentali invece nel processo di saponificazione. Grassi e oli che invece, nel caso di saponi "fatti in casa", possono essere scelti a seconda delle esigenze, così come tutti gli altri in-

redienti. E possono dar vita a prodotti composti da elementi del tutto naturali, e di prima qualità.

In questo senso, i motivi che possono spingere a fare il sapone "in casa" sono molti. Uno può essere rappresentato (perché no?) dal... bilancio domestico: se imparate a farvi le saponette da voi, dopo un po' di pratica iniziale e quando avrete acquisito una certa abilità (cosa peraltro non così difficile), eliminerete una voce costante delle vostre spese domestiche.

L'IMPORTANZA DELLA GLICERINA

Inoltre, è importante adattare i prodotti che utilizziamo per l'igiene personale alle caratteristiche, alle esigenze ed anche ai gusti di chi ne fa uso. Così, fare del sapone utilizzando determinati frutti, oppure alcuni tipi di verdura, o ancora oli benefici, risulta estremamente gradevole. Esiste poi una ragione sostanziale nel far preferire i saponi "fatti in casa" a quelli prodotti su scala industriale. Nella maggior parte di questi ultimi,

Un libro lo spiega per filo e per segno



No, fare il sapone non è così difficile. Ma è necessario conoscere bene il procedimento, sapere quali attrezzi vanno utilizzati e quali precauzioni prendere, imparare a dosare gli ingredienti a

seconda delle esigenze. Insomma, c'è bisogno di un "manuale". E a questo ci ha pensato Norma Coney, appassionata di ecologia, proprietaria di un grande giardino botanico a Pennellville, vicino a New York, e lei stessa, insieme al marito, produttrice di saponi. Norma insegna da molti anni proprio a fare il sapone in casa. E, grazie alla sua esperienza, ha pubblicato "L'arte di fare il sapone - Consigli, tecniche e ricette per originali saponi fatti in casa", un interessante volume edito da Idea Libri. Grazie al quale sarete in grado di creare delle saponette... apposta per voi.

Qui sopra, il volume edito da Idea Libri "L'arte di fare il sapone": illustra, con dovizia di particolari ed illustrazioni, il completo procedimento per farsi "in casa" le proprie saponette

infatti, durante il processo di lavorazione, viene eliminata la glicerina, residuo naturale del processo stesso. Male, perché proprio la glicerina è un'emolliente naturale, benefico per la nostra pelle, che rimane presente nei saponi "fatti in casa".

QUANTE IDEE DA REGALARE!

Infine, un altro e non meno importante motivo va ricercato nel... divertimento: completare la dotazione dei nostri bagni con saponette colorate, dalle forme più diverse ed in grado di emanare profumi gradevoli, dà senza dubbio una grande soddisfazione, e la sensazione di creare qualcosa di essenziale ed importante. Senza contare che proprio le saponette, aromatizzate al cocco o alla lavanda, contenenti le sostanze benefiche del kiwi o del miele, profumate con dei chiodi di garofano o con altre mille essenze, possono rappresentare regali originali e personalizzati. A cui voi, e voi soltanto, sarete in grado di dare un'impronta... irripetibile. ■

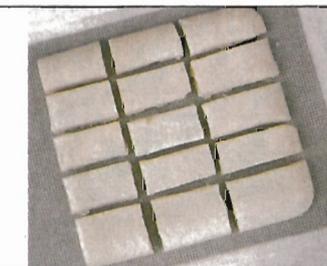
Se ne può fare di qualunque forma, colore, qualità, e lo si può arricchire con profumi ed ingredienti adatti alle caratteristiche della propria pelle. Inoltre, fare il sapone può diventare un hobby molto divertente



Come si fa il SAPONE

PRIMO PASSO: IL SAPONE DI BASE

Per creare qualunque tipo di sapone, aromatizzato o meno, il primo passo è sempre lo stesso: fare il "sapone di base". Gli ingredienti fondamentali sono due. Uno è rappresentato dal grasso, che può essere animale (la sugna, per esempio, che è il grasso che cir-



conda le reni della mucca, da cui si può ricavare il *sego*, grasso "puro" ideale per il sapone) o vegetale (l'olio di cocco, il burro di cacao, l'olio d'oliva ecc.). I grassi vanno poi combinati ed uniti ad una soluzione alcalina (più precisamente, idrossido di sodio): un tempo, questa si otteneva facendo gocciolare l'acqua sulle ceneri di legno, mentre oggi viene prodotta su scala industriale, ed è quindi assai più potente. Può essere acquistata nelle drogherie o presso negozi di ferramenta, e va maneggiata con estrema cautela (indispensabile quindi l'uso dei guanti di gomma!).

Il procedimento, in sintesi, è caratterizzato dallo scioglimento di soluzione alcalina e grassi e/o oli. La parte più complicata è quella di portare la soluzione alcalina e i grassi e/o oli simultaneamente alla temperatura di 38° C prima di mescolarli. Le temperature possono essere "aggiustate" in vari modi per far sì che corrispondano: si può far raffreddare gradualmente la soluzione alcalina, che si surriscalda mescolandola mentre fate sciogliere i grassi, oppure immergere il contenitore nell'acqua fredda per farla raffreddare più velocemente, o ancora potete preparare la soluzione molte ore prima e poi scaldarla a bagnomaria. Quindi, dopo averli portati simultaneamente alla stessa temperatura, la soluzione e i grassi e/o gli oli vanno mescolati, versati in uno stampo e lasciati indurire. Il sapone di base può poi essere anch'esso "aromatizzato": in questo caso, l'ingrediente profumato va aggiunto prima di versare il sapone nello stampo, e mescolato con cura, in modo che si diffonda in maniera uniforme. Comunque, per avere tutti i dettagli necessari alla preparazione del sapone, agli utensili da utilizzare e alle precauzioni da prendere, è ancora necessario consultare il volume "L'arte di fare il sapone" di Norma Coney edito da Idea Libri, di cui parliamo diffusamente nella pagina precedente.



Fare il sapone è senza dubbio un'esperienza che ci riavvicina ai "tempi che furono". Ma rappresenta anche un'occasione per creare saponi adatti alle esigenze della nostra pelle, utilizzando ingredienti naturali e benefici

SAPONETTE ALL'ALBICOCCA

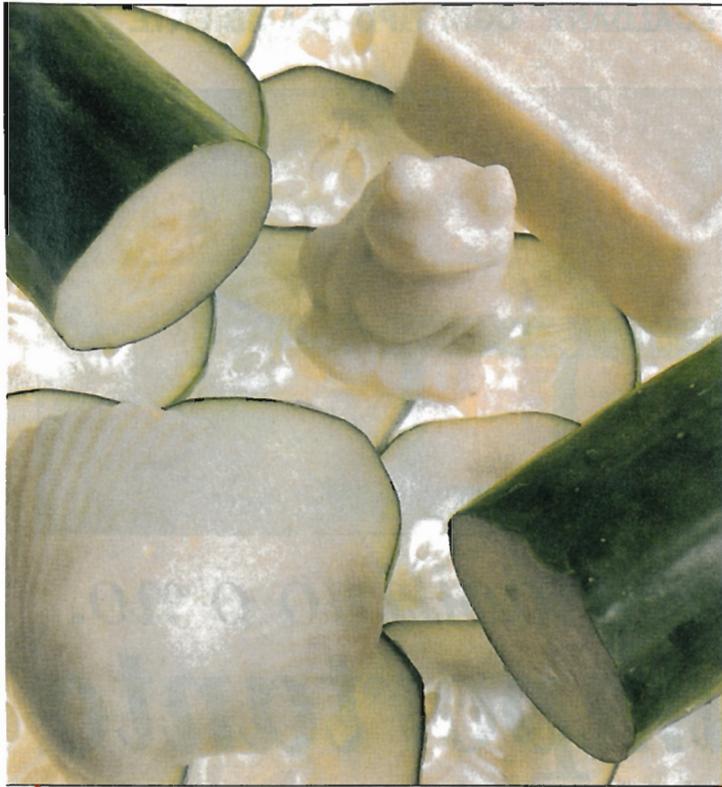
Le albicocche conferiscono proprietà emollienti a questo sapone ricco e cremoso.

Ingredienti:

9/12 albicocche
essiccate * 2 cucchiaini
(5 gr) di benzoino
in polvere * alcune gocce
di essenza di paciuli
(in erboristeria)
* colorante pesca
(facoltativo)

Coprite tutte le albicocche essiccate con dell'acqua bollente, e lasciate che si ammorbidiscano molto bene. Quindi, provvedete a frullarle insieme con la stessa acqua. Pesate poi il liquido e aggiungete dell'altra acqua, se necessario, fino a raggiungere il peso di 255 grammi. Dopo questa operazione, fate sciogliere il composto insieme al sapone di base, preparato precedentemente o acquistato per l'occasione. Unite il benzoino, l'essenza di paciuli e, se desiderate, il colorante pesca, mescolando con cura. Versate negli stampi.





SAPONE AL CETRIOLO

I cetrioli sono ideali per pulire la pelle, specialmente del viso. Scegliere cetrioli sodi, con la buccia verde scuro.

Ingredienti:

1 cetriolo medio-grande

*** 2 cucchiaini (5 gr) di benzoino in polvere**

Eliminate le estremità del cetriolo, affettatelo nel senso della lunghezza e togliete i semi. Frullate le fette e non aggiungete acqua. Pesate la purea e aggiungete acqua fino a raggiungere 255 grammi. Fate sciogliere il liquido insieme al sapone di base. Unite il benzoino e mescolate con cura. Versate negli stampi.

Qui a sinistra, saponette al cetriolo, ingrediente utilizzato anche in molte maschere di bellezza. A destra, sapone al kiwi, frutto che contiene sostanze ideali per ogni tipo di pelle

SAPONETTE AL KIWI

I kiwi sono ricchi di vitamine e di minerali: ideali quindi per ogni tipo di pelle.

Ingredienti:

1 kiwi * 2 cucchiaini (5 gr) di benzoino in polvere * alcune gocce di essenza di ylang ylang (in erboristeria)

*** colorante verde (facoltativo)**

Sbucciate il kiwi, affettatelo e frullatelo, riducendolo in purea, senza aggiungere acqua. Pesate la purea e aggiungete acqua fino a 255 grammi. Fatela sciogliere con il sapone di base. Unite il benzoino, l'essenza e, se desiderate, il colorante, mescolando con cura. Versate negli stampi.



SAPONE ALLA LAVANDA

Probabilmente, tutte le persone che conoscete apprezzeranno il profumo di questo sapone tradizionale.

Ingredienti:

3/4 di una tazza (20/25 gr) di fiori di lavanda freschi o essiccati

*** alcune gocce di essenza di lavanda * colorante alla lavanda o porpora**

Tritate i fiori nel frullatore. Fate sciogliere il sapone di base insieme all'acqua in una casseruola. Quando il sapone è completamente sciolto, unite i fiori tritati e le gocce di essenza. Aggiungete colorante a sufficienza, per dare al sapone una colorazione delicata. Versate negli stampi.



Il "Sapone della Nonna", fatto e raccontato da Luisa e Claudio

Questo tipo di lavorazione del sapone è un metodo veramente naturale in cui non si usa nessuna componente chimica, né colorante né altro.

Noi usiamo lo strutto come materia grassa: è un riciclaggio di una parte del maiale che altrimenti non verrebbe utilizzata. Dei nostri amici infatti allevano i suini alla vecchia maniera, ma non sanno che farsene dello strutto.

Così lo adoperiamo noi per il sapone.

Invece farlo con olio vegetale (d'oliva) per noi sarebbe difficile: dovremmo comprarlo altrove perché non è una risorsa del posto.

Mettiamo in un grande calderone di rame (una volta tutti facevano il sapone nel rame) 5 Kg di strutto, 15 litri d'acqua, 1 Kg di soda, 500 g di pece greca (cristalli fossili naturali di origine vegetale), 2 o 3 litri di olio d'iperico e di calendula.

L'acqua si può sostituire con un infuso di erbe: ortica, finocchio selvatico, borragine, melissa ecc., a piacere. Ciò dà un delicato profumo al sapone.

Lo facciamo cuocere su di un fuoco di legna in cortile su di un focolare apposito, rimestando continuamente finché, dopo parecchie ore, il sapone "fila" (cioè alzando il bastone con cui si rimesta, il sapone che vi è attaccato "fila"). Poi lo versiamo in appositi contenitori.

Eventualmente a questo punto aggiungiamo, per differenziare i vari tipi di sapone, delle alghe o dei fiori di lavanda oppure del miele e della propoli. Le alghe servono contro la cellulite, la lavanda è disinfettante della pelle grassa, la propoli è un antibiotico naturale ed ha un'azione disinfettante più energica rispetto alla lavanda.

Le alghe le raccogliamo noi sulle coste dell'Atlantico nel nord della Francia; la lavanda la troviamo sulle montagne della zona in cui viviamo; il miele e la propoli sono prodotti dei nostri alveari (purtroppo adesso le api ci sono morte, ma abbiamo ancora una piccola riserva).

Lasciamo riposare il sapone per circa una settimana, dopodiché lo tagliamo e i pezzi restano distesi su delle assi di legno per l'essiccazione all'aria per due o tre mesi come minimo. Più il sapone è stagionato, meglio è. Non conviene usarlo prima di tre mesi perché i saponi troppo freschi si sciolgono subito.

Se qualcuno è interessato ad avere i nostri saponi o ad assistere alla loro fabbricazione per imparare a farli da sé, può venire da noi. C'è la possibilità di soggiornare nella nostra casa. Telefonare per accordi allo 0121/909207, Luisa Prochietto, Cascina Oliva, fraz. Oliva - 10060 Lusernetta (TO).

Luisa e Claudio

Altre ricette

Ricetta del sapone a freddo.

A Belmonte, in Molise, c'è chi ancora fa il sapone da sé in questo modo:

Si portano a ebollizione 14 litri d'acqua e si spegne il fuoco. Ci si aggiungono 1 Kg di lardo, 1 Kg di farina, 1 Kg di soda, 1 litro di Lysoform e si mescola continuamente per mezz'ora, senza più scaldare. Poi il sapone va messo negli stampi e lasciato asciugare.

Il Lysoform viene aggiunto per emulsionare e legare.

Per usare esclusivamente sostanze naturali si potrebbe sostituirlo con un estratto di erba medica, che è ricca di saponina.

Però non un infuso, ma un estratto, che è molto più concentrato.

Sfortunatamente è più complicato ottenerlo, occorre un'apparecchiatura apposita.

Altre ricette per fare da sé, che ci ha fornito la signora Esna Marinucci, di Bevagna (PG):

Occorrono 4 Kg di grasso, 1 Kg di soda, 8 litri d'acqua. Si fa bollire per tre ore, poi si spegne il fuoco e si aggiungono una scatola da 1 Kg di un comune detersivo in polvere chimico e altri 3 litri d'acqua, mescolando ancora finché la polvere si è sciolta.

Per un **sapone più leggero** invece: si fanno bollire per due ore 4 Kg di grasso e 1/2 Kg di soda in poca acqua, si aggiunge acqua fino ad arrivare a 8 litri e vi si incorpora abbondante sapone in polvere.

La stessa persona ci ha fornito anche la ricetta per uno **smacchiatore liquido**: far bollire 1 litro d'acqua e farla raffreddare un po'.

Aggiungerci 1 bicchiere di alcol, uno di ammoniaca e 2 gocce di Soflan liquido. Con una spazzola bagnata in questo preparato si strofina la stoffa macchiata, poi si risciacqua.

In **Calabria**, nell'azienda biologica dove abbiamo soggiornato per qualche settimana con molte amiche e amici, la fattora (Romana) ha preparato il sapone davanti a noi, procedendo così:

ha messo in un grande calderone posto sul fuoco 10 litri d'olio d'oliva (residui della spremitura), 2 o 3 Kg di strutto, 2 litri d'acqua per ogni litro di olio e 250 g di soda per ogni litro di olio.

Poi per 3 ore, aiutata da Claudio, ha continuato a mescolare col calderone sul fuoco e verso la fine ha aggiunto due manciate di detersivo chimico in polvere che, secondo lei, serve per rendere il prodotto più schiumoso e "profumato".

Il giorno dopo ha tagliato il sapone in grossi pezzi che vanno lasciati stagionare per qualche mese su delle assi di legno all'aria, sotto una tettoia.

Da queste ricette emerge che, a differenza di Luisa e Claudio che usano un infuso di erbe, le altre persone preferiscono aggiungere dei detersivi chimici per "migliorare" il loro prodotto e dargli un po' di profumo.

La filosofia imperante oggi è di perdere meno tempo e meno energia possibile, anche tra quelle poche persone che ancora si fabbricano il sapone in casa. Queste donne che ci hanno fornito le indicazioni sui loro procedimenti non si rendono conto che i loro prodotti casalinghi non sono ecologici.

Lo stesso avviene in cucina: c'è chi si fa il pane in casa, o delle pizze o dei dolci per mangiare cibi sani e ritrovare i sapori antichi, ma usa lo zucchero industriale, il lievito chimico e così via.

È un vero peccato fare le cose a metà e spendere tanto tempo e tanta cura per poi rovinare il risultato con l'aggiunta di veleni chimici!

Non potremmo cercare il modo di far le cose bene ed ecologicamente fino in fondo?

Chi volesse provare a migliorare queste ricette, sostituendo i prodotti chimici con qualcosa di naturale, che sia al tempo stesso efficace e reperibile, è pregato di farcelo sapere telefonando o scrivendo a Luisa e Claudio. (L'indirizzo è alla fine dell'articolo precedente).



Altre ricette con il sapone

tratte dalla rivista "Bella"

Un errore da evitare

Mai lavare un indumento sporco di sangue con acqua calda: praticamente renderebbe indelebili le macchie. Invece, al più presto, sciacquare, strofinando, sotto il getto dell'acqua fredda, poi insaponare e sciacquare di nuovo, insaponare e sciacquare ancora, fino a che le macchie si sciolgono completamente.

