



**Le guide
Salvagente**

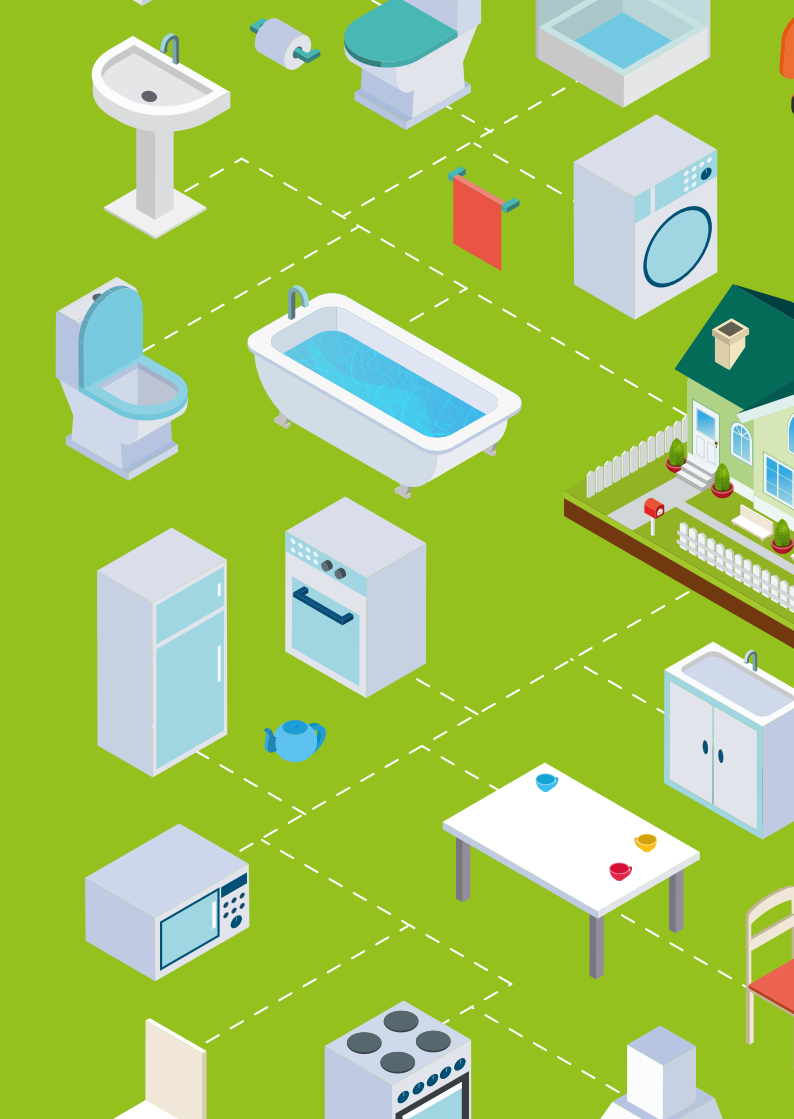
Lo faccio da me Curare la casa

**Le ricette pratiche
per realizzare, in modo
ecologico ed economico,
quello che serve per sbrigare
le faccende domestiche**



il Test Salvagente





Soluzioni quotidiane

Soluzioni pratiche che possono permetterci, in modo economico ed ecologico, di realizzare quello che serve in casa. È questo lo spirito che anima fin dal primo numero la rubrica “Lo faccio da me”, una delle più seguite del nostro giornale, e che ora abbiamo voluto far rivivere in questa guida che raccoglie una parte di quelle “ricette” pubblicate di mese in mese. Che si tratti di curare il parquet, piuttosto che pulire il bagno oppure “nutrire” i mobili è possibile sostituire un detergente industriale, rinunciare alla chimica e, con pochi ingredienti facilmente reperibili in casa, realizzare un rimedio economico ed ecologico. Le soluzioni che vi proponiamo sono facili da mettere in pratica e, come vi renderete conto sfogliando il volumetto, non servono né doti manuali particolari né materiali ricercatissimi per preparare un detersivo, un ammorbidente per il bucato oppure un efficace smacchiatore per le camice. Via via che prenderete confidenza con le ricette del fai-da-te vi accorgete anche che ci sono degli alleati naturali sorprendenti: dal limone all’aceto bianco, dalla cera all’olio extravergine, dal sapone di Marsiglia al sale, sono tanti gli ingredienti che in casa possono esserci di aiuto in più di un’occasione. Non resta che metterci all’opera: buona lettura!



Le guide Salvagente

Una serie di volumi utili
per conoscere e difendere
i propri diritti e acquistare informati
Per saperne di più vai su
www.testmagazine.it

Il Test-Salvagente

Direttore responsabile

Riccardo Quintili

Vicedirettore

Enrico Cinotti

Art director

Alessio Melandri

Stampa

Arti Grafiche

La Moderna S.n.c.

Via Enrico Fermi, 13/17
Guidonia Montecelio (RM)

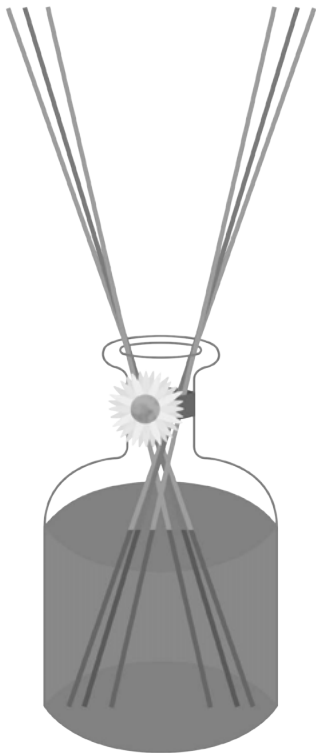
EditorialeNovanta Srl

Società Unipersonale

c.f. 12865661008

via Ludovico di Savoia 2B
00185 Roma
tel 06 91501100

Iscrizione n. 212
del 3 aprile 1992
Tribunale di Roma



I profumi per la casa

Ambienti profumati sono certamente più piacevoli da vivere, ma utilizzare deodoranti costituiti da componenti chimici potrebbe essere un problema per le persone particolarmente sensibili e per chi soffre di allergie o asma. Per questo è consigliabile scegliere tra fragranze 100% naturali, rinunciando ai tanti prodotti sintetici in vendita negli scaffali di negozi e supermercati. Se poi si vuol essere davvero “green”, risparmiando anche sul costo di acquisto, non mancano tante alternative naturali e semplici da fare in casa. Si possono infatti creare efficaci profumazioni per deodorare a lungo le nostre stanze utilizzando spezie, fiori, agrumi ed erbe aromatiche, tutti prodotti naturali e sicuri, privi di spiacevoli effetti collaterali. Vediamo tra quali alternative possiamo scegliere, con un occhio anche all'estetica per realizzare composizioni profumate e artistiche. Un primo sistema molto semplice si ricava dalle bucce della frutta (perfette soprattutto quelle di arancia e mandarino, ma vanno bene anche le bucce di mele e i noccioli di pesche e albicoc-

