





**EL VINAGRE
ASTUTO**





Michel Drouhiolle

EL VINAGRE ASTUTO

TODAS LAS VIRTUDES DE UN PRODUCTO

100% eficaz

BELLEZA · SALUD · HOGAR

Traducción del francés

Montse Roca

 **Editorial El Ateneo**

la esfera  de los libros

Droulhiolle, Michel

El vinagre astuto : belleza, salud, hogar : todas las virtudes de un producto 100% eficaz / Michel Droulhiolle. - 1a ed. . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires. : El Ateneo ; Madrid : La Esfera de los Libros, 2015.

160 p. ; 23 x 15 cm.

Traducción de: Montse Roca.

ISBN 978-950-02-9861-2

1. Autoayuda. 2. Consejos de Belleza. 3. Consejos de Salud. I. Roca, Montse, trad. II. Título.

CDD 158.1

El vinagre astuto. Belleza, salud, hogar: todas las virtudes de un producto 100% eficaz

Título original: *Le vinaigre malin*

© Michel Droulhiolle, 2009

© LEDUC.S Éditions, 2009, IMC, Agencia Literaria, España

© De la traducción: Montse Roca, 2015

© La Esfera de los Libros, S. L., 2015

Derechos exclusivos de edición en castellano para la Argentina, Uruguay, Paraguay, Ecuador, Perú y Bolivia

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros - España

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2015

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com

1ª edición en España: enero de 2015

1ª edición en la Argentina: noviembre de 2015

ISBN 978-950-02-9861-2

Impreso en El Ateneo Grupo Impresor S. A.,

Comandante Spurr 631, Avellaneda,

provincia de Buenos Aires,

en noviembre de 2015.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Advertencia: los consejos de salud propuestos en este libro no eximen de un diagnóstico ni de una opinión médica.

ÍNDICE

1. EL AZAR Y LA ACIDEZ	9
2. EL VINAGRE BLANCO, GENIO DEL HOGAR	15
3. EL VINAGRE, GENIO PERSONAL	75
4. TODOS LOS VINAGRES	93
5. LAS RECETAS INDISPENSABLES... Y LAS MÁS FÁCILES	123
6. EL VINAGRE CASERO	137
7. ¡NUNCA SIN MI VINAGRE!	149
<i>Índice de materias</i>	153

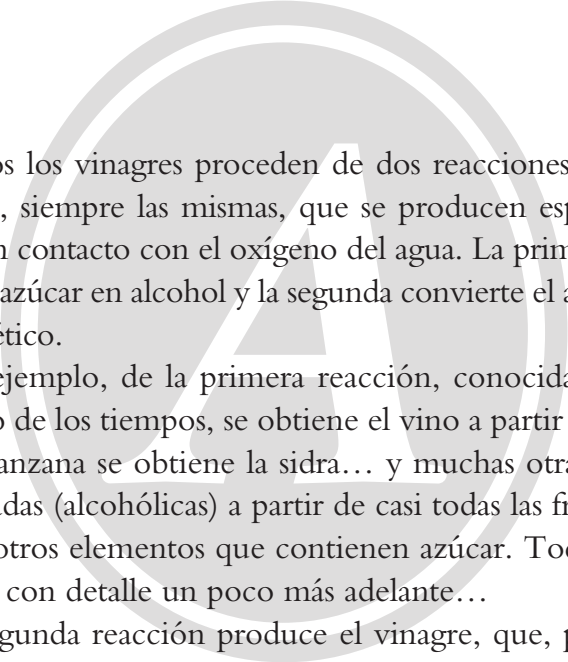


1

EL AZAR Y LA ACIDEZ







Todos los vinagres proceden de dos reacciones químicas sucesivas, siempre las mismas, que se producen espontáneamente en contacto con el oxígeno del agua. La primera transforma el azúcar en alcohol y la segunda convierte el alcohol en ácido acético.

Por ejemplo, de la primera reacción, conocida desde el principio de los tiempos, se obtiene el vino a partir de la uva. De la manzana se obtiene la sidra... y muchas otras bebidas fermentadas (alcohólicas) a partir de casi todas las frutas, verduras u otros elementos que contienen azúcar. Todo esto lo veremos con detalle un poco más adelante...

La segunda reacción produce el vinagre, que, por tanto, no siempre procede del vino.

Del vino... ¿agrio? ¡Qué idea tan curiosa!