Pericoli estivi

La crema solare è finita anche sul costume o sul prendisole? Facile! Insaponare bene con sapone di Marsiglia e lavare tranquillamente in lavatrice, come al solito.

Bolle di sapone

È un classico: il liquido per fare le bolle di sapone si rovescia quasi subito, con conseguenti pianti e capricci. Ma se sciogliete un cucchiaino di detersivo per i piatti in tanta acqua quanta ne contiene il tubetto, agitate bene e soffiate, soffiate...riecco, magicamente, le bolle, gonfie e iridescenti, volare in alto.

Matilde Cornacchia, Mantova

Candidi e profumati

Ci sono cose che bisogna candeggiare *senza candeggina*, come i bavaglino dei bebè, l'intimo, le bende, eccetera. Allora, insaponate i capi da asciutti, con sapone di Marsiglia bianco. Immergeteli in una pentola in cui bolle un po' di acqua con pezzi di sapone e lasciateli sobbollire per un quarto d'ora. Sciacquate bene e fateli asciugare al sole. Verranno bianchissimi, profumati, senza residui tossici.

Bianco? Bianchissimo

Quello che fa la differenza nel bianco è il prelavaggio. Perché si usa acqua fredda che non fissa lo sporco e si lascia al detersivo tutto il tempo di agire. Dopo, non è necessario portare la lavatrice a 90°. Il consiglio, dunque, è quello di ricorrere al prelavaggio a freddo quando fate il bucato bianco.

Lavaggio 10 e lode

I *colletti delle camicie* vanno insaponati asciutti, con sapone di Marsiglia asciutto: senza ricorrere a detersivi ultrapotenti e ultracostosi.

Un bel baffo di pennarello "decora" la tuta o il grembiule? Basta lavare subito con acqua e sapone di Marsiglia e tutto torna a posto.

Super riciclo

In un vasetto della marmellata riciclato conservate gli avanzi di saponette, sciolti in poca acqua bollente. Aggiungete due gocce di ammoniaca, non di più. Con un vecchio spazzolino da denti riciclato anche lui (lo userete solo per questo scopo) potrete stendere la pastella magica sui colli e sui polsi delle camicie, sulle macchie sospette, su tutto ciò che va insaponato prima di essere messo in lavatrice. E addio macchie.

Cinzia Barilli, Melzo (Milano)

Ricette con i gusci di uova

Bucato bianco con le uova

Per un bucato bianco che più bianco non si può, come dice la réclame. Fate bollire tre uova, sguusciatele e tenete i gusci. Metteteli in un sacchetto di garza ben chiuso e infilateli in lavatrice insieme al bucato: funzioneranno come potenti sbiancanti. Sempre i gusci d'uovo servono anche per togliere il calcare dalla caffettiera: basta sminuzzarli e mescolarli ad aceto bianco, con il quale passerete la moka.

Donata di Vietri

Su un capo del vostro corredo trovate una macchia rugginosa, ormai molto invecchiata? Il rimedio è: procuratevi alcuni gusci d'uovo, lavateli bene e fateli seccare. Poi sbriciolatene un paio in tre litri d'acqua tiepida. Immergetevi gli indumenti e lasciateveli finché la macchia sparisce completamente.

Con l'albume si può

Ecco il rimedio per le *strinature* che, prima o poi, capitano: sbattere un albume con poco sale, stendere la neve sul punto rovinato e dopo cinque, dieci minuti sciacquare bene con acqua fredda. (quella calda fisserebbe sul tessuto l'odore dell'uovo).



Le ricette di mio nonno

Questa è una lettera scritta da mio nonno paterno Nicola, detto Colitto, a sua moglie Bambina durante la I Guerra Mondiale (1918). Ho preferito pubblicarla interamente per lasciare le ricette nel loro contesto storico e culturale, senza correggerne gli errori di italiano. Dodici anni fa avevo raccolto e trascritto tutte le lettere inviate o ricevute da mio nonno che le conservava con cura. Quando abbiamo deciso di pubblicare un numero monografico sui saponi, mi sono ricordato di queste ricette.

Maia da Peppina e Elena

Mestre, addì 31 Maggio '18

Mia cara Bambina,

Non puoi né credo potrai dire che tardo a risponderti. Oggi mi è venuta la tua del 27. Leggo con piacere che stai bene con i bambini ed i nostri tutti, come posso dirti di me fin'ora. Riprendo a dire ciò che cominciai nella cartolina ultima precedente. Non posso con tanta facilità dirti che venissi in Mestre con la Sig. Linda. Sarebbe questa una cosa fatta tanto in base a poco criterio da parte mia. Vorresti poi far questo nel tempo attuale? Mi pare superfluo spiegare il perché. Nel corso della stagione non è possibile. Se la guerra non finirà, (come pare assodato) allora, molto facile penserò di ridurre i sacrifici coll'averti con me.

Le fotografie (benedette) non sono ancora pronte. Per giunta il Sig. Eugenio ora non è quà. Andiede a trovare sua moglie, profuga in Romagna, e tornerà Domenica. Mi promise che primi suoi lavori di stampa saranno i miei negativi. Anzi mi disse che uno di questi si ruppe in Venezia ed era un negativo con tre soggetti. Io credo che questo sia la lastra ove c'era Donato il postino. Se le avessi qui io sarebbe facilissimo che ci aggiusterei un magnifico colpo di martello su tutte quelle lastre, accomodate sopra l'incudine. Del resto pazientiamo; per la fine di quest'altra settimana e cioè prima del 10 Giugno spero fartele avere. - Io mai sarei creduto che il Signor Ugo è freddo come la neve. Nè sarei mai potuto credere che per la fotografia sà solo un principio, sa stampare ma anche per la stampa deve avere una luce sempre uguale e gli si deve accomodare tutto.

Ecco perché con tanti giorni che stiede costà, ti consigliò mandarle qua in Venezia dove con...5 minuti erano stampate tutte! - Quest'uomo è affezionatissimo, ti vorrei far vedere quando vado a trovarlo, non contento di quanto che stiamo insieme mi viene ad accompagnare. Ha un cuore come la buon'anima di Vincenzo Santilli. Riguardo a ciò che, a questo riguardo vorresti domandarmi ti ripeto come altra volta ti dissi di star tranquilla.

Ti dirò se devi mandarmi i calzetti per Vincenzo Evangelista, ci stò a ripensare; pochi impicci è meglio. Queste calze di lana asciugano il sudore.

Leggo che vorresti mandarmi questo e quell'altro vuoi mandarmi qualche cassa di roba? Non mandarmi colletti che li ho ripiegati. Per farla più svelta mi aggancio quelli di lana Bizzarria!

Qui per ora è la solita cosa, niente di nuovo ho da dirti. Seguito a prendermi il latte in quantità di mezzo litro al giorno.



Questa mattina ho scritto una cartolina a mamma.

Circa la ricetta del sapone (quest'uomo che anzi lavora in questo laboratorio) mi dice: (2) due parti di grasso (qualunque sia) olio, grasso di maiale ecc., ed una parte di Soda Caustica.

Tante altre cose che lui ci mischia (prodotti che uso anch'io per la fotografia) come il silice, il Talco, il Carbonato ecc. ma questo non è necessario poichè la più parte servono per aumentare il peso solo. Cosicché è una cosa semplice. Ecco come v'è fatto:

Mandate a comprare per esempio un chilo di Soda Caustica, in questo pezzo di Soda ci si mettono due (2) litri d'acqua e si fa sciogliere a fuoco non tanto forte. Fatto questo si mette nel caldaio (9) nove chili di grasso e si fa scaldare. Quando questo è a metà ebollizione ci si comincia a versare il liquido di Soda come abbiam preparata; non tutta assieme.

Quindi si mischia in guisa di polenta. Facendo quest'operazione si vedrà crescere l'impasto che si sentirà sotto il polso che maneggia in questo caldaio. Non si faccia bollire che pochissimo tempo. - Secondo come mi spiega quest'uomo se fate come qui ho scritto avrete un ottimo sapone.

A Capracotta di Soda Caustica credo non ne trovate, mandate in qualche parte a comprarla; e così, se per esempio, comprate 5 chili di Soda ci metterete 10 litri d'acqua e sul fuoco si fonde. In questa proporzione di liquido di Soda ci vogliono 45 chili d'un mischio di qualunque grasso; (olio cattivo ma non artificiale) e si fa l'operazione come ho detto sopra. Della miscela, voglio dire l'impasto ottenuto è tutto sapone non v'è niente in rifiuto. - A me sembra che sia troppo consumo di grasso ma lui dice che conviene perchè il sapone verrà buonissimo anche per lavarsi il viso. Del resto fate una piccola quantità e provate se vi piace. Prendete mezzo chilo di Soda in un litro d'acqua, (come abbiam detto sopra) Poi due chili di grasso e facendo come ho detto provate. (Nota Bene) La quantità del grasso non può essere aumentata in proporzione, piuttosto diminuita di qualche poco. "Augurandovi fortuna in quest'industria!"

Bacia per me Marino, Nannuccio, Ermando. Salutami i soliti tua mamma Giuseppina, Giacinta, Iocia, Antonio.

Gradisci un forte bacio. Colitto tuo

N.B. Se la Soda caustica non si trova a comprare (come credo) me lo scrivi ed allora ve la farete voi stessi perchè è una cosa pratticamente semplicissima. Quindi ti scriverò come v'è fatta la Soda caustica.

Anzi ti dirò, secondo come costui mi dice, che preparandosi la Soda da se, si ottiene un miglior lavoro.

Per farla ci occorre però la calce spenta (che credo in qualche fornace si trova) ed il Carbonato che manderesti a prendere tu stessa da questa nuova ditta Bietenholz.

Ci hai scritto poi per la riproduzione di come ti dissi?

È tornato Vincenzo da Ranitelli?

Il bucato con la cenere a Capracotta

Come me l'ha raccontato mia madre Peppina

Mi raccontava mia madre che in casa erano in 14 e in più gestivano una pensione in cui abitualmente alloggiavano e mangiavano 3 o 4 forestieri. Almeno ogni 15 giorni si doveva fare il bucato, che a Capracotta (Molise) si chiamava "culata" (in italiano: ranno).

Questo lavoro, che era svolto dalle donne, occupava due giornate intere. Il primo giorno andavano al Vallone (appena fuori Capracotta) se c'era abbondanza d'acqua, o più comunemente, al Verrino (il torrente che fornisce l'acqua al paese). Peppina di solito andava al Verrino perché là c'era più spazio e i panni di una famiglia numerosa come la sua erano sempre tanti.

Partivano alle 5 del mattino: per arrivare al torrente bisognava camminare per circa 1 ora (3 Km) con la cesta piena di panni sporchi sulla testa, lungo una strada così tortuosa che a Capracotta è comune dire "storta come la via di Verrino".

Tra la testa e il fondo della cesta si interponeva un fazzolettone di stoffa attorcigliato a rotolo (che si chiama *cércine*) per attutire la pressione e anche per mantenere in equilibrio più stabile il carico.

All'andata la strada era tutta in discesa, ma al ritorno la salita, con la cesta resa pesante dai panni bagnati, sarebbe stata molto più faticosa.

AL VERRINO

Al torrente le donne immergevano la biancheria nell'acqua e la insaponavano, strofinandola per far andar via lo sporco più grosso. Poi la risciacquavano un po', ma non completamente, e la stendevano sull'erba e sulle pietre pulite là intorno.

I tessuti, asciugandosi ancora un po' insaponati, diventavano più bianchi. Infatti il sapone stacca lo sporco dalle fibre della stoffa e il sole, insieme all'aria ionizzata d'alta montagna (Capracotta si trova a 1400 m. d'altitudine), favorisce questo processo ed ha un'azione sbiancante.

Questa operazione preparatoria veniva ripetuta per tre volte: quando i panni erano quasi asciutti li si rimmergeva nel torrente senza risciacquarli tanto, in modo che

restassero ancora un po' insaponati, e si ristendevano al sole.

Un tale procedimento prendeva quasi tutta la giornata, ma mia madre non se ne dava pensiero, perché si divertiva a cantare e a chiacchierare, sia lungo il percorso, sia durante le operazioni di lavaggio e le attese dell'asciugatura. Al Verrino ci voleva andare sempre lei con la zia Antonietta, cui era molto affezionata; spesso veniva anche Carmela, la maggiore delle sorelle di Peppina (mia nonna invece non ci andava mai, perché restava a casa per badare alla pensione). Là poi incontravano altri gruppi di donne, venute al torrente anche loro per il bucato o per il risciacquo. Il Verrino era un luogo d'incontro femminile, dove si cantava, si chiacchierava, si raccontavano pettegolezzi, si canzonava qualche assente o si dicevano battute spiritose; qualche volta anche si litigava, perché chi aveva scelto il posto più alto lavava dei panni che magari stingevano e facevano macchiare la biancheria di chi si trovava più a valle.

MAMMÀ DELLA RUFA

La zia Antonietta, che però era chiamata "Mammà" o "Mammà della rufa" (dal luogo dove abitava: "rufe" infatti sono dette a Capracotta le stradine a scalinata che collegano la parte alta del paese a quella bassa), faceva la lavandaia, cioè lavava i panni altrui a pagamento ed è stata lei ad insegnare a Peppina, che a quei tempi era una ragazzetta, tutti i segreti dell'arte del bucato.

Suo marito era un pastore: da ottobre a maggio portava le greggi a svernare nelle Puglie e lì trascorreva l'inverno, lontano da casa e dalla moglie. Infatti all'arrivo della stagione fredda bisognava trasferire le pecore nei pascoli ancora verdi di pianura, perché quelli di montagna rimanevano per mesi coperti di neve o comunque perché l'erba non cresceva a causa delle temperature rigide di quelle altitudini. Il viaggio si compiva a piedi lungo i "tratturi", antichissime piste risalenti spesso ad epoche preistoriche, che collegavano gli Appennini abruzzesi e molisani con il Tavolato delle Puglie e il mare. Questo sistema



di allevamento semi-stanziale si chiamava "transumanza".

Le mogli così restavano da sole con la figliolanza cui dovevano fare da madre e da padre per circa metà dell'anno. Quando a primavera i mariti tornavano, dopo essere rimasti senza donne per tanto tempo, è facile immaginare qual era la prima cosa che facevano: di solito i figli dei pastori nascevano verso febbraio-marzo, proprio nove mesi dopo il rientro dei padri. Non tutti gli anni però, ma ogni due.

L'allattamento al seno durava un anno e anche più e in genere le donne in quel periodo più difficilmente restavano incinte (o forse usavano in segreto qualche rudimentale sistema di regolazione delle nascite...). A detta dell'ostetrica del paese, il parto biennale era comune tra tutte le donne, non solo tra le mogli dei pastori.

Anche nella famiglia di Peppina tra un figlio/a e l'altro/a c'erano quasi sempre 2 anni di differenza.

LA COLAZIONE

Ma torniamo al bucato e al Verrino.

A ora di pranzo si interrompeva il lavoro per mangiare: le donne s'erano portate pane e frittata, il cibo più comune quando si desinava fuori casa. Di solito si trattava di una frittata con le cipolle, ma a Peppina piaceva di più quella con i peperoni. Qualche volta si accompagnava il pane con carne, salsiccia o formaggio, un cibo ancor più "da signori".

Infatti non in tutte le case c'era una tale abbondanza: grazie ai proventi della pensione nella famiglia di mia madre non si soffriva la miseria, ma c'era molta altra gente che non si poteva permettere simili lussi e si doveva accontentare di solo pane, senza companatico.

D'altra parte una dieta povera di carne oggi si è rivelata vantaggiosa per la salute. Bisogna poi ricordare che il pane di una volta era molto più nutriente e completo di quello attuale. Lo si faceva in casa e durava a lungo fragrante, anche tre settimane. Era di farina di grano duro che si coltivava anche all'altitudine ragguardevole di Capracotta.

A quei tempi il grano si coltivava nel modo tradizionale, cioè biologico, senza far uso di prodotti chimici dannosi alla salute, perché ancora non esistevano.

Finalmente, verso le 4 del pomeriggio - ci voleva più di un'ora di cammino per tornare su al paese - le donne si caricavano sulla testa le ceste con dentro i panni strizzati, ma ancora piuttosto umidi, e, a passi lenti su per la tortuosa salita, facevano ritorno a casa, dove le attendeva la parte del lavoro che richiedeva la maggiore perizia ed esperienza: la vera e propria "culata", che si svolgeva in cucina la sera.

LA CULATA

In un grande tino, appoggiato su due sedie affrontate e fornito di un foro sul fondo, tappato all'esterno con un tappo di sughero, si disponevano i panni ancora un po' umidi e insaponati. Per impedire che il foro venisse ostruito dalla biancheria ostacolando l'uscita dell'acqua, vi si appoggiava contro un piatto fondo, inclinato in modo da mantenere un po' di spazio vuoto tra la massa dei panni e il foro stesso. Si copriva il tutto con un apposito telo a trama fitta (chiamato "culatora"), su cui si metteva uno spesso strato di cenere setacciata e mischiata a gusci d'uovo. Ci si versava sopra l'acqua caldissima, che intanto era stata messa a bollire sul fuoco del camino in un grande paiolo tutto nero di fuliggine (detto "cuttur").

(Nel calderone a volte si gettavano anche dei gusci d'uovo insieme all'acqua). In questo modo l'acqua calda colava goccia a goccia attraverso i panni (ecco perché questo modo di fare il bucato si chiamava "culata"), trascinando con sé la potassa della cenere che li puliva e sbiancava, finché si raccoglieva sul fondo del tino. Allora la si faceva uscire togliendo il tappo e, versatala di nuovo nel paiolo, la si rimetteva sul fuoco a bollire per ripetere l'operazione di versarla sui panni altre 2 o 3 volte, lasciando infine l'ultima liscivia nel tino per tutta la notte. In tal modo il lavaggio era più efficace.