che). Le bucce vanno prima essiccate, al sole o in forno a basse temperature, per almeno un paio di ore, e poi inflatate in sacchetti di garza in cui avremo in precedenza creato dei piccoli fori dai quali l'aroma si diffonderà per la casa. Per profumare gli ambienti di casa si può anche pensare di preparare uno spray deodorante. Anche in questo caso, ovviamente, gli ingredienti saranno tutti naturali: cannella, chiodi di garofano e scorze di agrumi. Il procedimento resta comunque semplicissimo. Basterà far bollire in un pentolino qualche stecca di cannella oppure semi di finocchio o cardamomo, insieme con gli altri ingredienti, ovvero chiodi di garofano, una bacca di vaniglia e scorze di limone o arancia; fatto questo, si potrà versare il liquido, opportunamente filtrato, con l'aggiunta di qualche goccia di un'essenza naturale (in erboristeria se ne trovano per tutti i gusti) in un vaporizzatore da utilizzare ogni volta che si vuole.

Ricetta

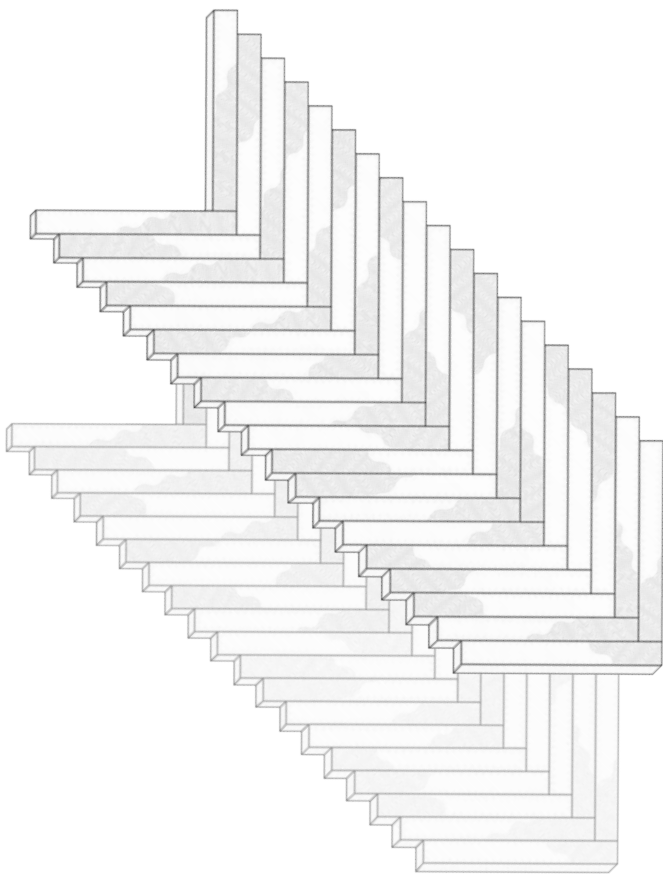
QUELLO CHE SERVE PER UN INFUSO SPRAY



CHIODI DI GAROFANO

I chiodi di garofano non hanno nulla a che vedere con l'omonimo fiore, ma ne hanno preso il nome per l'aspetto simile. Sono in realtà boccioli essiccati della *Eugenia caryophyllata*, un albero sempreverde che appartiene alla famiglia delle myrtaceae. I chiodi di garofano contengono un principio attivo, l'olio di eugenolo, cui si devono le proprietà analgesiche, antisettiche e anestetiche della spezia. Proprio questi effetti benefici hanno determinato l'utilizzo dei chiodi di garofano, fin dal passato, come rimedio naturale contro il mal di denti e ancora sono utilizzati nei dentifrici e nei disinfettanti orali. Ma i chiodi di garofano hanno tante altre qualità: attenuano la sensazione di nausea e sono di sollievo in caso di disturbi intestinali; prevengono gli spasmi muscolari; sono potenti antiossidanti per cui aiutano a rimanere giovani combattendo l'azione dei radicali liberi. Anche in cucina sono molto apprezzati: servono non solo per aromatizzare tè, infusi, dolci, biscotti, liquori e vini (come il vin brulè), ma anche per insaporire zuppe e minestre, carne e formaggi stagionati.

- una tazza d'acqua
- scorze di agrumi
- una manciata di chiodi di garofano
- una bacca di vaniglia
- qualche stecca di cannella (o semi di cardamomo o finocchio)



La cura del parquet

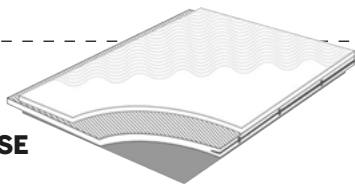
Per pulire a fondo il parquet, eliminando macchie e sporco depositato sul nostro pavimento, possiamo scegliere di prepararci da soli un prodotto efficace. Servono davvero pochissimi ingredienti per un risultato sorprendente. Tre le “ricette” che si possono seguire. La prima prevede solo l'utilizzo di un bicchiere di aceto e mezzo bicchiere di bicarbonato: i due ingredienti vanno mescolati con l'acqua (ne serve una quantità pari a 5 cucchiaini da minestra). Di questa soluzione va imbevuto un panno per pavimenti che poi va passato sul parquet avendo cura di strofinare con più intensità sulle macchie più ostinate. Una volta passato il prodotto sulla superficie, basterà lasciarla asciugare, senza risciacqui. Il secondo metodo è ancora più semplice: richiede, infatti, solo l'utilizzo di una piccola quantità di sapone nero: sarà sufficiente un tappo, simile a quello di un flacone di detersivo. Questa versione è indicata per parquet cerati, oliati o laminati. Occorre diluire il sapone nero in un litro d'acqua; quindi, inumidire il panno per pavimenti