A detta di Peppina però non tutte le donne di Capracotta usavano i gusci d'uovo: c'era chi faceva il ranno con la sola cenere. In ogni caso comunque non andava bene qualsiasi cenere: doveva essere prodotta dalla combustione di legno duro: quella di faggio per esempio era la migliore per quest'uso.

C'era anche chi disponeva di un'attrezzatura apposita per il bucato: un tino dotato di un doppio fondo costituito da una griglia, che

permetteva alla liscivia di uscire facilmente grazie ad un rubinetto posto alla base.

L'operazione di disporre i panni nel tino, soprattutto le grandi lenzuola del corredo, era una specie di rito celebrato coscienziosamente dalle donne di casa, ma anche da vicine e parenti che in quest'occasione venivano a dare una mano.

Fare il bucato infatti era anche un pretesto per stare insieme, chiacchierare e magari spettegolare.

MABBL, IL SAPUTELLO

La "*culata*" era un'arte che richiedeva sapienza nei gesti e ogni donna era un po' una esperta sacerdotessa di questo rituale, tanto che c'è un modo di dire a Capracotta "*Pur Mabbl a la culata*" (anche Mabbl alla culata), dove Mabbl sta ad indicare un uomo inesperto ma con arie da saputello che presume di saper fare ciò che invece richiede una lunga esperienza.

Chi aveva delle malattie bronchiali veniva invitato a respirare i vapori fumanti della cenere, considerati un efficace rimedio contro questo tipo di affezioni.

La mattina dopo chi restava in casa utilizzava la liscivia raccolta dal fondo del tino per farsi il bagno o per lavare i pavimenti.

Invece Peppina con zia Antonietta e qualche sorella tornava al Verrino, col bucato ancora sgocciolante nelle ceste portate come sempre sulla testa, per il risciacquo.

L'operazione andava eseguita ripetutamente, perciò ci voleva molto tempo.

Questo perché i saponi, che allora si facevano in casa con grasso di maiale, non erano puri. Per risparmiare si usavano infatti avanzi di grasso dell'anno precedente, ormai irrancidito e quindi inservibile per la cucina. Per togliere quel cattivo odore dalla biancheria occorreva risciacquarla almeno tre volte. Tirar fuori dall'acqua le lenzuola inzuppate era una fatica notevole e così pure strizzarle.

Poi si stendevano i panni ad asciugare là intorno, sulle pietre e sull'erba. Col sole diventavano bianchissimi e profumavano di pulito e di natura.

LE VIRTÙ DELLA CENERE

Mia madre dice che il bucato fatto con la cenere puliva i tessuti a fondo. Infatti quando si riutilizzavano, impiegavano molto più tempo a

sporcarsi, tanto che si potevano cambiare le lenzuola solo una volta al mese e gli indumenti intimi ogni due o tre settimane.

Era come se la cenere formasse una patina protettiva sulle stoffe un po' ruvide in uso a quei tempi (di canapa, lana o lino) che erano tessute a mano in casa. La ruvidità aveva il pregio di fare un micro massaggio alla pelle.

Oggi se non ci si cambia e lava due o tre volte per settimana ci si sente sporchi e la biancheria diventa subito gialla. Una volta invece ci si lavava molto poco e la pelle, non privata continuamente del suo strato lipidico protettivo, si autoregolava e autopuliva. E poi l'aria di alta montagna, pulitissima, induce un'aumentata ossigenazione dell'organismo; inoltre la gente un tempo stava molto più di oggi all'aria aperta. Il mio nonno paterno, Nicola, si vantava di non essersi fatto un bagno per 36 anni di fila! Ricordo i battibecchi tra lui e zia Elena che lo invitava a cambiare più spesso il colletto della camicia (e quant'era buffo con quei colletti che si staccavano dalle camicie!).

Oggi, tuttavia, sia per i tessuti moderni che, anche se di fibre naturali, risultano praticamente artificiali per i procedimenti chimici cui vengono sottoposti, sia per l'inquinamento atmosferico, è impensabile potersi lavare e cambiare con le rade scadenze di un tempo.

Inoltre non ci si lava solo per necessità igieniche, ma anche per il piacere che il contatto con l'acqua e il sentirsi puliti procurano.

Non sono favorevole ad un ritorno al passato a tutti i costi, anzi ritengo che il bagno, i profumi, la biancheria pulita, siano un piacere che rientra nelle cure e nelle attenzioni che bisogna avere per il corpo, così come i massaggi, le ginnastiche dolci e le carezze.

L'importante è che i prodotti usati per l'igiene siano naturali e inoltre suggerisco le liscivie.

Provate ogni tanto a fare una spugnatura con un infuso di rosmarino e poi sciacquarvi solo con acqua nel box doccia!

La giornata del risciacquo al torrente era faticosa, ma si svolgeva in allegria, cantando e consumando il cibo sull'erba, come il giorno prima. Una volta successe che una donna incinta fu colta dalle doglie mentre era al

Verrino e partorì là, aiutata dalle altre. La riportarono in paese sull'asino che proprio quel giorno una donna aveva con sé per trasportare un bucato enorme.

Spesso accadeva che alcune delle più giovani venissero raggiunte da qualche fidanzato segreto che, per poter parlare un po' con loro all'insaputa dei padri, gli andava incontro sulla via del ritorno.

La ripida salita era la parte più faticosa, sia per il peso dei panni sulla testa, sia perché le donne erano ormai stanche. Così facevano una sosta in un luogo chiamato, per questa abitudine di fermarsi a riposare, il "Posaturo".

REUMATISMI

Peppina sostiene che i reumatismi le sono venuti soprattutto a causa di questi bucati: portando i panni bagnati sulla testa, un po' d'acqua le gocciolava addosso, proprio sul collo, e le inzuppava i vestiti. Col freddo non era certo un piacere. Inoltre il peso provocava lo schiacciamento delle vertebre, specie di quelle cervicali.

La paura di Peppina è che, siccome mi piace fare il bucato a mano, vengano anche a me i suoi stessi acciacchi (reumatismi e artrosi...), ma non tiene conto del fatto che oggi c'è l'acqua calda, ci sono i guanti di caucciù (che io uso doppi, indossando prima quelli rotti, che riciclo, e sopra quelli interi, così tra i due si forma un'intercapedine termoisolante) e, infine, che fare il casalingo per una donna è molto diverso dall'accudire dei maschi, come faceva lei. Una donna sporca cento volte meno ed è uno sporco di qualità diversa.

E poi le donne di cui mi sono preso cura hanno sempre fatto personalmente una parte del bucato con la lavatrice.

D'inverno di solito non si faceva il bucato. L'ultimo era quello dei primi di novembre, ma già il freddo poteva essere intenso in quei paesi di montagna. Poi per diversi mesi si accumulavano i panni sporchi, fino a primavera.

A volte, però, si approfittava di qualche bella giornata invernale per lavare in casa un po' di biancheria piccola e stenderla sulla neve: il bucato non veniva mai così candido come in questo caso. Però poteva succedere che un'improvvisa nevicata seppellisse i panni e, poiché a volte la neve durava per tutto

l'inverno, non si potessero recuperare che al disgelo primaverile. Qualche volta però non li trovavano perché, se la nevicata era venuta con una bufera, il vento li aveva portati chissà dove.

L'ARTE DI ARRANGIARSI

La casa in cui Peppina abitava era fornita di acqua corrente, un lusso per l'epoca: al pianterreno c'era una grande vasca in muratura dove si sarebbe potuto fare il bucato senza dover andare fino al torrente. Ma sfortunatamente l'acqua arrivava in piccola quantità e spesso mancava: le pompe di quei tempi non riuscivano a dare la pressione necessaria per farla arrivare nella parte alta del paese o ai piani superiori. Perciò i rubinetti erano quasi sempre asciutti: un filo d'acqua scorreva solo, se tutto andava bene, per qualche ora durante la giornata.

Questa vasca dunque veniva riempita quando se ne aveva la possibilità per tenere sempre una riserva d'acqua in casa e a volte, specie d'inverno, la si usava per qualche bucato di piccole dimensioni.

Non c'era invece il bagno, come del resto in nessun'altra casa. I bisogni si facevano in un vaso che poi si vuotava dalla finestra: se non si stava attente, qualche passante ne restava innaffiato! Lungo i muri delle case c'erano delle canalette che raccoglievano i liquami ed erano coperte solo in corrispondenza dei portoni, per poter passare, ma per il resto erano delle vere e proprie fogne a cielo aperto. Io stesso mi ricordo di averle viste da bambino, negli Anni '50. Per questa mancanza d'igiene si sviluppavano tante malattie. Le fogne come le conosciamo oggi a Capracotta sono state costruite alla fine degli Anni '50.

I TRUCIOLI

Se si dovevano pulire indumenti di tessuto pesante (di solito lana), come giacche, pantaloni o cappotti, non c'era la tintoria o il lavaggio a secco. Si procedeva in questo modo: nel paiolo in cui s'era portata a ebollizione dell'acqua si gettava qualche manciata di trucioli di piallatura del legno e si lasciava bollire per una decina di minuti.

Si faceva raffreddare finché l'acqua era appena tiepida, si filtrava e si passava sugli

indumenti da pulire una spazzola bagnata in questa liscivia.

UNA PASSIONE TRAVOLGENTE

Peppina aveva la passione per il bucato, era sempre la prima a farsi avanti per eseguire questa operazione.

Ebbene, esisteva da queste parti una credenza popolare, diffusa soprattutto tra le lavandaie: che chi amava tanto lavare i panni sarebbe rimasta presto vedova.

Inoltre da giovane una chiromante, leggendole la mano, le predisse che sarebbe rimasta vedova a 49 anni, con quattro figli.

Sembra incredibile, ma è successo puntualmente così: mia madre ha perso il marito proprio all'età di 49 anni e noi figli eravamo precisamente quattro.

Ma Peppina rischiò di non sposarsi proprio a causa di zia Antonietta: la sua futura suocera infatti non voleva accettare come nuora la nipote di una lavandaia. (Invece poi lei e Marino si sposarono lo stesso). Immagino che il mestiere della zia fosse considerato di un ceto sociale troppo basso. Comunque questa zia aveva insegnato a mia madre tutti i trucchi del bucato: ancora oggi Peppina in cinque minuti è capace di lavare tantissimi panni. Non so come riesca a farlo così in fretta, è come se il bucato l'avesse nel sangue!

Quand'ero bambino mi faceva una grande impressione sentir raccontare da lei con tanto entusiasmo di come si faceva il bucato una volta, anche se era un lavoro tanto faticoso, e probabilmente è così che mi ha trasmesso il piacere di lavare a mano.

In tanti anni di bucati fatti a forza di braccia, mia madre ha sviluppato una forza muscolare eccezionale e un apparato cardiocircolatorio robustissimo, tanto che quando ha dovuto subire un'operazione al cuore (a causa di una pericardite venutale, secondo me, in seguito ad un'immersione nella piscina di acqua gelida di Lourdes! Secondo lei invece in seguito ad una corrente d'aria) che, a detta del chirurgo aveva una probabilità di riuscita su mille, ce l'ha fatta.

Ora ha 82 anni, mentre sia quel chirurgo, sia altri due cardiologi che l'hanno curata sono già sottoterra.

In realtà muovere le mani nell'acqua, aprendo e chiudendo le dita, è una vera e propria ginnastica idroterapica per il cuore.

I medici occidentali, che credono di sapere tutto, non conoscono queste semplici nozioni che fanno parte delle conoscenze millenarie dell'Oriente.

Per completare il quadro sulla salute di Peppina, dirò ancora di come sia convinta (e penso che abbia ragione) che la sua fibra robusta sia dovuta anche al fatto di aver mangiato tanto aglio.

L'INSALATA DI IOLE

Fin da bambina infatti le piaceva pane e aglio. Poi, verso i 16 anni, aveva preso ad accompagnare nelle sue visite un'ostetrica-infermiera, Iole, che si era diplomata alla Scuola per Ostetriche di Ferrara e, venuta per esercitare la sua professione a Capracotta, aveva preso alloggio nella pensione di mia nonna.

Ogni giorno Iole andava ad assistere le partorienti e a curare a domicilio le persone malate e a Peppina piaceva seguirla.

Quando tornavano dal giro quotidiano, a tarda mattinata, erano solite mangiare un'insalata di aglio, cipolle e prezzemolo, condita con olio e aceto ed accompagnata da fette di pane.

A detta della levatrice, questo cibo era disinfettante, una vera e propria misura preventiva che le aveva permesso di non contrarre contagi, nonostante lo stretto e continuo contatto con tanti malati di morbi anche molto gravi, come ad esempio la tisi, a quei tempi diffusissima e quasi sempre mortale.

Mia madre ne seguì l'esempio e anche in seguito ha sempre continuato a far uso di tanto aglio, cipolla e prezzemolo.

Purtroppo, dopo qualche anno, l'ostetrica cadde in disgrazia presso un personaggio potente che le alienò le simpatie della popolazione.

Sentendosi ormai isolata e rifiutata, Iole se ne andò in un altro paese, dove accettò la proposta di matrimonio di un tale che si era proclamato vedovo e senza prole.

Invece, dopo le nozze, risultò padre di ben 4 figli. Per la disperazione di dover accudire da sola tante persone, e credo soprattutto perché si sentì di nuovo ingannata, lei si uccise.

Maia da Peppina e Elena

FINE 1a PARTE



SAPONE * NELL'ORTO

di Vincenzo Moscuza*

Come combattere insetti nocivi e funghi con un fitofarmaco comune e "pulito"

L'impiego dei saponi in Agricoltura risale a epoche lontane. Già ai primi del novecento il professor Del Guercio della Stazione Entomologica di Firenze scriveva: "In seguito a nostre ricerche accurate e di Targioni-Tozzetti sul valore reale delle diverse sostanze insetticide, si è visto e confermato che molte di esse dividono e usurpano quasi del tutto un pregio che è solo del sapone o principalmente di questo".

BUONO PER TANTI USI

A confermare così pun-

tuali osservazioni ci ha pensato la ricerca scientifica. Andiamo allora a vedere i diversi meccanismi attraverso i quali il sapone agisce come insetticida.

1) *abbassa la tensione superficiale dell'acqua*, scioglie le sostanze grasse spalmate su setole, spine o protuberanze speciali costituenti il peritrema che protegge gli stigmi respiratori degli insetti e vi permette la penetrazione dell'acqua provocando fenomeni di asfissia e morte; 2) *esplica un effetto caustico* per la sua alcalinità nei confronti di insetti a tegumento molle (quali

larve di lepidotteri e ditteri, afidi, ecc);

3) *scioglie lo strato di melata* che è prodotta da molti insetti allo stato neanidale (psille, aleurodidi, ecc). Così si evita la formazione di fumaggine e si eliminano eventuali strati cerosi che proteggono gli insetti esponendoli agli agenti atmosferici e all'entomofauna utile; 4) *funge da bagnante e adesivante* quando viene miscelato con altri insetticidi, quasi certamente esercitando anche un'azione sinergizzante;

5) *svolge azione repellente* se il sapone è maleodorante. In questo caso trovano impiego oli di odore sgradevole, tipo l'olio di pesce.

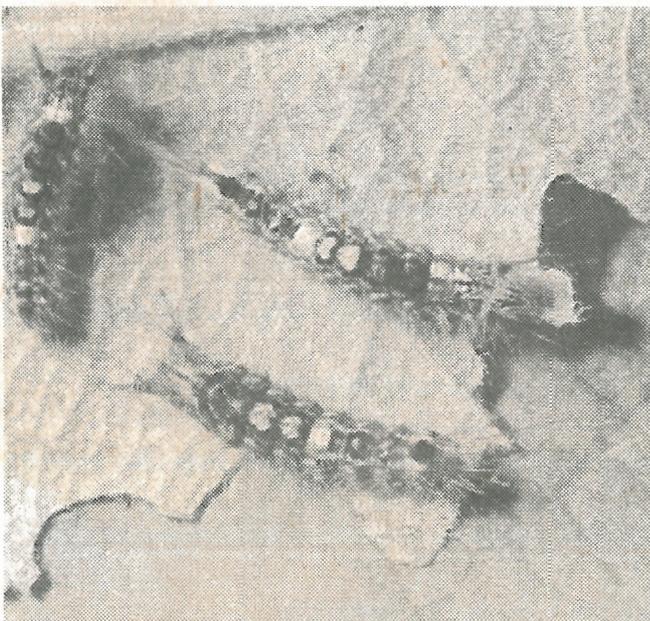
Riassumendo, il sapone molle agisce per asfissia e contatto ed è occasionalmente repellente, invece come *biano anticrittogamico* e *sinergizzante* di sostanze antifungine, sviluppa un'importante funzione che riteniamo degna di più approfondite ricerche.

COME SI FA

Il sapone più adatto agli scopi antiparassitari è da sempre ritenuto quello *molle da seta* (potassico): agisce in modo considerevole anche per il potere caustico della potassa a differenza dei saponi duri, fatti con soda, il cui effetto insetticida è alquanto ridotto.

La soluzione si prepara con

*Larve di *Orgyia antiqua* e pesca con le erosioni del fitofago*





SOS PARASSITI ANIMALI

L'effetto del sapone molle è molto energico, tanto più se unito ad altri insetticidi di origine naturale (regolamento Cee 2092/91). La persistenza non è molto elevata, pertanto è consigliabile ripetere il trattamento dopo 5-7 giorni, soprattutto se ci troviamo in presenza di forti infestazioni.

Afidi degli agrumi, del pesco, del melo, del pero e tisanotteri

Sapone molle 1 + 2% (in caso di forti infestazioni aggiungere piretro 0,1%)

Afide lanigero (solo sui rami)

Sapone molle 3% + essenza di trementina 2%

Afidi delle ortive

Sapone molle 0,5% + piretro 0,1% + litotamnio 1%

Tingide del pero

Sapone molle 2 + 3%

Tignola del melo

Sapone molle 3% con getto potente

Tignole dell'uva

Sapone molle 3% + piretro 0,1%

Altica delle ortive

Sapone molle 2% + resina di pino 0,2% + litotamnio 1%

Cocciniglia

Sapone molle 3% + essenza di trementina 2%

Cocciniglie particolarmente resistenti

Sapone molle 1% + silicato di sodio 2% + bicarbonato di sodio 0,5%

Cavolaie

Sapone molle 1+3% + piretro 0,1% + litotamnio

Aleurodidi

Sapone molle 1+3% + piretro 0,1: bagnare abbondantemente e ripetere trattamento con sapone molle 1% + olio di ravizzone o altre crocifere 0,5%

Psille

Sapone molle 1% + piretro 0,1%

Ragnetto rosso (Tetranychide)

Sapone molle 0,5% + zolfo bagnabile 0,2% + piretro 0,1% + litotamnio

facilità: basta sciogliere in pochi litri di acqua (meglio se un po' riscaldata) la quantità di sapone molle prevista per poi aggiungere il resto dell'acqua necessaria. La dose da usare? Varia secondo gli insetti da combattere e cioè se sono più o meno grossi, resistenti, difesi o no da involucri protettivi.

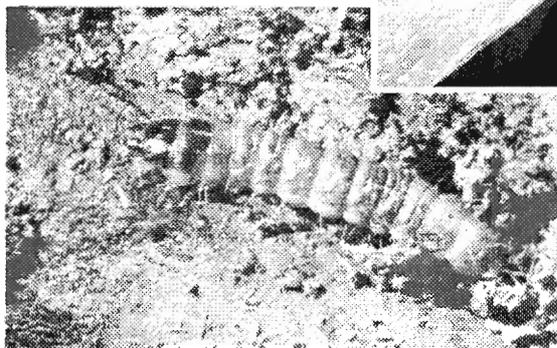
Famosa era l'antica *formula Dufour* che agli inizi del secolo trovò largo impiego nei fruttiferi e nella vite contro i fitofagi più dannosi. Era composta da *fiori di piretro* (1 kg), *sapone molle* (3 kg) e *acqua* (100 l).

Ma lo stesso professor Passerini, eminente entomologo, affermava decisamente che il sapone è *micidiale* contro la tignola dell'uva (*Clisya ambiguella*) anche da solo e l'efficacia della formula Dufour non era dovuta al piretro ma al sapone. Secondo il professor Prato-

longo (nonostante come insetticidi si preferiscano i saponi potassici), anche i sodici, a parità di tenore di oleina, sono efficaci, nonostante presentino una manipolabilità inferiore. In ogni caso la minore efficacia dei sodici è dovuta all'aggiunta di resinati o silicati che ne abbassano il tenore di oleina.

LE IRRORAZIONI

Le soluzioni di saponi impiegate nelle irrorazioni a



Insetti roditori del legno dei fruttiferi

SOS PARASSITI VEGETALI

Quale fungino e sinergizzante di antifungini, il sapone molle ha mostrato la sua efficacia unito a zolfi bagnabile, zolfo (polisolfuro organico) e poltiglia bordolese.

Oidio (nelle diverse colture)

Sapone molle 0,5+1% + zolfo bagnabile 0,2% (a scopo curativo)

Ticchiolatura

Sapone molle 0,5% + poltiglia bordolese 1 + 1,5%

Peronospere (su colture delicate e pesco)

Sapone molle 0,5% + ossicloruri di rame 0,3% + tintura di propoli 0,2%

Peronospera (su patata o pomodoro)

Sapone molle 0,5% + poltiglia bordolese 1% + tintura di propoli 0,2%

Septoriosi

Sapone molle 0,5% + poltiglia bordolese 1%



scopo insetticida (0,5 + 3%), pur se leggermente alcaline, non hanno un'azione caustica sulla vegetazione, se non ad alte concentrazioni, e sui teneri germogli di piante delicate quali il pesco o gli ortaggi a foglia.

Nella preparazione di emulsioni saponose occorre tener conto della durezza dell'acqua impiegata. In presenza di acque dure avviene la precipitazione di acido oleico, sotto forma di sali insolubili di calcio e magnesio (il tipico anello delle vasche da bagno), con riduzione del potere insetticida. Per scongiurare l'inconveniente è sufficiente seguire una semplice regola: a ogni grado di durezza dell'acqua - 2 gr di

ossido di calcio per ettolitro - corrisponde la perdita di circa 20 gr di sapone per ettolitro. Un'acqua con grado di durezza 10, che corrisponde a 20 gr di ossido di calcio per ettolitro, insolubilizza e inattiva 200 gr di sapone. In pratica biso-

gna usare 1,2 kg di sapone invece di 1 kg per ottenere una soluzione all'1%. Concludendo, le caratteristiche di questo prodotto per uso agricolo si possono così sintetizzare: assenza di tossicità per l'uomo, l'ambiente, gli organismi

Microlepidotteri minatori delle foglie del melo



ausiliari (insetti utili e pronubi); mancanza di fitotossicità alle dosi medie anche in presenza di nuova vegetazione o frutti pendenti prossimi alla raccolta; totale biodegradabilità; effetto sinergico nei confronti di insetticidi e antifungini; prezzo di acquisto relativamente basso; facilità di preparazione anche in azienda.

* Agronomo



Foglie di pero con attacchi di tingide



Baco delle mele e delle pere (Cydia pomonella)

bilità; effetto sinergico nei confronti di insetticidi e antifungini; prezzo di acquisto relativamente basso; facilità di preparazione anche in azienda.

Preparazione aziendale del SAPONE MOLLE

Le migliori preparazioni saponose si ottengono partendo da materie prime di origine naturale quali olio di oliva, lino, arachide, palma, cocco, sego, lardo, pesce, ossa e aggiungendo idrato di sodio (NaOH).

Si mescolano gli stessi quantitativi di acqua e grasso prescelto, aggiungendo poi 3 kg di potassa (idrossido di potassio) ogni 10 kg di grasso.

In un recipiente adatto per la cottura si fanno bollire tutti gli ingredienti di cui sopra, mescolando in modo continuo per circa tre ore. Il preparato andrà poi lasciato raffreddare prima del suo impiego.



* Tratto da: "am Terra Nuova", Rivista Ecoalternativa n. 109 Maggio 1997

Evviva il latte di crusca*

Dalla crusca di qualsiasi cereale si può facilmente ottenere il latte, ottimo detergente della pelle, detersivo per stoviglie e per legno verniciato, nonché base per l'ammollo del bucato.

Modalità di preparazione

In un sacchetto di cotone o di lino robusto, a trama fitta e ben chiuso, mettere tre, quattro o più cucchiaini di crusca, a seconda delle necessità, proveniente da coltivazione biologica, altrimenti è dannosa.

Lasciarlo dieci minuti in un recipiente, non di plastica, pieno di acqua calda, possibilmente dolce, meglio ancora se sulfurea, di sorgente o pioggia o neve sciolta - evitandole se acide.

Spremerlo poi per quattro o cinque minuti per ricavarne appunto il latte. A questo punto è indispensabile, per evitare la fermentazione, immergere il sacchetto nell'acqua fredda e riporlo al fresco per riutilizzarlo il giorno dopo, ricordandosi di cambiare il sacchetto ogni due giorni. Evitare di far cadere la crusca nello scarico del lavandino perché potrebbe otturarla. E' bene usare, a rotazione, più di un sacchetto. Si suggerisce di preparare dieci litri circa al giorno di latte di crusca, al mattino, per tutti gli usi della giornata; in questo caso occorreranno uno o due etti.

Uso del latte per spugnature, bagni e docce

In un recipiente versare due litri di latte di crusca, immergere un guanto (manopola) di cotone robusto e strizzarlo. Partendo dal viso frizionare tutto il corpo con movimenti dolci ed energici sino ad ottenere un arrossamento della pelle. Ogni tanto risciacquare la manopola. I benefici ottenuti riguardano soprattutto la depurazione e la circolazione del sangue ma anche il sistema nervoso e linfatico e quindi tutti gli organi e le loro funzioni, procurando una sensazione piacevole, di benessere, rendendo la pelle morbida e profumata e aiutando l'eliminazione delle cellule morte. Agire con massima cura sulle parti delicate: per esempio sul seno fare solo movimenti rotatori dolci così come sul collo e le braccia; più vigorosi sotto la pianta dei piedi.

E' anche raccomandabile frizionarsi a vicenda.

Per ottenere un effetto rilassante e più detergente, utilizzare acqua calda o tiepida (eventualmente con aggiunta di qualche goccia di essenze); per un effetto tonico usare invece acqua fredda. Non c'è bisogno del risciacquo. Le spugnature hanno anche il vantaggio del limitato consumo di acqua e di sapone senza che ci sia bisogno di asciugarsi e quindi dell'asciugamano. Il latte di crusca può essere alternato con aceto di mele, infuso di camomilla, ginepro, lavanda, timo e tante altre erbe. Si raccomanda di praticare la spugnatura prima di cenare o tre ore dopo aver mangiato. Questa pratica ha anche un'altra conseguenza: la pulizia e il profumo delle lenzuola che, se unite alle abitudini di stenderle al sole o farle aerare per dieci minuti al mattino e invertirle (cioè mettere il lenzuolo di sopra al posto di quello di sotto e viceversa) a giorni alterni, si possono tenere anche per quindici o più giorni.

Il bagno di latte di crusca è l'ideale per le/i neonate/i e ottimo per le persone anziane e malate e per la cura delle mani e dei piedi.

Uso per le stoviglie

Le stoviglie vanno lavate con latte di crusca caldo.

Occorre tener presente che un'alimentazione a base di sostanze grasse e di origine animale e per di più molto cotte, ha come conseguenza quella di lasciare sui piatti e sulle pentole uno sporco "difficile". Oltre al rettificare o cambiare alimentazione orientandosi verso una naturista-igienista o macrobiotica, sarebbe bene in ogni caso pulire prima i piatti (la famosa "scarpetta") con un pezzo di pane integrale biologico o alcune foglie di verdura scottata o cotte a vapore, oppure con la carta per uso alimentare, senza escludere la pratica di nettare il piatto accarezzandolo con la lingua o con un dito pulito. In caso di sporco resistente usare direttamente la crusca o la cenere (vedi scheda) oppure la soda (con i guanti), sapone di Marsiglia solo vegetale, polveri minerali naturali.

Ammollo del bucato

Preparare due bacinelle, una con acqua e latte di crusca tiepido per i panni bianchi e l'altra con latte e acqua fredda per i capi colorati. Per circa 15 minuti o più, pigiare con i piedi iniziando dalla bacinella con acqua calda e passando a quella fredda e continuando alternativamente. E' un ottimo idromassaggio-pediluvio e un efficacissimo ammollo. Lavare poi i panni con sapone di Marsiglia vegetale, impastandoli in una bacinella per raccogliere l'acqua saponosa che sarà un'ottima base per un bucato o ammollo successivo.

Presso il circolo Yoko Ono del Movimento degli Uomini Casalinghi di Milano, affiliato alla Lega per l'ambiente, (via Adige 11- 20135 Milano), è possibile avere tutte le informazioni per reperire i prodotti naturali; e anche usufruire del servizio di documentazione e di biblioteca.

Altri usi della crusca - Shampoo a secco

Troppi lavaggi possono indebolire i capelli fragili, ma si può allungare l'intervallo tra l'uno e l'altro con uno shampoo a secco. Potete prepararne di eccellenti, e al tempo stesso di facile uso. Per esempio, cospargetevi interamente la capigliatura con della farina di granturco finemente macinata: la spazzolerete via stando in piedi nella vasca da bagno, o ancor meglio all'aperto. Oltre ad essere un efficace shampoo a secco, la farina di granturco contribuisce ad eliminare la forfora ostinata. Secondo una comunicazione del Dottor L. Edward Gaul di Evansville, Indiana, una paziente che soffriva di seborrea e caduta dei capelli e non aveva tratto beneficio da alcuna lozione medicata, usò soltanto farina di granturco per un periodo di alcuni mesi. Si notò allora un lento ma sostanziale miglioramento delle condizioni del suo cuoio capelluto; alla fine dell'anno la pesante forfora, l'untuosità della cute e la preoccupante caduta dei capelli cessarono completamente. Il medico le consigliò un pettine di media fittezza per asportare la farina di granturco; ma voi, se lo preferite, usate pure una spazzola morbida.



Per questi "shampoo" basta mezza tazza di farina con cui massaggiare tutta la superficie della cute e dei capelli, da 5 a 10 minuti, a seconda del bisogno.

Crusca, farina d'avena e farina di mandorle sono altri ottimi shampoo a secco.

(Tratto dal libro: "Mia nonna diceva che..." di Ilaria Rattazzi, Idealibri)

Crusca per le pellicce

Portare le pellicce in tintoria è carissimo e se questa non è proprio molto conosciuta, spesso è meglio non fidarsi. D'altra parte anche le pellicce si sporcano, soprattutto assorbendo lo smog della città. Bisogna dunque pulirle prima di metterle nei sacchetti negli armadi. Un metodo sicuro per togliere tutte le tracce di grasso è di passarle con della crusca fatta scaldare in forno. Oppure strofinarle contropelo con dell'amido e poi scuoterle con cura.

(Tratto dal libro: Virgia Castleton, "Il manuale della bellezza naturale", Giunti)

513. Impiastro di crusca di riso (Nuka): Nuka è la parola giapponese che sta per crusca di riso. Se questa non fosse reperibile si può usare al suo posto della crusca di frumento o di avena. Aggiungete dell'acqua fredda alla crusca di riso in modo da ottenere un impasto piuttosto denso, che applicherete direttamente alla pelle. Quando l'impastro è diventato caldo toglietelo con un po' d'acqua e applicatene un altro. Si tratta di un rimedio particolarmente efficace nel trattamento di zone febbrili e infiammate sulle mani o sui piedi, come nel caso di geloni. Si usa anche nelle fratture ossee. La crusca di riso era tradizionalmente usata, avvolta in un po' di garza, come sapone nell'igiene giornaliera, per mantenere la pelle liscia e pulita. Un impiastro è un'applicazione composta da un impasto tenero che va steso su una parte superficiale del corpo, oppure su di un pezzo di tela di lino o di garza che verrà poi applicato sulla parte malata.

519. Impacchi di crusca di riso (Nuka): Mettete alcune manciate di crusca di riso in un sacchetto di tela di cotone o di garza, che chiuderete con una cordicella alla sommità. Portate a bollire 2-3 litri d'acqua in cui immergerete il sacchetto di crusca. Di tanto in tanto scuotetelo finché l'acqua diventi gialla e lattiginosa. La crusca di riso è molto nutriente per la pelle. Preparata in questo modo serve a calmare le infiammazioni della pelle, e quindi gli eczemi, i pruriti o le allergie. Non buttate via l'acqua dopo averla usata per fare gli impacchi, usatela invece per lavarvi il corpo aggiunta alla vasca da bagno.

Un impacco è un'applicazione, in una parte superficiale del corpo, di un pezzo di tessuto (lino o cotone) precedentemente immerso in un liquido e poi strizzato. Possono essere caldi oppure freddi.

604. Bagno di crusca: Fate bollire 4 Kg di crusca (di riso, di frumento, di avena, ecc.) in una grande pentola piena d'acqua. Aggiungete questo liquido ad un bagno tiepido: è un rimedio molto efficace in qualsiasi malattia della pelle.

804. Olio di crusca di riso (Nuka): Preparazione dell'olio di Nuka: Ricoprite una pentola di terracotta con un pezzo di carta sottile, preferibilmente di carta di riso, e fissate la

carta alla pentola con un pezzo di corda o con un grosso elastico. Servendovi di uno spillo praticate numerosi fori nella carta, sopra cui metterete un mucchietto di crusca di riso. E' importante usare della Nuka fresca a questo scopo.

Mettete alcuni pezzi di carbone nella crusca, che passerà nella pentola sottostante attraverso i fori.

Indicazioni: quest'olio è estremamente prezioso e va usato in quasi tutte le malattie della pelle, e in particolare sugli eczemi e sul piede d'atleta. Serve inoltre ad arrestare la caduta dei capelli.

(Tratto dal libro: Michio Kushi "Il libro dei rimedi macrobiotici", Mediterranee)

* Tratto da: "HOMO CASALINGUS" Primavera 1989

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. E' 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 l' massima cura, usando sempre e solo acqua fredda. E' 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 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 uno straccetto bianco e "accarezzate" la borsa cercando di togliere lo sporco. Lasciate asciugare all'ombra e poi passate con crema per pelle.

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!

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.

* Tratto da "Le agende di Bella" del '94,'95,'96,'97,'98; Editoriale Donna.



Riscopriamo la cenere*

La cenere è un ottimo detersivo per stoviglie e bucato. Essendo detergente e disinfettante, con i dovuti accorgimenti la si può usare per bagni tonificanti e depurativi della pelle e di tutto l'organismo; per la pulizia dei denti come per la pulizia dei capelli.

Nella medicina popolare la cenere riscaldata in sacchetti di tela è un rimedio efficace contro le bronchiti e le affezioni dell'apparato respiratorio; può essere usata per la disinfezione e cura delle ferite esterne.

Anche in alimentazione la cenere ha molti usi: per esempio per tostare i ceci e altri legumi e far macerare le olive in salamoia.

Inoltre trova un eccellente utilizzo nei composti, come concime naturale per il terreno in quanto è la miglior fonte di potassio e di altri elementi.

Modalità di preparazione

E' fondamentale che la cenere sia di legno duro (per esempio il faggio) bruciato in una stufa, oppure nel camino, dopodiché occorre setacciarla.