(classico o in microfibra) e passarlo sul parquet. Il terzo e ultimo metodo che suggeriamo è perfetto per i parquet verniciati o vetrificati. In questo caso occorre diluire, sempre in un litro d'acqua, un tappo di sapone nero e mezzo di aceto. La soluzione va quindi passata sul parquet con un panno per pavimenti (anche qui, classico o in microfibra è lo stesso). A proposito di parquet, attenzione a non commettere l'errore di unire la cera con l'acqua: non funziona! Alcuni metodi casalinghi di pulizia e mantenimento del parquet suggeriscono questa operazione, ma è bene non seguirla. In realtà, la cera non si mescola del tutto all'acqua, e lo sgradevole risultato sarà quello di ritrovarsi con tutti i recipienti utilizzati per l'operazione rivestiti di cera che difficilmente verrà via al primo lavaggio. Anzi, toccherà lavarli con acqua bollente più e più volte per farli tornare puliti.

Ricetta

TRE FORMULE DIVERSE

- 1 bicchiere di aceto,
- mezzo bicchiere di bicarbonato,
- 5 cucchiaini da minestra di acqua

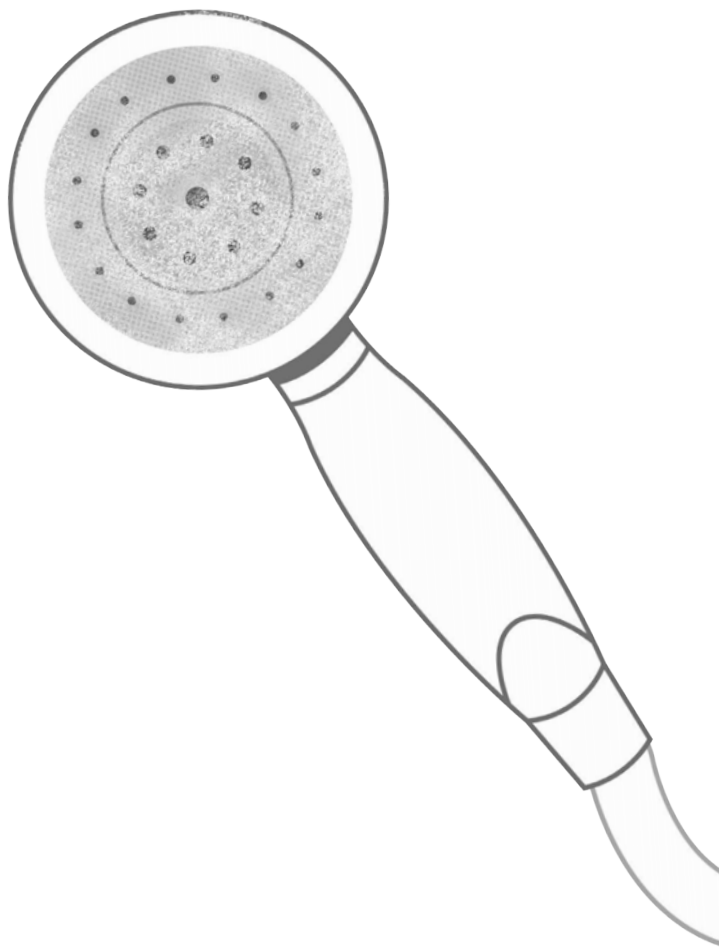


LA CERA

Impronte, gocce d'acqua, sporcizia: la cera protegge il legno dagli impatti quotidiani delle nostre scarpe e dallo sporco che si accumula. In particolare, sciolta in essenza di trementina (un irritante, attenzione), è impiegata nella lucidatura dei mobili e dei pavimenti in parquet, per conservarli in buono stato e preservarli dagli agenti atmosferici e dall'uso domestico. Ostruendo i pori del legno, la cera crea un film protettivo, antistatico e idrorepellente, rimanendo tra l'altro anche più "traspirante" dei prodotti chimici come paraffina e silicone. Gialla e molle, la cera d'ape è abbastanza cara (circa 8-9 euro al chilo): per ottenerne 300 grammi bisogna produrre da 5 a 7,5 chili di miele, che vanno raccolti verso la fine della stagione; dal miele, poi, si ottiene la cera attraverso la centrifugazione. Infine, si vende in panetti o in pastiglie (da fare sciogliere a bagnomaria con dell'olio vegetale), oppure già liquida. La cera d'api è usata in commercio anche per creare candele, cosmetici e prodotti farmaceutici.

- 1 tappo di sapone nero,
- 1 litro d'acqua

- 1 tappo di sapone nero,
- mezzo tappo di aceto,
- 1 litro d'acqua



La pulizia del bagno

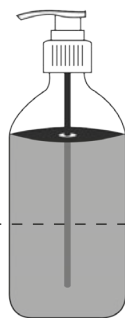
Pulire a fondo il bagno non è affatto semplice. Non si tratta di spolverare, ma di igienizzare un ambiente che deve essere a prova di germi e batteri e piacevolmente profumato. È una delle sfide domestiche più ostiche, anche per la varietà e quantità di “nemici” da battere: incrostazioni, macchie, muffe, vetri e rubinetti opachi, cattivi odori... Non è una passeggiata. Se la superficie più semplice da pulire è quella di pavimento e piastrelle, la vera insidia è il calcare che rovina doccia, vasche da bagno e rubinetteria. I corridoi dei supermercati “esplodono” letteralmente di prodotti specifici, spesso molto aggressivi sia per la pelle che per l'ambiente, che promettono di far risplendere il bagno. Ma senza spendere troppo, possiamo realizzare in casa un prodotto fai-da-te per ogni esigenza. Qui ve ne proponiamo alcuni. Per pulire, sgrassare e far brillare il bagno (lavandino, piatto e vetri doccia, vasca), non c'è nulla di meglio di una crema abrasiva. Una ricetta efficace ed economica si può realizzare in casa, munendosi di un barattolo vuoto, preferibil-