L'uso più semplice e immediato è come detersivo per stoviglie. In un sacchetto di cotone robusto a trama fitta ben chiuso metterne due o tre cucchiaini.

Spremerlo un po' in un recipiente di acqua possibilmente calda in modo tale da ricavarne la liscivia. Quindi togliere il sacchetto e riporlo al fresco per poterlo riutilizzare il giorno dopo.

Il giorno seguente ancora si può usare direttamente la cenere rimasta nel sacchetto.

Per lo sporco ostinato usare direttamente la cenere come fosse polvere abrasiva.

E' importante usare guanti di caucciù in quanto la liscivia, così preparata, è irritante per la pelle.

I guanti di caucciù vengono prodotti con lattice naturale proveniente soprattutto dal sud est asiatico, perciò oltre a essere gradevoli per le mani il loro uso è un modo concreto per favorire un'attività ecologica nel terzo mondo; inoltre sono consigliati nei lavori domestici quando l'acqua è dura, cioè ricca di sali di calcio e di magnesio e quindi irritante per la pelle.

L'uso della cenere e di altre liscivie naturali e pressoché gratuite (latte di crusca, argille, acque di cereali e legumi, radice della saponaria, erba medica, carie del grano, castagne d'India e molte altre ancora) o di derivazione naturale totalmente biodegradabili (bicarbonato di sodio, soda - che è consigliabile usare con i guanti di caucciù perché irritante per la pelle - aceto, sapone di Marsiglia naturale) è andato perso perché al desiderio e alle

pratiche di liberazione delle donne non ha corrisposto la presa di coscienza e quindi la scoperta del proprio ambito esistenziale, culturale e politico dei maschi nella gestione dei rapporti personali (figlie e figli, persone anziane e malate) e della cura della casa.

La grande industria nel giro di 50 anni ha avuto facile gioco, perciò, nel dilatarsi enormemente devastando l'ambiente e imponendo sempre di più il modello consumistico con gli elettrodomestici e il macchinismo in generale - e comunque usati eccessivamente - e i prodotti chimici.

Il Movimento degli Uomini Casalinghi di fronte alla frenetica corsa energivora e chimica attuale, ritiene che solo con la responsabilizzazione del sesso maschile in prima persona sia possibile contrastare il degrado e lo spreco esistente.

Questo perché rilanciare e riscoprire - anche con fantasia come a suo tempo iniziarono a fare gli hippies - le liscivie naturali e le tecnologie dolci a basso e nullo consumo energetico richiede tempo di apprendimento e acculturazione (viviamo in una cultura che ignora e disprezza il momento della cura e dei rapporti e invece esalta la produzione e il consumo), maggior tempo di svolgimento, la grazia e l'attenzione nei gesti e la ricerca; e la sperimentazione e la disponibilità a praticare a piccoli gruppi (coinvolgendo bambini e anziani e per diletto le donne) i lavori domestici contro la ghettizzazione voluta dal modello patriarcale capitalista consumista.

* *Tratto dalla rivista "HOMO CASALINGUS", Primavera 1989.*

Ricetta numero 7

Liscivia con cenere vegetale. Cenere, acqua, un quarto d'ora. Le ceneri vegetali contengono potassa che, come la saponina, ha il potere di emulsionare i grassi. Se si ha e si usa un camino, ci si preoccupi di raccogliere la cenere e di setacciarla. Per fare la liscivia prendere un vecchio canovaccio, riempirlo di cenere e cucirlo o annodarlo. Riscaldare dell'acqua in un bacile, quando bolle metterci dentro il pacchetto con la cenere, lasciar bollire qualche minuto, spegnere il fuoco e lasciare in infusione per un'ora. Ammollare la biancheria in questo infuso, ritirarla dopo qualche ora e sciacquarla con acqua calda: il risultato sarà sbalorditivo.

Ricetta numero 8

Liscivia con cenere di felce. Cenere di felce, acqua, un quarto d'ora. Il procedimento è esattamente uguale a quello precedente. Bruciare nel



camino le felci secche e raccogliere la cenere ottenuta. Setacciare e conservare in vasetti di vetro bene sigillati.

(Ricetta n. 7 e ricetta n. 8 tratto da AAVV. "Vivere con poco", Stampa Alternativa)

520. Impacchi di acqua e cenere: Mettere della cenere di legno, per intenderci quella che rimane nel caminetto dopo che la legna è bruciata, in acqua bollente e mescolare bene. Aspettare che la cenere si depositi sul fondo della pentola. Usare quest'acqua per lavare la pelle oppure sotto forma di impacchi.

E' indicata in diverse affezioni della pelle.

705. Acqua di cenere di legno: Mettete 50 grammi di cenere di legno (legna bruciata in un camino) dentro ad una pentola in cui verserete dell'acqua bollente. Mescolate, filtrate e aggiungeteci del sale.

E' una soluzione che si può usare per fare dei risciacqui in bocca in caso di mal di denti: occorre prolungarli quanto più possibile e alla fine risciacquarsi la bocca con acqua pura. Il trattamento va ripetuto ogni 30 minuti.

813. Dentie: La dentie è una polvere che si ricava dal calice della melanzana, ovvero dalla parte superiore che congiunge la melanzana al gambo. Il modo tradizionale di preparare la dentie era il seguente: per diversi anni i calici delle melanzane venivano conservati sotto pressione assieme ad un 20% di sale. Alla fine la mistura risultava asciutta e carbonizzata.

La maniera moderna di preparare la dentie è più rapida: la parte superiore delle melanzane viene fatta tostare lentamente per lungo tempo, finché non si polverizza. A questa polvere viene aggiunto un 30-50% di sale marino arrostito.

Sottoponendo questa pianta molto yin all'influsso di calore, tempo, sale e, in origine, anche pressione, che sono tutti fattori molto yang, la componente fortemente yin della melanzana viene neutralizzata del tutto, e ne rimane solo l'essenza yang più profonda.

Effetti ed uso della dentie: La dentie si è rivelata efficace nella cura di problemi di denti e di gengive, se dietro c'è una causa yin:

- Un mal di denti causato da un eccesso di yin può essere fatto passare strofinando della dentie per 5 minuti per farla penetrare bene nelle gengive attorno al dente malato.

- Piorrea: è una malattia delle gengive causata da un eccesso di yin, soprattutto da cibi ricchi di zucchero.

Si cura in questo modo: lavatevi i denti e le gengive delicatamente prima di andare a letto, risciacquatevi la bocca e quindi strofinate la dentie

sull'esterno delle gengive. Chiudete la bocca e lasciate che la dentie penetri dentro le gengive.

La dentie veniva tradizionalmente consigliata per la pulizia quotidiana dei denti. Tuttavia, in alcuni casi, l'uso quotidiano della dentie può avere un effetto abrasivo sullo smalto per le persone che sono in una determinata condizione di salute, per esempio in persone che hanno mangiato cibi troppo salati e/o prodotti farinacei cotti al forno. Anche in questi casi è comunque consigliabile usare la dentie una volta alla settimana, per via del suo eccellente effetto detergente.

La dentie può essere usata anche per arrestare le emorragie:

- Si potrebbe anche applicare sulle ferite, ma è sconsigliabile, perché le sue particelle di carbone tendono a rimanere nella pelle, lasciando una specie di tatuaggio dopo che la ferita si è rimarginata.

- In caso di sangue al naso, bisogna inserire la dentie nel naso. Si immerga un fazzoletto di stoffa o di carta nell'acqua, lo si strizzi, quindi lo si intinga nella dentie e si inserisca nel naso.

- In caso di emorragie interne, tipo ulcera di stomaco o cancro dello stomaco, la dentie va presa via orale in quantità di ½ cucchiaino alla volta, sciolto in un po' d'acqua o di tè.

814. Ceneri di uova: Fate carbonizzare un uovo crudo mettendolo in una padella per friggere, senza usare né olio né burro, mescolando all'inizio. Fate cuocere l'uovo finché non ne rimangono che delle ceneri nere, che sono molto indicate nel trattamento delle cicatrici provocate da tagli od ustioni. Queste ceneri vanno applicate esternamente per diversi giorni di seguito.

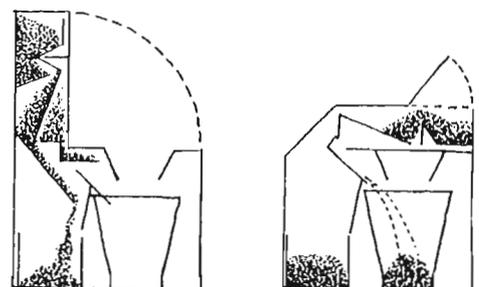
(tratto da: M. Kushi "Il libro dei rimedi macrobiotici", Mediterranee Anno)

Il Paiolo della nonna

Come facevano le nonne a rendere brillanti i paioli per la polenta? Con la cenere e con un po' di olio di gomito! Se avete un caminetto, provate ad adottare questo metodo: non lo lascerete più.

SEGGETTA A CENERE

Quando il coperchio di questa seggetta veniva aperto, la cenere cadeva da un contenitore su un piano: questo retrocedeva in una posizione obliqua quando si chiudeva il coperchio, gettando cenere nel vaso.



SUGGERIMENTI PER UN USO APPROPRIATO DEL SAPONE

Le informazioni che si leggono qui di seguito non hanno la pretesa di essere esaustive.

Il sapone si fabbrica con soda, ricavata dal salgemma, e con grassi che possono essere o vegetali o animali o misti. In passato si usavano soprattutto grassi animali.

Nella cultura contadina il sapone si produceva in casa usando principalmente grasso di maiale, ossa triturate e avanzi della macellazione domestica, allo scopo di utilizzare tutto e risparmiare.

Tuttavia c'era un inconveniente e cioè che il bucato andava risciacquato molto accuratamente per disperdere l'odore sgradevole che tale ingrediente lasciava. La produzione industriale superava invece questo ostacolo facendo decantare e bollire più volte (di solito 3) il sapone e scremando la schiuma che affiorava ad ogni bollitura, finché si otteneva un prodotto puro e privo di odori sgradevoli e anche più efficace.

Per quel che ne so, oggi in Italia c'è una sola azienda che produce il sapone eseguendo tutti i procedimenti dall'inizio alla fine ed è la Gavarry; però ha potuto mantenere questa produzione di tipo tradizionale perché intanto si è specializzata in prodotti chimici. Per questo motivo finora non la abbiamo favorita. Tuttavia riconosciamo che questa ditta, producendo a livello industriale e progredendo nella ricerca, effettua il controllo elettronico della miscela di soda e grassi, ottenendo un sapone davvero ottimo. Inoltre ha risolto il problema della nocività dell'ambiente di lavoro, causato dalla bollitura dei grassi animali, installando delle cappe aspiranti nel capannone dove si trovano le grandi vasche di bollitura.

La Gavarry ha dunque mantenuto il metodo di fabbricazione antico, migliorandolo però con la tecnologia moderna e rendendo più ecologica la produzione.

Il nostro suggerimento è di andare a visitare questa azienda con scolaresche e gruppi.

L'indirizzo è: GAVARRY, corso Ferrari 159, Albisola (SV), tel. 019/489829.

Gli altri produttori di saponi naturali ormai fanno arrivare la miscela base dall'Olanda o dalla Malesia, che sono i principali mercati delle materie prime necessarie alla fabbricazione del sapone. C'è una vasta gamma di miscele, di vari livelli di qualità, contenenti materie prime di origine animale, vegetale o mista.

Versando questo prodotto in una moderna macchina e aggiungendo delle essenze o delle erbe, ne esce fuori pronto il sapone. Oggi dunque produrre sapone è diventato facile e in teoria chiunque, con una macchina più piccola, potrebbe fabbricarlo a livello locale.

I saponi prodotti usando questa materia-base già confezionata all'estero non sono veri saponi di Marsiglia che ormai, a parte quelli di Gavarry, sono introvabili sul mercato a causa dei costi elevati di lavorazione. Infatti i grassi animali richiedevano, come s'è visto, almeno 3 bolliture e scremature.

Tuttavia gli attuali saponi denominati "naturali" sono comunque buoni ed efficaci e inoltre sono fatti con sostanze esclusivamente vegetali, che sempre più trovano il consenso del pubblico orientato al rispetto della vita animale.

Inoltre gli oli vegetali hanno il vantaggio di essere più puri e di non aver bisogno di molteplici bolliture e scremature.

Purtroppo però le materie prime già pronte (i cosiddetti "trucioli di sapone") sono fabbricate da multinazionali che notoriamente sono poco rispettose della biologicità dei componenti usati e dei diritti sindacali.

Ecco perché noi auspichiamo che tutto il ciclo di produzione dei saponi sia gestito da Associazioni ambientaliste e del Commercio equo e solidale e che non vi siano aziende enormi ma tante piccole o medie realtà che producano a livello locale.

Le due case che abbiamo finora favorito (perché possiamo intervenire nel processo di produzione con le nostre ricette e le erbe raccolte da noi) e che invitiamo ad andare a visitare, sono i laboratori Cibe (via Clavesana 60, 17020 Andora (SV), tel. 0182/80487) e il saponificio Alfio Gori di Montevarchi (tel. 055/9180201).

Una volta nelle zone mediterranee per fabbricare il sapone si usava o il grasso di maiale o l'olio d'oliva. In realtà si potrebbero adoperare anche altri oli, per esempio di noci, o di mandorle (ma sarebbe molto più costoso). Oggi dalle moderne ricerche risulta che la sinergia di 3 oli (di palma, di cocco e d'oliva) è quella che dà i risultati migliori.

I saponi che privilegiamo sono quelli a base interamente vegetale.

Però bisogna avere la consapevolezza che, se tutti usassero i quantitativi di sapone cui siamo abituati noi cittadine/i dell'Occidente industrializzato, non ce ne sarebbero abbastanza per soddisfare una richiesta così enorme.

Cerchiamo quindi di non esagerare con la pulizia del corpo e degli ambienti, perché il troppo oltretutto è dannoso (per la salute della pelle, cui non deve essere eccessivamente asportato il naturale strato lipidico protettivo e perché vivere in un ambiente asettico non induce l'organismo a produrre le normali difese immunitarie).

Va benissimo dunque l'igiene, ma senza che diventi un'ossessione!



Conviene anche diversificare i prodotti usati, alternando al bagno o doccia col sapone le spugnature con aceto di mele diluito in acqua, benefico alla pelle e tutte le altre liscivie o infusi di erbe (rosmarino, salvia, alloro, camomilla ecc.), privilegiando anzi queste ultime.

Un suggerimento importante è di far stagionare i saponi almeno per sei mesi dal momento della loro fabbricazione, imparando con un po' di pratica a riconoscere la loro età dal grado di consistenza e umidità. Per stagionarli conviene tenerli, senza involucri, tra la biancheria, nei cassetti o negli armadi, che profumeranno gradevolmente. Il sapone stagionato lava meglio e si consuma più lentamente, perciò suggeriamo di comperarne una bella provvista una volta l'anno e tenerne un po' tra la biancheria e un po' nel bagno e nelle camere per profumare anche gli ambienti della casa. Ancora meglio sarebbe formare un gruppo d'acquisto per poterne comperare (con risparmio soprattutto sul trasporto) dei quantitativi più consistenti per sé e per fare dei regali ad amici e parenti nelle più svariate occasioni: il dono sarà sicuramente gradito, perché si tratta di sapone naturale pregiato che si può usare non solo per il bucato (in particolare quello alla cenere e ai gusci d'uovo), ma anche per la pulizia della pelle del corpo e del viso (tutti gli altri) con ottimi risultati.

Inoltre si possono usare per lavare i piatti procedendo in questo modo: fermare il sapone in un contenitore (per es. il fondo tagliato di una bottiglia di plastica di acqua minerale, di quelle rettangolari, ha proprio la misura giusta dei nostri saponi) e strofinarci sopra una spugnetta ruvida che poi si userà per lavare le stoviglie. Altrimenti si può grattugiare una cucchiata circa di sapone e farla sciogliere nella bacinella di acqua calda o tiepida in cui si immergeranno i piatti.

Stiamo anche provando a produrre sapone alla cenere e ai gusci d'uovo in fiocchi per poterlo usare in lavatrice, con un'aggiunta di Sulfonella o soda, o per lavare le stoviglie.

Presso i nostri centri* si possono acquistare anche molti altri prodotti naturali, per es. la Sulfonella (prodotta da Lombardi, via Urbicani 57/59, 55100 LUCCA, tel. 0583-418130) e l'Antica Lisciva. Si tratta di detersivi a base di soda microcristallizzata (cioè ridotta in polvere immediatamente solubile in acqua) e di sapone in polvere (5% circa).

Un tempo la soda si trovava in granuli che non si scioglievano facilmente in acqua, ma oggi questo inconveniente è stato superato grazie alla moderna tecnologia. Questo detersivo, biodegradabile al 100%, si presta a svariati utilizzi: per il bucato in lavatrice (dove è sufficiente da solo se l'acqua è dolce e lo sporco è normale, con la sola aggiunta di mezzo limone biologico privato dei semi); per l'ammollo (dopodiché basterà un lavaggio in lavatrice con lo stesso prodotto e un programma non molto forte,

oppure un lavaggio a mano con un po' di sapone naturale); per i vetri, i pavimenti, le pareti a piastrelle, i sanitari, le stoviglie.

Il bucato di cotone, fatto in lavatrice o a mano con Sulfonella se i panni sono resistenti o molto sporchi (specialmente di grasso), o con Antica Lisciva (che contiene una più alta percentuale di sapone in polvere) se sono meno sporchi o più delicati, viene veramente splendido specialmente se l'acqua è dolce (cioè con pochi sali di calcio e di magnesio): steso al sole è più bianco dei tanto reclamizzati detersivi chimici.

Le macchie di grasso delle tute da meccanico si attenuano assai più che con altri prodotti (nessuno è in grado di cancellarle del tutto!).

Inoltre, a differenza di molti detersivi naturali che purtroppo sono molto cari, la Sulfonella è economicissima e buona anche per le pulizie di casa, così non si è costretti a comprare una quantità di detersivi diversi. Noi la utilizziamo per tutto e ci sentiamo di consigliarla anche per il suo ottimo rapporto qualità-prezzo e rispetto dell'ambiente.

Se nella vostra zona l'acqua è dura, aggiungete del bicarbonato a questi detersivi naturali. Questo accorgimento renderà più efficace l'azione detergente e preserverà la vostra lavatrice dalle incrostazioni di calcare.

Tra l'altro la soda contenuta nella Sulfonella protegge anch'essa dal calcare la lavatrice e si può evitare di usare i prodotti anticallcare che sono costosi e inquinanti. Unico accorgimento da adottare: usare i guanti di caucciù (evitando quelli di gomma sintetica - il neoprene - che è una sostanza molto tossica).

Se non si usano guanti, bisognerebbe almeno farsi un impacco di argilla alle mani che sono state a contatto diretto con la soda e poi massaggiarle con una buona crema per mani. Si potrebbero anche lavare i piatti, se si è molto rigorosi, con un cucchiaio di argilla sciolta nell'acqua del lavaggio oppure con acqua calda e 1/2 bicchiere di aceto.

A proposito di argilla suggeriamo di provare i prodotti del dott. Ferraro e di leggere i suoi libri.

Questo medico è un luminare per tutto quel che riguarda l'argilla (Argital, via F.lli Bressan 21- 20126 Milano, tel. 02/2575877).

Un suggerimento importante è di non bagnare mai il sapone né tantomeno lasciarlo a mollo in acqua.

Invece bisogna bagnare le palme delle mani o una manopola e strofinarle sul sapone asciutto: si avrà così una bella schiuma cremosa che si passerà sulla pelle bagnata del viso e del corpo. L'effetto sarà migliore e il sapone si conserverà più a lungo.

Maura e Maia
primavera 2610 (1998)

* C.C.V.V. (Circolo Vegetariano)
piazza Roma 22/23
01030 Calcata (VT)
tel-fax 0761/587200



**Un esempio di produzione conviviale, ecologica, accurata *
e aperta alla partecipazione di chi lo desidera :**
LINEA DI SAPONI E COSMETICI “LE DUE SORELLE”
promossa dal movimento “donne e ragazzi casalinghi”

La linea di saponi da bucato e di cosmetici “Le due sorelle” è dedicata a Irene e Lucia di Milione, due donne nate e vissute sempre a Capracotta. Entrambe sono morte circa 15 anni fa. Le avevano soprannominate di Milione perché il loro padre si chiamava Emilio ed essendo grande e grosso nel dialetto del paese era detto “Milione”.

La famiglia era povera ed era composta dalla madre Marosa, dal padre Emilio, che faceva il pastore di capre e ben presto morì di malattia, dalle due sorelle Lucia e Irene e dal fratello Fiore. Lucia, che era la più grande e amava la vita nei boschi e la libertà, si inventò il lavoro di raccoglitrice di quanto poteva trovare per venderlo in paese e racimolare qualche soldo. Irene, la minore, si sposò, ma il marito emigrò in America promettendole che, appena sistemato, l'avrebbe fatta venire con lui ; invece si legò ad un'altra donna e non si fece più vivo. Irene ne rimase così delusa e arrabbiata che non volle più saperne degli uomini. Il fratello Fiore s'era sposato anche lui e morì poi durante la guerra per lo scoppio di una granata nel luogo dove stava pascolando le capre insieme col figlio.

Morta la madre, le due sorelle rimasero a vivere insieme e quella che di solito è considerata una convivenza temporanea in attesa del matrimonio diventò invece il rapporto centrale della loro esistenza. Lucia partiva al mattino girando scalza per i boschi che conosceva palmo a palmo alla ricerca di legna (era così forte che portava fino a 12 fascine), di funghi, cicoria, origano e altre erbe selvatiche commestibili, fragole, more, lamponi, a seconda della stagione e rientrava la sera a casa, dove intanto la sorella minore aveva sbrigato le faccende domestiche e preparato la cena. Irene diceva che lei faceva la moglie e Lucia l'uomo di casa, anche se a volte lei stessa guadagnava un salario facendo la bracciante stagionale. Però erano sempre povere e qualcuno ricorda di aver visto Lucia frugare tra i rifiuti e a volte spolpare un osso trovato lì in mezzo.

Lucia mi raccontò che una volta, mentre era nei boschi, un uomo la aveva aggredita per violentarla, ma lei si rivoltò con tutta la sua forza e gli puntò contro il coltello che usava per la raccolta delle erbe selvatiche, minacciando di ucciderlo se non se ne fosse andato.

Un'altra volta fu assalita da un serpente, ma lei riuscì a mettergli un piede sulla testa e uno sulla coda per immobilizzarlo e gli tagliò la testa col coltello.

Raccontava a tutti con orgoglio di essere vergine e che lo sarebbe rimasta fino alla morte, perché non voleva essere comandata dai maschi né averci a che fare. Quando le portavo le caramelle alla menta (ormai era anziana) mi diceva che gli unici maschi con cui accettava volentieri di parlare erano i ragazzi.

La ricordo quando tornava dai boschi col suo carico di erbe e bacche profumate che vendeva per poche lire, quasi un regalo. Sembrava proprio una strega/befana e noi ragazzi vissuti in città ne avevamo paura e scappavamo via. Invece era buona e dolce.

Perciò questa linea nasce come omaggio a lei e a sua sorella e vuole essere anche un'indicazione a privilegiare il rapporto di convivenza tra donne.

Le caratteristiche della linea :

Da quasi 10 anni collaboro con i laboratori Cibe di Andora e con Alfio Gori di Montevarchi, entrambi produttori di saponi di Marsiglia. Mentre all'inizio acquistavo e promuovevo la vendita dei loro saponi, poi è nata una collaborazione per sperimentare dei saponi personalizzati. Per esempio : il sapone alle uova di gallina e di papera con olio extravergine di oliva, amato dalle donne anziane che lo adoperavano anche e soprattutto per



lavarci la dentiera perché gli ricordava il profumo dei saponi di una volta. L'ingrediente principale erano le uova che mi forniva Mariangela, una donna che ha un grande pollaio, non riuscendo a venderle tutte.

L'anno scorso abbiamo prodotto dei saponi di Marsiglia con l'aggiunta di cenere di legna, raccolta e setacciata durante due inverni da Felice, un anziano morto due anni fa, e saponette per il corpo al ginepro, raccolto da lui e da sua figlia Filomena nei boschi intorno a Capracotta e Vastogirardi in Molise.

Visto che sono piaciuti nei circuiti alternativi dove li abbiamo venduti (Legambiente e mercatini di prodotti biologici), abbiamo pensato di lanciare questa nuova linea "Le due sorelle" centrata sull'ortica, perché è un'erba povera dalle mille virtù. (Uscirà un altro articolo sulle proprietà e gli utilizzi dell'ortica).

Questa pianta ha infatti usi polivalenti: in agricoltura (macerati), in alimentazione, in erboristeria (tisane depurative); inoltre si può usare per fabbricare carta e tessuti, cosa che si faceva in passato.

Il mio desiderio sarebbe di arrivare a costituire un laboratorio conviviale centrato sull'ortica. Sembra infatti che non ci siano alternative al modo di produzione industriale, invece si può instaurare un rapporto con piccoli e medi laboratori, tramite anche le Associazioni Ambientaliste (per es. la Legambiente), in cui noi raccogliamo ortica o altre materie prime, contribuendo alle caratteristiche del prodotto e mantenendo un controllo su di esso, nonché distribuendolo nei nostri circuiti o tra amici e conoscenti, e il produttore lo fabbrica nei suoi impianti dotati di macchinari che per noi sarebbe antieconomico possedere. In questo modo possiamo avere la soddisfazione di ottenere un prodotto con la nostra partecipazione, a un prezzo notevolmente più basso e con un rapporto continuato che protegge dagli sbalzi del mercato.

Si offrono perciò le seguenti possibilità:

- 1) acquistare i prodotti come clienti a prezzi quasi da mercato
- 2) usufruire di uno sconto del 30% sul prezzo, se si partecipa alla raccolta ed essiccazione della materia prima (adesso ortiche, ma potrebbero anche essere altre) o alla distribuzione, acquistando un certo numero di pezzi da rivendere ad amici e conoscenti aderenti alla Legambiente. (Tenete conto che i saponi più stagionano e meglio è, e intanto li potete conservare negli armadi tra la biancheria cui danno profumo).

Per quest'anno vorremmo produrre questa linea:

Sapone di Marsiglia alla cenere per bucato

Sapone di Marsiglia alla cenere e ortica anche per il corpo

Sapone per la pelle all'ortica

Sapone per la pelle al ginepro

Acqua di colonia all'ortica e agrumi

Dentifricio all'ortica e salvia

Detergente intimo all'ortica

Shampoo all'ortica

Polvere d'ortica per maschere di bellezza e shampoo secco

Polvere d'ortica per uso alimentare e curativo

Olio all'ortica per uso cosmetico e in parte curativo

Birra all'ortica

Antonio/Maia, giugno 1996/2608

donne e ragazzi casalinghi
c/o Legambiente
Via Bazzini, 24
20131 Milano Tel. 02/70632885

* Volantino distribuito nei
mercatini biologici al banchetto
del movimento degli Uomini Casa-
linghi insieme ai saponi che pro-
poniamo



Saponi tradizionali e sintetici nella detersione ortodermica

L. Muscardin - Istituto Dermopatico dell'Immacolata- Roma

P. Morganti - Centro Ricerche Cosmetologiche - Roma

Relazione tenuta al Convegno SICC - Roma 28 settembre 1981

L'efficienza della protezione della cute è affidata ad un mantello idrolipidico microscopico costituito da lipidi e sudore, ad azione debolmente acida.

Si distinguono due frazioni lipidiche: una proveniente dalla ghiandola sebacea: sebo; l'altra derivante dallo strato corneo: lipidi epidermici.

Minime quantità di lipidi giungerebbero alla superficie cutanea portate dal sudore eccrino e apocrino. Inoltre una piccola quantità sicuramente deriva dai fattori esterni: cosmetici, saponi, ecc.

Infine alcuni lipidi sembra vengano prodotti da microrganismi presenti sulla superficie cutanea.

Tutti i lipidi espulsi dalla ghiandola sebacea sono oli allo stato fluido a temperatura della cute umana.

Invece quelli prodotti dallo strato corneo dell'epidermide possono essere solidi.

Questo modello idrolipidico, a pH acido, ha grande importanza in quanto permette al tessuto corneo di mantenere costante il livello di idratazione (Kligmann 1964; Middleton 1968).

Per fare una buona detersione è necessario pertanto che la pulizia della cute non alteri lo stato di idratazione, né il pH cutaneo, tenendo in debito conto che lo stato di idratazione è regolato anche dalla presenza dell'N. M. F. (Laden 1967), di zuccheri (Padberg e coll. 1972, Muscardin e coll. 1978) e di sostanze lipidiche (Wheatley 1963).

Tra i detergenti cosmetici di uso più comune possiamo distinguere i saponi e i syndets.

I danni causati dai primi sono legati alle modifiche del pH cutaneo, che viene spostato verso i valori alcalini (Betley 1969, Blank 1964), mentre l'azione dei syndets, che vengono formulati a pH isoepidermico, è quella di causare attraverso i tensidi anionici in essi contenuti, una energica azione sgrassante che rende la pelle troppo arida e disidratata (Betley 1965).

Intolleranza ai saponi e ai syndets

Azione degli alcali. In questi ultimi anni si è data troppa importanza ai probabili effetti deleteri causati dall'alcalinità dei saponi senza che vi siano sufficienti dati scientifici atti a suffragare tali affermazioni. Infatti, in merito all'attacco da parte dei saponi alcalini al film idrolipidico cutaneo con

conseguente spostamento di pH verso valori alcalini, H. Won Czetsch - Lindenwald (1950) ha dimostrato che, **risciacquando abbondantemente la pelle dopo il lavaggio, i valori tornano normali già dopo trenta-sessanta minuti.**

Anche gli studi di Szakall (1950) in "vivo", hanno dimostrato che, se si risciacquano bene le mani, la pelle si riacidifica dopo 5-10 minuti e dopo 30 minuti torna al suo pH originario. **Se però l'alcalinità permane troppo a lungo, perché il risciacquo è stato insufficiente e sono rimasti residui di sapone sulla pelle, oppure perché il lavaggio viene ripetuto troppo spesso, l'alcalinità può risultare dannosa.** In ogni modo Emery e Edwards (1940) hanno constatato che non si hanno lesioni se la pelle viene sottoposta a patch-tests alcalini (pH 8,8 - 10,9) per un periodo di quattro ore.

Allo stesso risultato sono giunti anche Bettley e Donoghue (1960) utilizzando un tampone carbonato-bicarbonato (pH 10,7) per 48 ore.

Non esiste alcun dubbio che un ambiente arido viene sopportato male da molti agenti patogeni. Da ciò risulta l'esigenza di mantenere intatto il rivestimento acido della pelle. Peck e collaboratori hanno però accertato che, per l'inibizione della crescita dei batteri, non è determinante il pH come tale, ma le sostanze che lo provocano. Tali indagini sono state poi confermate da Rotman e collaboratori (1947), che hanno accertato l'azione fungicida degli acidi saturi C9-C15 e l'effetto battericida degli acidi non saturi C12 - C22.

D'altra parte qualsiasi detersione, anche con la sola acqua, danneggia il rivestimento acido della pelle. Infatti Choo - Ik Oh (1951) dopo aver eseguito 15.664 misurazioni singole sulla superficie cutanea di persone dalla pelle sana, ha accertato: una modificazione media di 1,1 unità di pH verso valori più elevati dopo il lavaggio con sola acqua; una modificazione media di 1,2 unità dopo lavaggi con saponi alcalini; una modificazione di 0,9 unità dopo lavaggio con detergenti sintetici.

E' da osservare però che, se sembrerebbe migliore l'uso dei detergenti sintetici per quanto riguarda le variazioni di pH, in realtà, secondo gli studi di



Schramme (1973), i saponi tradizionali sono tollerati meglio dei syndets da donne con pelle danneggiata dagli alcali. Infatti Blank (1962) ha dimostrato che si ha eritema e prurito se si lascia a contatto con la pelle una soluzione di laurato sodico 0,005 M a pH 7,5, mentre non ha osservato reazioni se il pH della soluzione era a valori di 9,5 (valori medi dei saponi). Inoltre, come hanno dimostrato Friberg e coll. (1961), il laurato sodico (presente nel sapone) penetra attraverso l'epidermide ad un pH al di sotto di 8,5 o al di sopra di 10,5, mentre non penetra nell'intervallo di pH proprio dei saponi (pH 8,5 - 10,5).

Se rimangono invece residui di sapone sul corneo, diminuisce il pH a causa del potere tampone della pelle, aumenta il coefficiente di ripartizione acqua/lipidi (superando il valore di 1) ed inizia lentamente l'assorbimento percutaneo del laurato sodico.

Per concludere, sembra che non sia tanto importante lo spostamento temporaneo del pH, quanto l'alterazione del potere tampone che colpisce alcune persone. Per queste persone, che normalmente sono intolleranti all'uso del sapone, il pH acido viene ristabilito dopo molte ore (Vermeer e coll. 1963) a causa di anomalie preesistenti (non causate quindi dal sapone) a livello delle proteine o dei fosfolipidi epicutanei.

Azione delipidizzante. Quando si deterge la pelle a scopo di pulizia assieme allo sporco viene asportato inevitabilmente anche una parte del film lipidico epicutaneo. Infatti, secondo i dati di Szakall e la recente riconferma di Morganti e collaboratori (1979), l'epidermide, lavata con la sola acqua, registra un calo dei lipidi di superficie del 24,2% rispetto al valore originale. Dopo il lavaggio con sapone il livello lipidico del mantello cutaneo scende di media del 35,6% per ridursi del 50-53% dopo l'uso di creme o latti detergenti non correttamente formulati, dato l'alto potere sebosolvente posseduto, per esempio, dall'olio di vaselina o da altri oli di uso corrente (Morganti e coll. 1979).

Dati interessanti sono stati ottenuti di recente dal nostro gruppo di lavoro mediante l'utilizzazione di collagene nativo.

Le soluzioni di collagene sembrano, infatti, ridurre notevolmente l'azione aggressiva dei detergenti nei confronti della cute (Morganti e coll. 1981 a). Si è potuto così riscontrare una riduzione significativa dell'azione eritemigena provocata sia dai saponi che dai detergenti sintetici, accompagnata inoltre da una minore solubilizzazione di alcune frazioni proteiche delle cheratine dello strato corneo.

Anche da queste sperimentazioni è risultata chiaramente la minore aggressività dei saponi tradizionali nei confronti dei detergenti di sintesi.

Come sappiamo (Blank 1952/55) la rimozione del film lipidico epicutaneo causa anche l'asportazione dei fattori naturali di idratazione cutanea (N.M.F.) con conseguente stato di disidratazione e secchezza. Infatti il contenuto in acqua del corneo normalmente basso (10%) è di fondamentale importanza per la flessibilità ed elasticità della pelle (Blank 1952/55). Dagli studi di Blank e di Flesch (1963) e di Middleton (1968) sappiamo infatti che il turgore e l'aspetto morbido della pelle dipendono dal tenore dell'acqua, dalla capacità cioè dello strato corneo di trattenerla come nelle maglie di una spugna, e non dalla minore o maggiore quantità di lipidi presenti (Blank 1955).