mente opaco, con il coperchio (e per conservare meglio il prodotto si può versarci qualche goccia d'olio essenziale di limone, mentre se tende a seccare, si può aggiungere un po' d'acqua). Secondo gli ingredienti di cui disponete, è possibile procedere in modi diversi. Ad esempio, la prima ricetta, ideale per gli smalti, richiede bicarbonato di sodio e sapone nero liquido. I due ingredienti vanno mescolati fino a ottenere una pasta fluida, subito pronta per l'uso. La seconda ricetta prevede più ingredienti: oltre al bicarbonato di sodio, sono necessari borace, cristalli di sodio e sapone naturale liquido. Il procedimento è semplice: mescolate i primi tre ingredienti e solo alla fine aggiungete il sapone naturale liquido. Quindi, mescolate di nuovo per ottenere una pasta omogenea, densa e cremosa. Per utilizzare questa crema, mettetene una noce su una spugna o una pezza in microfibra umida. Strofinare i punti più sporchi e lasciate agire da 3 a 10 minuti. Lavate con acqua per levare le tracce bianche.

Ricetta

L'IDEALE PER GLI SMALTI

- ¼ di tazza di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di sapone nero liquido

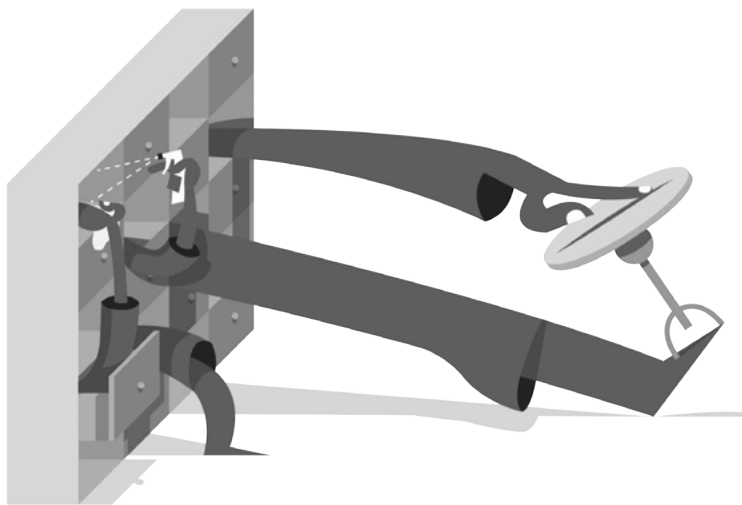


CRISTALLI DI SODIO E SAPONE NERO

Tra i preziosi alleati per la pulizia del bagno, protagonisti di alcune delle ricette che vi proponiamo in queste pagine, ci sono i cristalli di sodio e il sapone nero liquido. Vediamo quali sono le loro caratteristiche. I primi sono dei cristalli traslucidi che diventano bianchi al contatto con l'aria. Dato che possono essere irritanti per alcuni soggetti più sensibili, è sempre bene proteggere la pelle quando si utilizzano. La principale capacità che gli è riconosciuta è quella di neutralizzare gli acidi, scrostare e sciogliere le materie grasse. Per questo si utilizzano per la pulizia degli smalti (vasca da bagno, lavandino, wc), del bucato e dei pavimenti. Il sapone nero è invece un liquido molto concentrato e viscoso, che contiene una grande percentuale di olio di oliva (che gli regala una buona capacità antibatterica). Il suo colore varia dal nero al verde, e - come i cristalli di sodio - può irritare le pelli più sensibili, che dunque è bene tenere al riparo dal contatto diretto. Grazie alla sua azione sgrassante e disincrostante trova largo utilizzo per pulire a fondo fornelli, forni, cappe, sanitari e vetri, e ogni superficie sporca di grasso. È anche un ottimo antisettico, pulisce e nutre perfettamente superfici come marmo, piastrelle in ardesia e linoleum.

IL RIMEDIO PER LE INCROSTAZIONI

- ½ bicchiere di bicarbonato di sodio
- ¼ di bicchiere di borace
- ¼ di bicchiere di cristalli di sodio
- ½ bicchiere di sapone naturale liquido)



Nutrire i mobili

La credenza della nonna, un tavolo in legno massello, un pregiato secretaire: i mobili in legno donano sempre calore e fascino alle nostre abitazioni. Si tratta, però, di arredi delicati, da preservare con cura sia dai danni del tempo che da quelli dovuti all'utilizzo quotidiano, come graffi, macchie e segni lasciati, ad esempio, da piatti e bicchieri poggiati senza tanti riguardi. Averne cura, in fondo, è semplice, tanti e tali sono i prodotti specifici in vendita nei supermercati e nei negozi di bricolage. In mezzo a tanta scelta di prodotti pieni di sostanze chimiche, però, perché non optare per soluzioni naturali che non aggrediscono le delicate superfici e sono amiche del portafoglio e dell'ambiente? E, soprattutto, perché non rinunciare a spargere nelle nostre stanze resine, oli minerali e solventi che finiremo per respirare? Le alternative efficaci ai prodotti commerciali sono tante e tutte di semplice realizzazione: con un panno in microfibra ben pulito e pochi altri ingredienti saremo in grado di pulire a fondo, lucidare e nutrire il legno dei nostri mobili. In generale, la mossa più semplice per agire

delicatamente sul legno è quella di passarvi sopra un panno morbido imbevuto (e poi ben strizzato) di una soluzione di acqua cui sarà sciolto un pezzettino di sapone di Marsiglia, che ha proprietà sgrassanti. Se vogliamo aggiungere efficacia alla nostra azione possiamo provare a spruzzare sulla superficie da pulire una soluzione composta da succo di limone (basterà spremerne mezzo) e sapone di Marsiglia (un cucchiaino di quello liquido), cui aggiungere poche gocce di una fragranza di nostro gradimento per donare al nostro detergente casalingo anche un gradevole profumo. Una terza proposta che garantisce pulizia e lucentezza del legno suggerisce di utilizzare dell'aceto bianco (o, in alternativa, quello - più delicato - di mele) miscelato in una tazza all'olio d'oliva che, ricordiamo, lucida e nutre il legno. Ecco le proporzioni da seguire: $\frac{1}{4}$ di aceto e $\frac{3}{4}$ di olio. A questo punto, immergiamo un panno pulito nella soluzione, strizziamolo bene e passiamolo su tutta la superficie seguendo le venature naturali del legno.