Ora, mentre lo strato germinativo è protetto dall'essiccamento dalla barriera di Rein, il corneo è direttamente esposto agli insulti esterni. Se viene quindi asportato il film lipidico, per esempio con l'uso di saponi o ancor più con soluzioni di detergenti sintetici (syndets), l'N. M. F. (20% in peso del corneo) può essere rimosso facilmente dall'acqua o dalla stessa "perspiratio insensibilis".

Infatti Powers e Fox (1957) studiando l'effetto di diversi detergenti sulla perdita di umidità dello strato corneo, hanno dimostrato come la disidratazione cutanea veniva accelerata dalla trietanolamina (emulsione molto usata per i latti detergenti), dall'alchilaril e dal lauril solfato sodico (detergenti di uso comune nei syndets) e dai condensati dietanolaminici di cocco (usati come surgrassanti e schiumogeni sia nei syndets che negli shampoos). Inoltre, mentre l'effetto dei tensidi cationici era ancora più marcato, l'azione disidratante del sapone risultava addirittura inferiore all'uso della sola acqua.

Il film idrolipidico cutaneo dunque, impedendo l'evaporazione eccessiva di acqua, protegge il corneo dalla disidratazione, soprattutto durante la stagione invernale. Infatti, mentre durante l'estate lo strato corneo viene protetto dalla copiosa secrezione delle ghiandole sebacee, in inverno, con il freddo, si ha riduzione di sudore, secreto in rapporto alla temperatura esterna della pelle, e indurimento della sostanza cementata delle "tegole". Si riduce così l'elasticità dell'epidermide.

Imbibimento della cheratina. Tutte le proteine al loro punto isoelettrico hanno scarso potere imbibente nei confronti dell'acqua. Più ci si allontana da tale punto, più la molecola proteica tende a rigonfiarsi di acqua.

Per questo motivo la cheratina, il cui punto isoelettrico è a pH 4,1, immersa in soluzioni di sapone si rigonfia a causa dell'alta alcalinità, (pH 8,5 - 10,5) come d'altra parte si imbibisce anche a contatto con la sola acqua distillata (pH 7). Ancora maggiore risulta però il grado di imbibizione dell'epidermide se posta in contatto con soluzioni di tensidi anionici di sintesi (syndets) crescendo da (Choman 1961) C12 a C18. Questo rigonfiamento della cheratina, conseguente sia alla rottura dei legami idrogeno di gruppi peptidici di catene adiacenti che dei legami salini, può essere temporaneo o permanente in rapporto al tipo di interazione che avviene tra proteine e agenti chimici esterni (Gustavson 1950).

Acque dure e saponi. Poiché i sali di Ca e Mg di acidi grassi a catena lunga sono insolubili in acqua, l'uso dei saponi con acqua dura causa precipitazioni di gel saponosi sulla pelle. Infatti i saponi calcarei-magnesiaci si depositano sia sulla pelle che sui capelli esercitando un'azione dannosa: provocano opacazione e macerazione del tronco del pelo, otturazione dei dotti pilosebacei, incapsulamento di materiali estranei con possibili fenomeni irritativi a danno dell'epidermide.

Azione irritante dei tensidi sul corneo. **I saponi al cocco, con la loro percentuale relativamente alta di laurato sodico, possono irritare la pelle.** È noto, infatti, che l'acido oleico e gli acidi grassi a catena corta sono più irritanti ma posseggono un maggiore potere detergente; gli acidi grassi a catena lunga hanno invece un minor potere detergente ma sono più tollerati dall'epidermide. Poiché lo stearato sodico in soluzione acquosa è più idrolizzato, e quindi più alcalino del laurato sodico, si può dedurre che l'irritazione nei riguardi della pelle dipende essenzialmente dallo ione dell'acido grasso e non dall'alcalinità del mezzo. L'effetto irritante maggiore si riscontra infatti nei saponi C12 e diminuisce a mano a mano che si allunga la catena.

L'effetto irritante degli acidi grassi liberi a catena corta, presenti nel sapone, può essere ridotto notevolmente mediante l'opportuna aggiunta di particolari idrolizzati proteici del collagene. Sembra, infatti che il compito principale dei peptidi del collagene sia quello di complessare elettivamente soprattutto gli acidi grassi liberi a catena corta, neutralizzando così i loro siti di attacco nei confronti delle cheratine dello strato corneo (Morganti e coll. 1981).

Assorbimento dei tensidi sulla cheratina. Poiché i tensidi anionici tendono a rimanere aderenti sulla pelle, potrebbero avere effetti negativi sulla cheratina. Infatti anche se non penetrano attraverso la

barriera del Rein, possono provocare danni alla barriera stessa incrementando così l'ingresso di acqua, ioni e di altre sostanze (Blank e Goulg 1959; Bettley 1963-65).

Inoltre solubilizzando il film idrolipidico, provocano secchezza della pelle con le conseguenze più sopra accennate.

Secondo Blank (1962), l'abilità delle proteine dello strato corneo di legare gli achil-solfati e gli achil-benzen solfonati può essere uno dei meccanismi attraverso i quali la pelle previene la loro penetrazione nel derma. Di fondamentale importanza a tal fine sono però:

- a) Le strutture fisico-chimiche del corneo che rendono difficile la diffusione dell'acqua attraverso la pelle.
- b) L'impedimento sterico, poiché le molecole dei tensidi, avvolti da una nuvola di acqua, non possono più attraversare i normali siti della pelle a causa dell'aumentato volume.
- c) La repulsione elettrostatica tra tensidi anionici, elettronegativi, e le fibre proteiche dell'epidermide anche esse caricate negativamente.

Secondo Scheuplein (1979), le soluzioni acquose dei tensidi possono però provocare danni a carico del corneo disaggregando le fibre proteiche della cheratina, trasformando cioè le Alfa eliche in Beta eliche espanse non più capaci di legare acqua.

I tensioattivi anionici avrebbero quindi un effetto diretto sulla permeabilità che viene incrementata reversibilmente, dopo leggero trattamento, irreversibilmente con trattamento protratto.

CONCLUSIONE

È evidente che il problema della detersione cutanea non va sottovalutato: si tratta di un problema dermatologico di importanza non secondaria in quanto la detersione fisiologica dovrebbe consentire la pulizia della cute senza causare impoverimento del suo mantello lipidico.

Sostituire in modo indiscriminato il sapone con syndets solidi o liquidi o latti detergenti non ben studiati, è da sconsigliare: se infatti si possono così eliminare gli svantaggi dell'alcalinità libera, si possono d'altro canto avere una serie di inconvenienti che non è possibile ignorare.

Nell'uso cosmetologico corrente si trovano utilizzati corpi grassi ad azione sebo solvente troppo accentuata o latti detergenti non bene formulati, che possiedono eccessive proprietà disperdenti o emulsionanti, col risultato di un eccessivo impoverimento del mantello idrolipidico cutaneo che costituisce la prima barriera difensiva cutanea.

LA SUPERIORITA' DEL SAPONE DI MARSIGLIA

Riccarda Serri: Centro di Cosmesi Dermatologica. Università di Milano

Relazione tenuta al Convegno SICC - Roma 28 settembre 1981

Prima di addentrarmi in questioni e argomentazioni più squisitamente tecniche sul sapone, desidero fare alcune considerazioni pratiche come dermatologa esperta di pelle e di trattamento della pelle, con una premessa: la cute è stata definita da Ashley Montagu "la proiezione esterna" del cervello. In effetti, da un punto di vista ontogenetico, epidermide e sistema nervoso derivano dallo stesso foglietto embrionario, l'ectoderma. Dal punto di vista neuroendocrino la pelle umana (si tratta di scoperte recentissime) possiede recettori per i polipeptidi cerebrali: in poche parole la pelle "capta" segnali trasmessi da sistemi centrali attraverso complicati "amplificatori" in gran parte sconosciuti. E forse non è un'esagerazione affermare che la schiuma del sapone deterge l'anima ancora prima della cute.

Lavarsi è un atto igienico. Ma il lavarsi "bene" dà piacere. Da sempre. "Dall'ultima volta che ho fatto il bagno insieme a te, non l'ho più rifatto" scriveva duemila anni fa alla moglie un marito egiziano abbandonato: e per gli antichi Egizi non fare il bagno e persistere in uno stato di sporcizia era indice di profonda tristezza. Quando siamo, tristi, o nervosi, o stressati, ci laviamo, facciamo un bagno, ci insaponiamo. Per iniziare una giornata difficile, riempiamo la vasca di schiuma o ci buttiamo sotto la doccia. La schiuma di sapone, a noi umani, piace in tutti i sensi.

Oggi, finalmente, anche la scienza scopre che il buon, vecchio sapone di Marsiglia non solo non è dannoso come si è sempre detto, ma che è uno dei migliori detergenti a disposizione.

Nella mia pratica quotidiana di dermatologa, il sapone classico (e, come vedremo, c'è sapone e sapone) è spesso meglio tollerato di qualsiasi altro detergente sintetico. "Per una pelle normale, maschile o femminile, il sapone bianco tipo Marsiglia resta uno dei migliori" sostiene R. Aron Brunetière, eminente ed anziano dermatologo parigino. "Quando mi lavo con il sapone la pelle mi tira" è una delle frasi che più frequentemente sento.

Ma ho risolto più situazioni cutanee "anomale" costringendo i pazienti ad una temporanea sensazione di fastidio (la sensazione di cute secca dopo un'accurata pulizia con acqua e un buon sapone è sempre e solo temporanea in assenza di

dermatosi), che non assecondando un desiderio preconcepito di presunta "pulizia dolce" con latti o creme o olio, che vanno benissimo per l'operazione strucco da make-up pesante e oleoso, ma non sono sufficienti per una reale detersione cutanea. E una cute deterse male per anni o mesi finisce per presentare un aspetto che le estetiste amano definire asfittico, ovvero una cute sensibile, con sensazione soggettiva di secchezza e fastidio, opaca, spenta, "pesante". **Non dimentichiamo che viviamo immersi in un'atmosfera inquinata, sporca, antigienica: un latte o una crema non bastano per eliminare tutta la sporcizia che si raccoglie tra i corneociti (cellule più superficiali dell'epidermide).**

Che cos'è il sapone

I saponi, dal punto di vista chimico, sono paste più o meno solide risultanti **dalla combinazione di un corpo grasso (in genere trigliceridi) con una base, che può essere la soda (che porta a saponi "duri") o la potassa (che dà saponi "molli")**. I saponi sono, in pratica, i sali degli acidi grassi. Le molecole di sapone hanno nella loro struttura due parti, una solubile in olio (lipofila) e l'altra solubile in acqua (idrofila). Tale caratteristica fornisce al sapone le proprietà tensioattive consentendogli di asportare lo sporco e di sospenderlo nel mezzo acquoso (cfr. tab. 1). In questo modo lo sporco resta "sospeso" nell'acqua. La saponificazione è una reazione chimica che porta alla formazione del sapone e si ottiene con olii o grassi trattati con soda (idrossido di sodio o soda caustica), che scindono i trigliceridi contenuti negli olii e nei grassi e producono sapone e glicerina. A proposito della glicerina, c'è una nota storica curiosa. Quando nel 1783 il chimico e farmacista tedesco-svedese Carl Wilhelm Scheele stava bollendo del sapone di piombo (cataplasma con ossido di piombo) per la sua clientela nella farmacia di Koping, osservò con stupore che si era sviluppato un sapore dolce.

Secondo lui la causa doveva esserne una particolare "sostanza Zuccherina", ma egli era ancora ben lontano dal supporre di avere scoperto un componente di tutti i grassi naturali, la glicerina.

Già allora però l'acuto farmacista scoprì con esperimenti in serie che la "sostanza dolce oleica" si otteneva (oggi diremmo "per saponificazione")



anche da grassi come l'olio di colza, di lino, il sego, ecc. Fu il chimico francese Michel Eugène Chevreul a riconoscere la natura di quei grassi: durante la saponificazione con potassa caustica Chevreul, definito un "matusalemme" della chimica poiché visse fino a 103 anni, osservò lo sviluppo della "sostanza dolce Oleica" e la denominò glicerina.

Ma torniamo alla chimica del sapone. Gli acidi grassi contenuti nei vari olii o grassi del sapone sono diversi: contengono infatti catene che vanno da 10 a 18; i saponi degli acidi grassi hanno un diverso potere schiumogeno in funzione del loro numero di atomi di carbonio, mentre il potere detergente è, dal punto di vista pratico, costante negli acidi grassi sia a bassa che ad alta catena.

Nella composizione del sapone vengono inserite anche altre sostanze necessarie sia alla sua funzionalità sia ad una maggiore eudermia: surgrassanti (lanolina, acidi grassi non saponificati, ad es. insaponificabili di olio di oliva o di jojoba), derivati proteici o polimeri cationici (collagene, estensina o collagene vegetale ecc.), umettanti (ad es. la glicerina), profumo, conservanti, deodoranti a seconda delle esigenze che si vogliono conferire al prodotto. **Nella mia esperienza, meno sostanze sono contenute in un prodotto destinato alla cosmesi, meglio tollerato è dalla cute.** Secondo i dati forniti dall'Unipro (Unione produttori di industrie di cosmesi, saponi da toeletta e affini) una delle caratteristiche maggiormente controllate in un sapone è l'alcalinità libera, cioè la ricerca della soda e della potassa che in un sapone da toeletta devono essere al libello più basso possibile, e che permettono di definirlo "neutro". Il livello di alcalinità libera è uno dei parametri essenziali per determinare la qualità di un sapone.

Per esempio, in un prodotto per bucato l'alcalinità libera ha un certo valore, mentre nei saponi per igiene personale è praticamente assente, o presente solo in tracce.

Nell'attuale legislazione italiana per "sapone neutro" si intende appunto un sapone che non dà reazioni alcaline con l'indicatore fenolftaleina, che ha un pH di viraggio 9,5. Perciò un sapone neutro, secondo la vigente normativa, non è chimicamente un sapone con pH 7: un sale composto da una base forte, come la soda, e da un acido debole, come un acido grasso, dà in soluzione acquosa una reazione basica alcalina.

Il sapone di Marsiglia

Con la designazione "sapone di Marsiglia" si intende il sapone classico, ottenuto per

saponificazione (che, ricordiamo, è un processo del tutto naturale) di olii e grassi.

Esso non è quindi solo il semplice e banale "sapone da bucato", ma qualsiasi sapone "classico", ossia **ogni prodotto derivante da un processo naturale di saponificazione, e non da elaborazioni chimiche di tensioattivi e di altre sostanze**, che chiunque, con formulario ed una cucina, (vero laboratorio cosmetico in miniatura) potrebbe preparare.

Fare un sapone è difficile. Fare un sapone sintetico o syndet (da *sintetic detergent*) è facilissimo.

Perdonate la polemica, ma le "mode" in campo cosmetico, non mi sono mai piaciute, come non mi piace sentir dire che il sapone aggredisce la pelle, e il sapone non-sapone (ovvero il syndet) no.

Da qualche tempo, infatti, al sapone tradizionale si imputa di aggredire la cute, di disintegrare il film idrolipidico, di non rispettare il pH cutaneo, di favorire l'invecchiamento cutaneo e l'insorgenza degli eczemi. Tutto ciò è falso, come sono falsi alcuni vetusti concetti sul pH cutaneo.

Vediamo come mai, con l'aiuto di Stefania Motta, biologa presso il Centro di Cosmesi Dermatologica dell'Università di Milano.

I syndet (ossia tutti i saponi non-saponi e i vari detergenti liquidi) posseggono alcuni vantaggi pratici rispetto ai saponi tradizionali: possono venire formulati a piacere, in modo da provocare abbondanza di schiuma a contatto con l'acqua, non hanno l'odore di fondo un po' penetrante del sapone, non danno luogo ad incrostazioni insolubili con metalli alcalino-terrosi e pesanti presenti nell'acqua, infine possono essere anche presentati nella forma liquida tanto amata dai mass-market. In virtù della loro composizione, in compenso, i saponi classici possiedono un grado di alcalinità che difficilmente permette la crescita dei batteri; a tal proposito desidero ricordare che i bagnischiuma, con gli olii solari e i dopobagno, costituiscono un eccezionale terreno di crescita per il lievito *Pityrosporum ovale*, normale costituente della flora cutanea che, quando prolifera in modo eccessivo, dà luogo alla *Pityriasis versicolor*, micosi conosciuta volgarmente col nome di "fungo di mare".

I syndet sono appositamente formulati per essere neutri, o con un grado di acidità pari a quella cutanea, rappresentando così un buon pabulum per muffe e batteri.



Con l'avvento dei syndet sono comparsi sul mercato i cosiddetti saponi "speciali".

Poiché il processo di fabbricazione dei syndet non comporta la saponificazione, essi divengono un veicolo ottimale per l'inserimento delle sostanze più diverse, siano esse cosmetiche o medicamentose.

E tale lussuosa, profumata ed invitante - ma del tutto inutile - varietà di saponette viene pagata cara: **un syndet costa dalle quattro alle dieci volte più di un sapone tradizionale.**

I saponi tradizionali sono detergenti anionici, e il loro pH è situato fra 8 e 10; l'alcalinità di tali prodotti si deve all'idrolisi dei sali in presenza di acqua.

I detergenti sintetici sono costantemente composti da una base di tensioattivi più o meno aggressivi per la cute, come i laurilsolfati, gli achilsolfati ed altri, con aggiunta di sostanze inerti che servono essenzialmente a conferire struttura (alcoli grassi), di ammorbidenti e di emollienti. Il pH di tali prodotti, monitorabile attraverso la formulazione, oscilla fra 3,5 e 5,5-6 (con giubilo dei cosmetologi). La scelta dei tensioattivi e la loro concentrazione può variare a seconda del pH che si desidera ottenere. Oggi è invalso, erroneamente, il luogo comune secondo cui i detergenti con un pH più simile a quello cutaneo sono i meno dermolesivi.

Il pH cutaneo è la risultante dell'interazione di una quantità e varietà di sostanze presenti sulla superficie cutanea, tra cui il film idrolipidico (costituito dall'insieme dei lipidi sebacei, dei lipidi prodotti dalle altre cellule epidermiche e dalla *perspiratio insensibilis*) e i prodotti applicati o convogliati sulla cute (creme, detergenti, pulviscolo ecc.).

Il sebo (secrezione peculiare degli essere umani) è composto da trigliceridi, cere, squalene, colesterolo ed esteri del colesterolo. I lipidi epidermici consistono essenzialmente di ceramidi, colesterolo, esteri del colesterolo e acidi grassi liberi.

Anche la flora batterica della cute contribuisce al mantenimento di un pH fisiologico. I batteri aerobi appartenenti alla normale flora cutanea sono in grado di idrolizzare i trigliceridi prodotti dalle ghiandole sebacee in acidi grassi liberi, oppure di metabolizzarli.

Gli anaerobi, come il *Propionibacterium acnes* per esempio, producono l'acido propionico, che mantiene il pH cutaneo a valori contenuti fra 3 e 5,

e possiede un effetto batteriostatico su altri microrganismi: in parole povere, difende la cute.

L'ambiente cutaneo è pertanto acido, e costituisce un terreno estremamente sfavorevole per lo sviluppo e la crescita di altri patogeni. Sembrerebbe quindi che un sapone "acido" sia in grado di contribuire alle difese della cute. Le cose però non stanno in questi termini.

Mantenere dall'esterno la superficie cutanea in uno stato acido non è poi così importante. Vengono

L'organismo provvede da sé mettendo a punto un sistema-tampone, in base al quale le alterazioni di alcalinità o acidità indotte sulla cute dall'applicazione di prodotti topici vengono corrette in tempi brevissimo: Il pH ottimale si ripristina nel volgere di pochi minuti, al massimo di qualche ora.

Vediamo ora come la deterzione influenza i valori del pH. Il lavaggio con saponi "tradizionali" porta a valori alcalini, mentre l'uso dei syndet non altera il pH fisiologico. Perché allora io continuo a preferire il sapone naturale? Perché dopo poche ore il potere-tampone della cute ristabilisce da sé i valori fisiologici. **E anche se i syndet (saponi non-saponi), al momento dell'utilizzo, producono minori alterazioni, va detto a gran voce che sono i maggiori responsabili delle irritazioni cutanee.**

Gli effetti deleteri dei tensioattivi sintetici possono essere in gran parte giustificati dalla loro azione sgrassante (cheché se ne dica di gran lunga superiore a quella di un sapone tradizionale ben fatto e ben formulato), in parte dall'alterazione che inducono sulla permeabilità cutanea, in parte dal loro stesso, presunto pH fisiologico.

Un lavoro recentemente svolto ha portato alla conclusione che non vi è alcuna correlazione fra il pH e i detergenti applicati sulla cute. e soluzioni a pH 10 hanno dato un coefficiente di irritazione non dissimile da quelle a pH fisiologico.

Misurando il danno cutaneo indotto dai detergenti come aumento dell'acqua dispersa dalla cute, un sapone a pH 10 ha provocato minor danno di un syndet a pH 3,5.

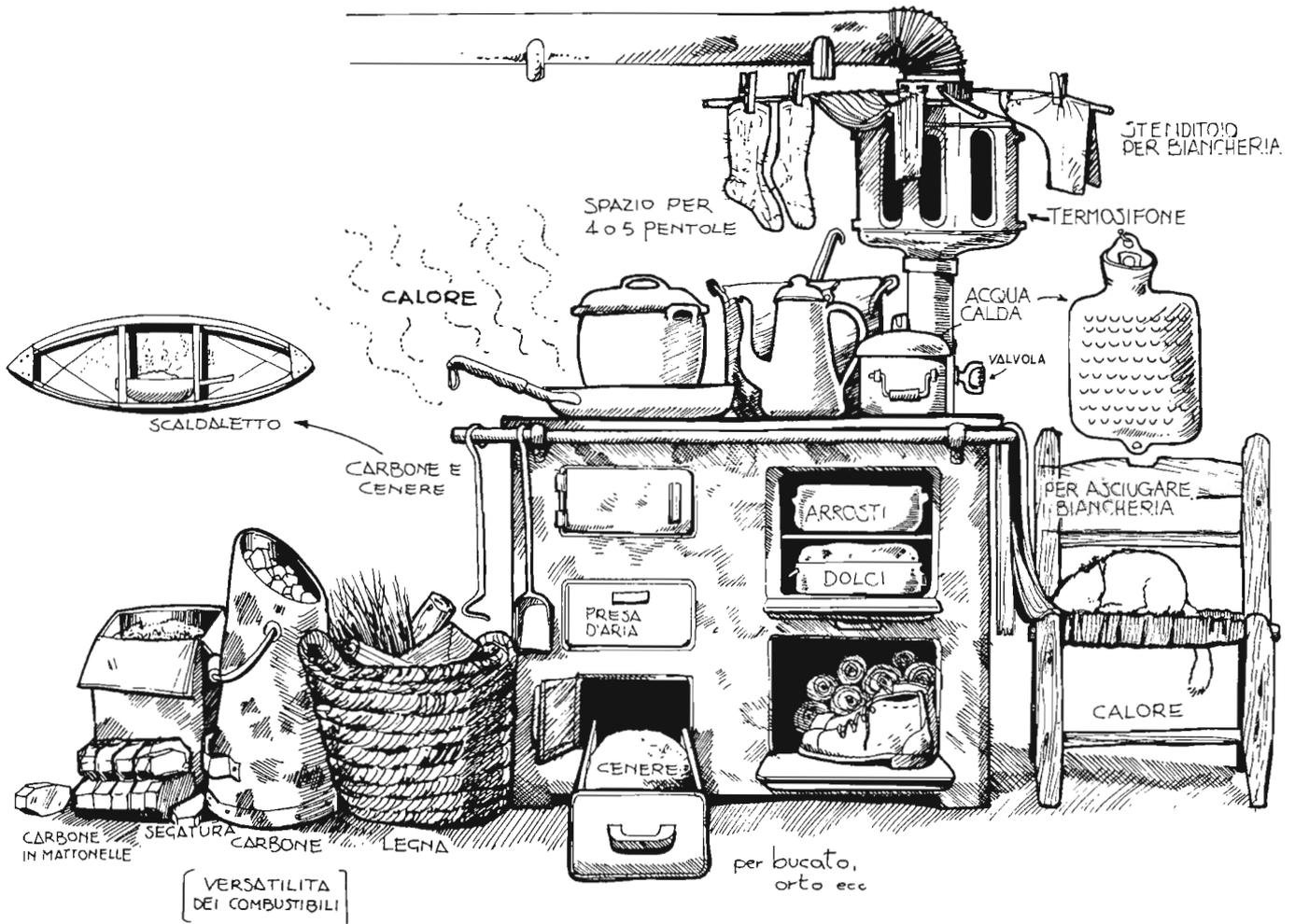
Non dimentichiamo, anche se non è la sede per accertarlo, **l'enorme danno creato dai cosiddetti detergenti intimi sulla flora batterica vulvo-vaginale.**

Torniamo alle origini, ad un sapone naturale tradizionale ben fatto, ben formulato, realmente eudermico.



LA CUCINA ECONOMICA

La tecnologia del "minor spreco" è tecnologia appropriata



e inoltre dalla cucina economica è possibile ottenere brace e cenere calda per il ferro da stiro "a carbone"

CENNI STORICI SULLA CUCINA ECONOMICA

Quando l'uomo scoprì il fuoco, l'unico combustibile disponibile era il legno, che per migliaia di anni, è rimasto l'unica fonte di energia e di calore. Con la scoperta del camino, avvenuta molto probabilmente in Europa all'inizio del XII° secolo, il modo di utilizzare il legno è cambiato di molto e con resa maggiore... Il progresso della tecnologia ha spinto l'uomo a migliorare l'efficienza dell'utilizzazione di questo combustibile, portandolo a progettare stufe in terracotta, fornellini in muratura, cucine economiche in mattoni refrattari o in metallo, vari tipi di forni e via dicendo.

Il risultato è stato quello di una migliore utilizzazione del fuoco nelle diverse lavorazioni, soprattutto per una notevole diminuzione del consumo del combustibile "legna".

Il primo brevetto di una cucina economica chiusa è abbastanza recente e risale al 1802 ad opera di George Bodley, il quale apportò moltissime modifiche alle cucine allora esistenti.

Come si può vedere nella fig. 1, il focolare, ossia la camera di combustione, è più piccola rispetto alle cucine aperte, ed è coperta da una piastra riscaldante in ghisa.

Alcuni mattoni refrattari (che non si vedono nella figura) sono posti tra il focolare e il forno per ridurre il calore su questo lato; la canna fumaria è incorporata sull'altro lato in modo che il calore possa circolare attorno al forno.

Nel 1820 William Flavel incominciò a produrre cucine chiuse che chiamò Kitchener (letteralmente "cu-

ciniere"). Il nome ebbe fortuna e fu comunemente usato per indicare questo tipo di cucina. Essa è molto più economica di quella aperta dato che il calore è contenuto entro un focolare di dimensioni ridotte invece di disperdersi lungo il camino.

Le pentole vengono posate sulla piastra di ferro che chiude superiormente la camera di combustione; su questa piastra si aprono dei fori circolari che di solito sono tenuti chiusi da piastre di metallo: per una bollitura rapida è possibile rimuoverne una, cosicché la pentola o la caldaia viene a diretto contatto con la fiamma.

Il vantaggio di questa cucina è che le pentole e le caldaie non si anneriscono più e non occorrono più il treppiede o i bracci girevoli.

I piatti vengono asciugati sulla piastra collocata in alto, sopra la cucina economica.

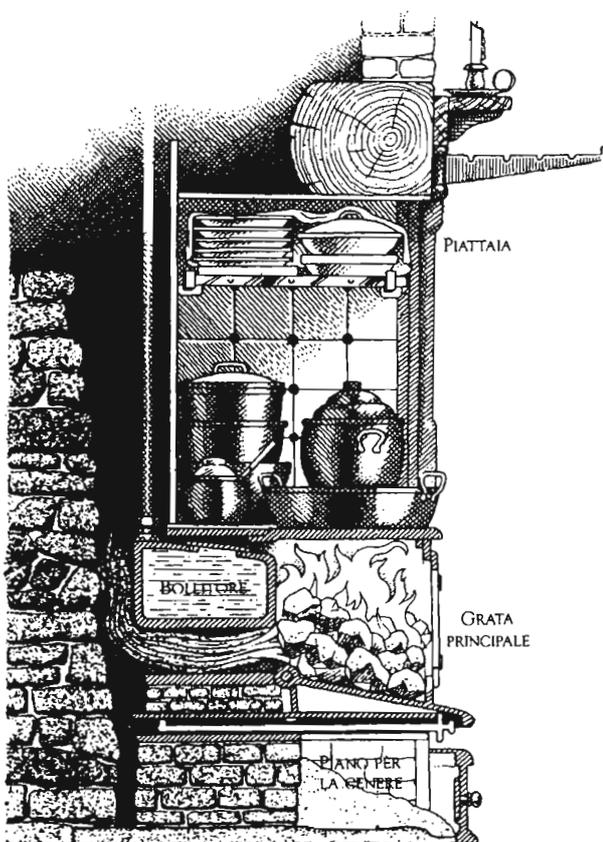


Fig. 1

La tipica cucina economica dispone di un forno su entrambi i lati del focolare e di un bollitore collocato dietro.

Le cucine completamente chiuse hanno forni con sistemi di aerazione che permettono di arrostitire e cuocere il pane in casa in modo soddisfacente.

Il camino deve essere pulito regolarmente in modo da garantire il funzionamento perfetto del forno ed evitare la dispersione del fumo nella stanza.

L'invenzione della cucina economica chiusa ha fatto sì che la cucina diventasse una stanza più pulita.

Sotto la camera di combustione è collocato un cinerario (cassetto) - (camera per raccogliere la cenere) che può servire alla fabbricazione in casa del sapone e per la concimazione dei terreni.

QUALCHE IDEA...

Studio dettagliato della "casa del passato" e degli oggetti "appropriati" utilizzati in essa. È una maniera interessante per capire le nostre origini e per rapportarsi al mondo dei nonni, con tutte le povertà e ricchezze in esso contenute.

Interviste ai nonni sulle tradizioni legate alla casa: veglie, inaugurazioni, matrimoni, nascite, raccolto delle messi... ecc.

Storia dei metodi e sistemi di cottura dei cibi e sui tipi di stufe e fornelli in uso nella casa nei vari periodi storici.

Autoproduzione, a partire da elementi base quali il grasso di animale o l'olio, la soda o la cenere, l'allume e l'acqua... di un sapone naturale. Può essere poi profumato con olii essenziali.

Visita ad un museo degli usi e dei costumi del passato. Ne esistono in molte città d'Italia, spesso sono centrati sulla civiltà contadina, e in genere riservano un settore alla "casa del passato".

Interviste alle "mamme casalinghe" alla scoperta di quanti lavori sanno fare. Si scoprirà, probabilmente, che il lavoro della casalinga è una di quelle professioni in cui si è padroni di un gran numero di mestieri e qualcuno lo ha definita "custode della civiltà".

Censimento analitico di quanti oggetti ed elettrodomestici usati oggi nelle nostre case sono perfettamente inutili (spremiagrumi elettrico, coltello elettrico... ecc.).

PER APPROFONDIRE...

- **IMMAGINI DEL MONDO CONTADINO** di Garota G., Ed. Armando, Roma 1983
- **LA CASA DEL PASSATO** di Seymour J., Ed. Idealibri, Milano 1987
- **SAPORE DI PANE** di Parazzoli V., Ed. Idealibri, Milano 1984
- **FUOCO DI LEGNA** di Vivian J., Ed. Longanesi, Milano 1978
- **LA FATTORIA**, AAVV, Arnoldo Mondadori Editore, Milano 1977
- **MANUALE DEL TRAPPER** di A. Mercanti, Ed. Longanesi & C., Milano 1976
- **LE ATTIVITÀ DEL TRAPPER** di A. Mercanti, Ed. Longanesi & C., Milano 1979

tratto da:
"Le tecnologie appropriate..."
a cura del GRTA-CIN

PICCOLA BIBLIOGRAFIA RAGIONATA (1a PARTE)

Il materiale scritto (libri, opuscoli, articoli ecc.) sull'argomento è vastissimo.

Ne suggerisco solo alcuni, in particolare quelli che ho letto, e invito a segnalarcene altri.

- Il testo forse più ricco di ricette e notizie per detergere e curare la pelle con procedimenti casalinghi è: Virginia Castleton, "Manuale della bellezza naturale", Giunti.
- Anche molto ricco di informazioni su come fare il sapone in casa è: Norma Coney, "L'arte di fare il sapone. Consigli, tecniche e ricette per originali saponi fatti in casa", Idea Libri.
- Un libro affascinante e completo, corredato di molte illustrazioni è: Ned Rival, "Storia della pulizia e della cura del corpo", BCM Editore.
- Sulla storia delle abitudini igieniche: Georges Viganello, "Lo sporco e il pulito", Marsilio Editori.
- Le dispense curate dal M.U.C., Collana "I quaderni dei Ragazzi Casalinghi":
 - n° 1 La cura della biancheria, dei tessuti e del vestiario e la cura della casa. Elementi di ecologia ed economia domestica.
 - n° 2 La cura della biancheria, dei tessuti e del vestiario e la cura della casa. Raccolta di saggi tratti da libri di ecologia domestica negli anni 1980. E' un po' il meglio di articoli scritti da autorevoli ricercatrici/ori del moderno ambientalismo.

Suggerisco anche la lettura dei manuali scolastici di economia domestica degli anni '60.

Infine consiglio i mille suggerimenti che si trovano nelle riviste cosiddette femminili, in particolare le Agende di Bella, miniera di piccoli trucchi ed accorgimenti nati il più delle volte da intuizioni o casualità, che si trovano raccolti nelle dispense n° 3, 17 e 18 de "I quaderni dei Ragazzi Casalinghi".

Da ultimo: John Seymour, "La casa del passato", ed. Idealibri, che traccia un affresco della vita in campagna con tutte le produzioni domestiche.

SOMMARIO

Pag.	2	Presentazione e ringraziamenti
	4	Il lavaggio nell'Antichità
	6	La cenere
	7	La liscivia e il sapone
	9	Come si fa il sapone
	12	Il "sapone della nonna", fatto e raccontato da Luisa e Claudio
	13	Altre ricette con il sapone - Ricette con i gusci di uova
	14	Le ricette di mio nonno
	16	Il bucato con la cenere a Capracotta (1a parte)
	21	Sapone nell'orto
	24	Evviva il latte di crusca
	26	Riscopriamo la cenere
	28	Suggerimenti per un uso appropriato del sapone
	30	Linea di saponi e cosmetici "Le due sorelle"
	32	Saponi tradizionali e sintetici nella detersione ortodermica
	35	La superiorità del sapone di Marsiglia
	38	La cucina economica
	40	Piccola bibliografia ragionata (1a parte)

In copertina:

Altorelievo (Museo di Epinal, Francia) che rappresenta la dea tutelare di una fabbrica gallica di sapone. Il termine **sapone** deriverebbe dal gallico "sapo". Ma tutti gli elementi che lo compongono erano già utilizzati sin dagli albori della storia, olio, cenere di piante componenti soda e potassa.

Tavolette sumeriche e papiri egizi del terzo millennio avanti Cristo riportano formule che fanno pensare a quelle di un sapone primitivo. Il sapone gallico, a quanto pare, era una tintura per i capelli. Aveva anche virtù curative per cicatrici e per il prurito.

(Foto Tallandier)

Un ringraziamento particolare a Silvia, Teri e Antheós per la veste grafica