Ricetta

PER TOGLIERE LE MACCHIE

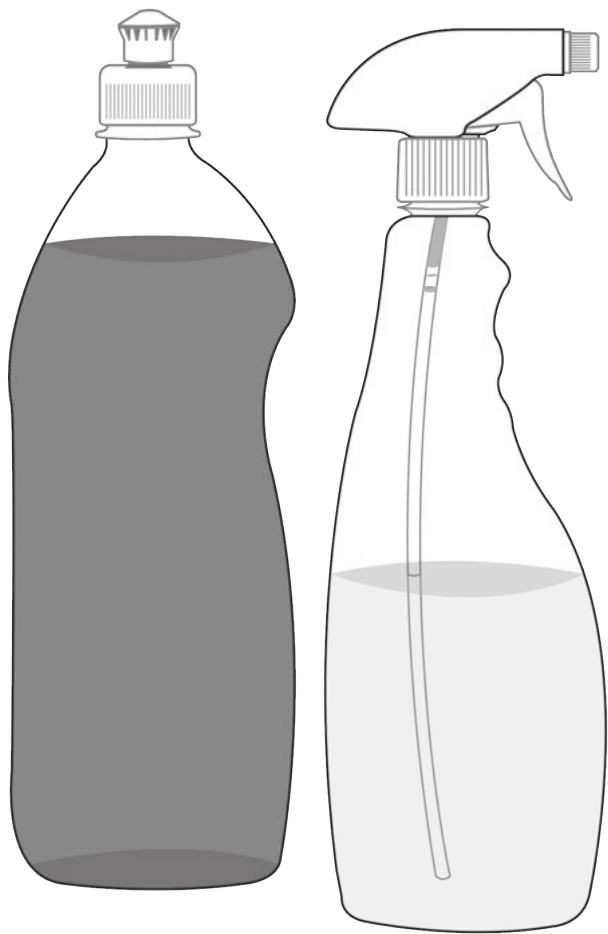
- Acqua tiepida, un pezzettino di sapone di Marsiglia

LA CERA DI API



La cera d'api è secreta dalle api operaie della specie mellifera, che la utilizzano per costruire i favi (le cellette in cui è riposto il miele e crescono le larve). Si parla di "cera vergine" con riferimento a quella ottenuta dalla semplice fusione con acqua calda: emana un leggero profumo ed essendo facilmente modellabile è utilizzata per creare piccole sculture e gioielli. Molto note sono, poi, le candele fatte con la cera d'api, candele naturali in quanto non utilizzano la paraffina. Ma la cera d'api è ricca di proprietà benefiche, che ne fanno un prodotto impiegato anche in tanti altri campi. Ad esempio, è un ottimo ingrediente per cosmetici e prodotti per il corpo come lozioni idratanti, creme per le mani, rossetti e mascara e anche deodoranti e sempre più spesso la si usa in sostituzione degli oli minerali derivati dal petrolio che sono dannosi per la salute. Per le sue virtù terapeutiche, invece, la si ritrova in numerosi rimedi naturali, soprattutto come antidolorifico ed espettorante. Infine trova spazio anche in campo alimentare, dove è utilizzata come additivo per dare lucentezza ai prodotti e come pellicola naturale per avvolgere i formaggi.

- Uno spruzzatore, succo di mezzo limone, un cucchiaino di sapone di Marsiglia
- liquido, 4 gocce di essenza profumata
- $\frac{1}{4}$ di tazza di aceto bianco o di mele, $\frac{3}{4}$ di tazza di olio d'oliva



Il detersivo

Efficace, ecologico ed economico. Si può preparare un detersivo per i piatti con queste caratteristiche utilizzando semplici ingredienti domestici e compiendo poche e accurate operazioni necessarie alla preparazione. Sono due le ricette che vi proponiamo anche se un detersivo per le stoviglie può essere fatto in casa in molti modi diversi. Per quella a base di limone bastano: un buon frullatore, una pentola, un po' di sale, di aceto e 3 limoni (per mezzo litro di detersivo). Per cominciare bisogna lavare, tagliare e spremere i limoni: il succo - senza i semi - va versato nel frullatore insieme al sale e a una buona parte degli agrumi spremuti che vanno tagliati in pezzi. Dopo aver tritato il tutto più finemente possibile, bisogna versare il contenuto in una pentola d'acciaio e aggiungere l'acqua e l'aceto. Una volta a ebollizione si deve mescolare per 10 minuti circa, per poi lasciar raffreddare un po'. Il detersivo è pronto e lo si può riporre in vasetti di vetro con il coperchio. L'altra ricetta è ancora più semplice. In una bottiglia di plastica vuota da mezzo litro mescolare i seguenti ingredienti: un quarto di bicchiere di sapone

nero liquido, 2 cucchiari di bicarbonato, 1 cucchiaino di aceto di vino bianco e, volendo ottenere un detergente profumato, 20 gocce di olio essenziale di limone. Aggiungere acqua calda fino a riempire la bottiglia e, una volta mescolato il tutto, far riposare il prodotto. Il detergente è pronto e, prima di ogni utilizzo, ci si dovrà solo ricordare di agitare energicamente il contenitore. A differenza dei prodotti industriali, il detergente fatto in casa non crea schiuma ma la pulizia e l'azione sgrassante sulle stoviglie è assicurata: l'igiene dei piatti non è proporzionale alla quantità di bolle di sapone.

Ricetta

CON LIMONE

- 3 limoni
- 400 ml di acqua
- 200 gr di sale
- 100 ml di aceto di vino bianco



CON IL SAPONE NERO

- Un quarto di bicchiere di sapone nero liquido
- 2 cucchiari di bicarbonato
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 20 gocce di olio essenziale di limone
- Acqua quanto basta

(Ingredienti per mezzo litro di detergente)

DUE OTTIMI RIMEDI PER FORNELLI E TAZZE SPORCHE

Per sgrassare il fornello della cucina o per eliminare ostinate macchie di caffè dalle tazze esistono tantissimi prodotti, non sempre, però, a buon mercato e a volte non proprio ecocompatibili. Una valida ed economica alternativa potrebbe essere quella di preparare in casa un detergente adatto a far splendere il piano cottura e le porcellane. Basta munirsi di pochi e semplici ingredienti, che normalmente già si trovano negli scaffali di casa, e il risultato è assicurato. Qui vi suggeriamo due semplici metodi per creare da soli degli efficaci prodotti di pulizia. La prima è la ricetta per sgrassare i fornelli. Per realizzarla occorrono: da 3 a 5 bicchieri di aceto, qualche pizzico di bicarbonato e (solo in caso di “sporco ostinato” come direbbero i pubblicitari) una pietra d’argilla. Procediamo: dopo aver imbevuto una spugna di aceto e bicarbonato, basta passarla sui fornelli, poi risciacquare e asciugare. Per sgrassare a fondo in particolare i fuochi e i pulsanti di accensione occorre invece riscaldare l’aceto in una pentola grande (o in una piccola, per poi travasare l’aceto in una bacinella) evitando di respirarne i vapori; quindi, immergere i fuochi per un’ora nell’aceto. All’occorrenza, può servire strofinarli con l’aiuto di una spugna, o con la pietra d’argilla, e infine risciacquarli. Il fai-da-te casalingo che ci

aiuta a eliminare le tracce di tè, caffè e spezie dai piatti richiede invece: un quarto di limone (o mezzo bicchiere di aceto) e 3 pizzichi di sale fino. Tampone il pezzo di limone nel sale (o mescolare l'aceto e il sale). Per far sparire le tracce di sporco dalle tazze, strofinare bene il fondo; per teiere e bottiglie, che sono difficilmente accessibili, il consiglio è di riempirle con il prodotto, chiuderle e scuoterle vigorosamente senza aspettare che il sale si sia sciolto. In seguito, aggiungere dell'acqua ben calda fino all'orlo e lasciare agire tutta la notte (meglio nascondere i recipienti per evitare di confonderli con una bevanda). L'indomani, risciacquare con acqua fredda e asciugare.

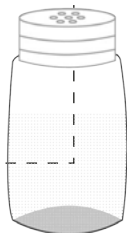
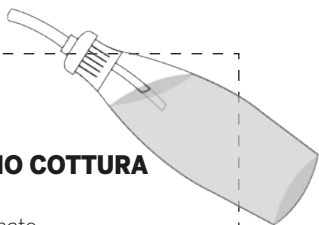
Ricetta

PER SGRASSARE IL PIANO COTTURA

- Da 3 a 5 bicchieri di aceto
- Qualche pizzico di bicarbonato
- 1 pietra d'argilla (opzionale)

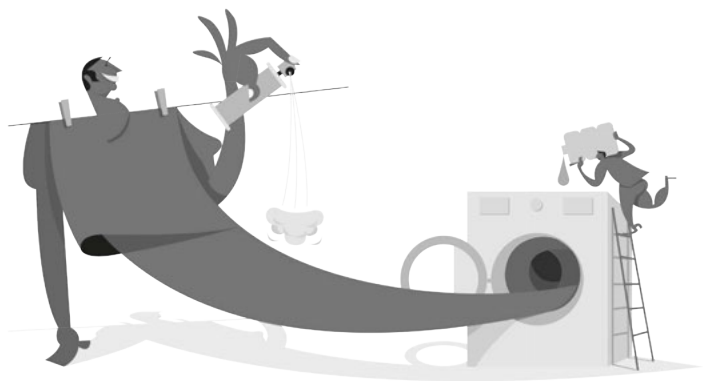
CONTRO LE TRACCE DI TÈ E CAFFÈ

- Un quarto di limone
- o mezzo bicchiere di aceto
- 3 pizzichi di sale fino



GLI ALLEATI NATURALI

Il limone? Un potente antibatterico e, all'occorrenza, un pulente multiuso. Per non parlare dell'aceto di vino bianco: un perfetto sgrassante, anticalcare e antibatterico. Nelle ricette dei detersivi fai-da-te proposte in queste pagine non mancano mai questi due ingredienti. Il limone, insieme al pomodoro, è il vegetale con il più alto contenuto di acido citrico e in casa è un ottimo alleato dell'igiene domestica. Oltre che per i detersivi per i piatti, può essere impiegato per sgrassare e deodorare le superfici lavabili della cucina, il microonde e la teiera. È indicato anche per pulire oggetti in rame, ottone, alluminio, può essere utilizzato come repellente per alcuni insetti ed elimina dalle mani cattivi odori come quelli di aglio, cipolla e pesce. L'aceto bianco, invece, è sicuramente una valida alternativa naturale a molti prodotti chimici per la casa. In bagno è fondamentale contro il calcare. Se il fondo delle pentole è incrostato basta metterle sul fuoco con po' di aceto e farlo bollire: dopo pochi minuti lo sporco comincerà a staccarsi. Da non utilizzare assolutamente sul marmo (anche una sola goccia lascia una traccia indelebile) mentre lo si può impiegare per detergere le piastrelle in ceramica. Può essere usato per pulire l'argenteria di casa contro l'ossidazione, mentre il rame trattato con l'aceto aggiunto a un po' di sale grosso recupera la sua brillantezza.



Un bucato morbido e sano

Un bucato morbido al tatto senza danni per l'ambiente o pericoli d'allergia per chi maneggia golf, asciugamani e lenzuola. Mica facile, cercando tra i banchi: le massaie di esperienza ma anche i giovani con meno dimestichezza nella scelta dei prodotti di bellezza per la casa e l'igiene sanno che i detersivi industriali sono pieni zeppi di sostanze indesiderate. Sono tante le pubblicità che esaltano i benefici degli ammorbidenti sui nostri capi lavati a mano o in lavatrice: dietro innocenti profumi d'orchidea, di rosa, di freschezze oceaniche (che noi crediamo fragranze naturali in realtà totalmente chimiche artificiali, con esaltatori di profumo derivanti dal petrolio) gli spot non ci informano realmente di cosa stiamo usando per creare una fittizia idea di profumo e morbidezza. Eppure le alternative esistono. Oltre ai prodotti ecologici composti soltanto da sostanze biodegradabili come i tensioattivi vegetali quasi sempre a base di esterquat (di origine vegetale) e profumo. Ma ci sono anche "rimedi" del tutto naturali che possono aiutarci. L'aceto bianco fa al caso nostro: è un ottimo igienizzante per gli indu-

menti, è capace di eliminare dalle fibre dei nostri capi i minerali contenuti nell'acqua del lavaggio e, infine, rimuove completamente tutti i residui di detersivo (con grande giovamento per la nostra pelle). Un ammorbidente "fatto da noi" comporta solo l'aggiunta di qualche goccia di olio essenziale per garantire la profumazione che più ci aggrada. Possiamo aggiungerne fino a 10 gocce per ogni singolo lavaggio o fino a 50 se vogliamo metterle direttamente nella bottiglia (75 ml) di aceto. In questo secondo caso, ricordiamoci sempre di agitare per bene l'ammorbidente casalingo prima di ogni uso e adoperiamolo nella stessa quantità che useremmo per l'ammorbidente industriale. Meglio non mischiarlo col detersivo (va nell'apposita vaschetta). Una valida alternativa per garantire la giusta profumazione dei capi è inserire direttamente nella bottiglia dell'aceto bianco dei fiori. Quelli di lavanda, ad esempio, sono perfetti. Provare per credere.

Ricetta

UNA SOLUZIONE "ESSENZIALE"

- 75 ml di aceto bianco
- 50 gocce di olio essenziale alla menta

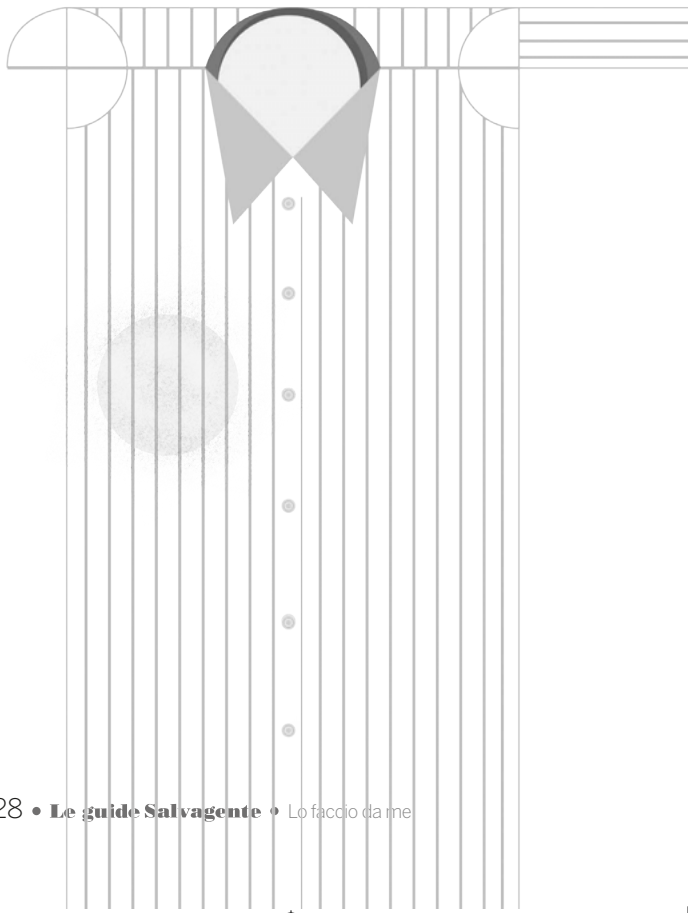
LA FORZA MILLEUSI DELL'ACETO BIANCO

L'aceto bianco può sostituire in modo più che valido molti dei prodotti chimici che siamo abituati a usare. È un perfetto sgrassante, anticalcare e antibatterico. Il suo odore può non essere gradito, ma sparisce in breve tempo. Se spruzzato tramite nebulizzatore su divani e cuscini, è perfetto per annullare l'odore di fumo. Anche l'argenteria di casa trova nell'aceto bianco un valido alleato contro l'ossidazione, mentre il rame (con l'aggiunta di un po' di sale grosso) recupera la giusta brillantezza se pulito in questo modo. Se il fondo delle pentole è incrostato, invece, basta metterle sul fuoco con un po' d'aceto e farlo bollire: dopo pochi minuti lo sporco comincerà a staccarsi. In bagno è fondamentale contro il calcare. Teniamolo però lontano dal marmo (che verrebbe macchiato anche da una sola goccia) e utilizziamolo invece tranquillamente sulle piastrelle in ceramica.

UN NEBULIZZATORE E POCO ALTRO

- Un nebulizzatore
- Qualche goccia di olio essenziale
- Acqua







Lo smacchiatore

Macchie di sugo, vino, olio, caffè, sudore: la lista delle “minacce” che incombono sui nostri vestiti non finisce certo qui, purtroppo. Ed eliminarle non è sempre facile. Capita, infatti, di doversi arrendere contro le chiazze più ostinate, e buttare una maglietta irrimediabilmente macchiata. Molto probabilmente è successo a tutti almeno una volta nella vita. Ma prima di arrenderci lottiamo sempre per difendere i colori o il bianco dei nostri tessuti. Un’alternativa ai prodotti chimici di cui sono pieni gli scaffali dei supermercati l’abbiamo in casa. Anzi, più d’una. Dal limone all’aceto, dal talco al sapone di Marsiglia, sono tanti i nostri alleati contro le macchie. Proprio quest’ultimo, il sapone di Marsiglia, insieme a pochi altri ingredienti facilmente reperibili, è l’elemento fondamentale per realizzare la prima delle due ricette di prodotti smacchianti casalinghi che vi proponiamo in queste pagine. Ecco dunque come procedere per ottenere la soluzione da applicare prima di lavare i capi a mano o in lavatrice. Iniziamo facendo sciogliere 20 grammi di sa-

pone di Marsiglia e un cucchiaino scarso di soda per bucato in 300 ml di acqua (attenzione a non confondersi con la soda caustica, altrimenti potremmo dire addio al nostro capo e, a scampo di equivoci, fate sempre una prova su una porzione nascosta di tessuto). Per facilitare lo scioglimento del sapone di Marsiglia possiamo “grattarlo” o tagliarlo in piccoli pezzi. Una volta che tutto il sapone si è sciolto, lasciamo a riposo per almeno 8 ore. Trascorso questo tempo aggiungiamo al composto 100 grammi di bicarbonato di sodio e 15 ml di glicerina vegetale (glicerolo) e mescoliamo ancora. A questo punto il nostro smacchiatore universale è pronto. Riversiamolo in un dosatore a spruzzo e applichiamo direttamente sulle macchie lasciandolo agire qualche minuto. Adesso il capo è pronto per essere lavato a mano o in lavatrice. E tornare come nuovo.

Ricetta

**QUELLO CHE SERVE
PER UN FLACONE DA 500 ML**



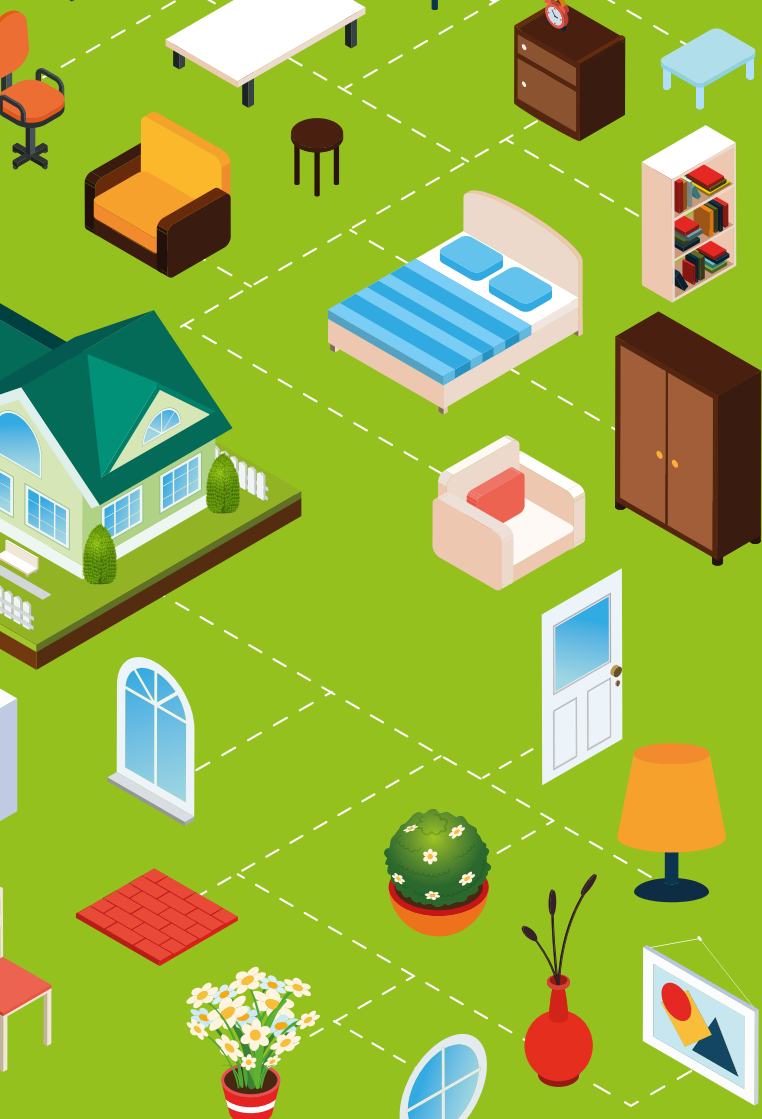
IL SAPONE DI MARSIGLIA

Il sapone di Marsiglia, il prezioso alleato che ci viene in soccorso quando si tratta di pulizie, ha una storia quasi millenaria. Anche se il suo nome è legato alla città francese che si affaccia sul Mediterraneo, trova le sue origini più antiche in Siria, perché deriva dal sapone di Aleppo. Solo a seguito delle crociate giunge nella città di Marsiglia e ne prende il nome. Per le sue caratteristiche (il sapone di Marsiglia, almeno quello originale, è costituito solo da ingredienti naturali come la soda e l'olio d'oliva) è destinato a un uso trasversale che lo rende utile in più campi, dal bucato alla pulizia della casa, fino al trattamento dei capelli. In casa, in particolare, è ottimo per strofinare e sgrassare anche le piastrelle più sporche, mentre come prodotto di bellezza si fa valere - insieme al tuorlo d'uovo, al germe di grano e all'olio di mandorle dolci - per ridare lucentezza e forza ai capelli secchi e sfibrati. Ma non solo. Può essere utilizzato anche per detergere il viso che presenti pelle mista o grassa. Un sapone di Marsiglia puro al 100%, infatti, contribuisce a riequilibrare il pH della pelle e svolge una funzione di prevenzione.

- 300 ml di acqua
- 20 g di sapone di Marsiglia
- 1 cucchiaino scarso di soda per bucato (soda Solvay)
- 100 g di bicarbonato di sodio
- 15 ml di glicerina vegetale

SOMMARIO

I profumi per la casa	3
La cura del parquet	7
La pulizia del bagno	11
Nutrire i mobili	15
Il detersivo	19
Un bucato morbido e sano	25
Lo smacchiatore	29



Ricevi il Test-Salvagente a solo 1 euro a casa tua per 2 mesi!



Con la nuova formula di abbonamento ricevi **a solo 1 euro**
comodamente a casa tua per **2 mesi** il Test - Salvagente
E se non ti piace puoi disdire l'iscrizione con un **semplice click**

Per avere subito la tua **prima copia** vai su **abbonamenti-test.it**
oppure chiama il numero verde **800 969 831** e usa il codice **DUEMESI**

P.S. Tutti gli abbonati ricevono in regalo le Guide Salvagente

il Test Salvagente