Sin duda fue por azar por lo que se descubrió, se extendió y luego se elaboró el vino, y otro azar demostró que el vino se agriaba siempre, en contacto con el aire... y que ese vino

«agrio» no debía tirarse, sino todo lo contrario, había que insistir en el error, por decirlo así, para permitir que se volviera muy ácido. Pero como, de todos modos, en el pasado no se tiraba prácticamente nada, esto permitió que nuestros remotos ancestros (o primos segundos) descubrieran que las cualidades de ese vino «agrio» eran tantas que justificaban su fabricación como producto en sí mismo y no como subproducto.

Avinagrarse

«Avinagrarse» o «envinagrarse» es un concepto que suele utilizarse para hablar de todo lo que se degrada, todo lo que se estropea... Todo lo que se agría, de algún modo. Tanto las cosas como las personas. Pero hay que decir que esta metáfora es totalmente injusta porque, si bien el vinagre procede del vino (o de la sidra, de la cerveza, del alcohol de arroz, etcétera) que se agría... este mismo vinagre tiene un efecto relajante: más bien es su precursor, el vino, el que puede exacerbar los ánimos (y los músculos, en los casos más violentos).

¡El primero en llegar espera a los demás!

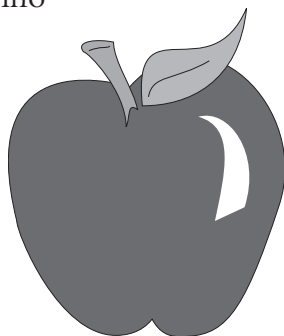
En realidad, nadie sabe exactamente de dónde (ni cómo) apareció el vinagre. Probablemente a partir del vino, pero ni siquiera esto es seguro. Es posible que el jugo de manzana al fermentar y luego acidificarse produjera el primer vinagre. O quizá fuera un cereal fermentado en el corazón de Asia.



En cualquier caso, ni la manzana ni la uva son originarias de Europa occidental. Según los últimos estudios, la viña vendría del sur de Europa central o de Asia Menor. La única certeza es que la uva es una fruta del sur y que a partir de ahí se extendió enormemente de mano de los fenicios, los griegos y los romanos, que la introdujeron en la Galia (donde se elaboraban los mejores vinos de la antigüedad).

Pero hay otros vinagres con una historia igualmente larga y una lista de virtudes comparable, si no mayor... empezando por el que proviene de la sidra, es decir, de la manzana, que es originaria de una zona más fría: Asia central. La manzana siguió el mismo itinerario ancestral que la uva pero arraigó más al norte, especialmente en el territorio de los emblemáticos vikingos, que también eran grandes viajeros... Algunos historiadores interpretan incluso la progresión del cristianismo en Europa confrontando la civilización (pagana) de la manzana, con la civilización (cristiana) de la uva: un fruto prohibido (la vil manzana y su serpiente) contra un licor sagrado (el vino de misa).

Es posible incluso que el origen del vinagre esté en otro lugar: el vinagre de arroz podría lograr el consenso general. Producto de la fermentación del arroz blanco, negro o rojo, deriva el vino o el alcohol de arroz. ¿Pero cuántos siglos



de existencia tiene? ¿Y a qué época se remonta otro venerable ancestro, el vinagre de cerveza?

Todas estas historias serían muy interesantes... y sin duda más extensas que la que nos ocupa; pero indudablemente menos prácticas. Dejémoslo aquí, pues.

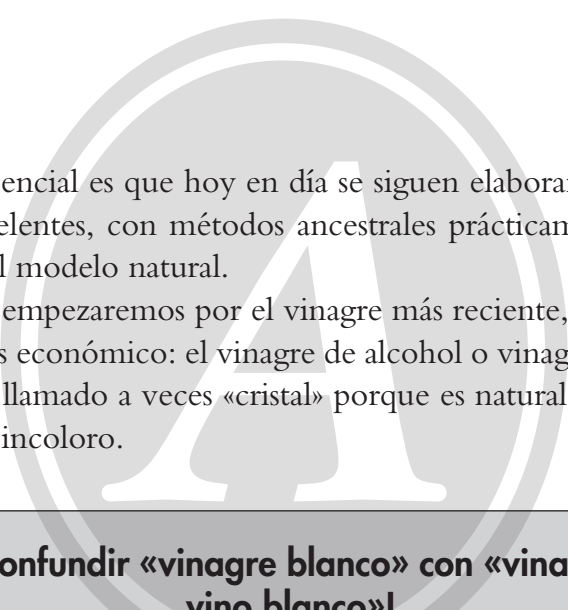


2

EL VINAGRE BLANCO,
GENIO DEL HOGAR







Lo esencial es que hoy en día se siguen elaborando vinagres excelentes, con métodos ancestrales prácticamente calcados del modelo natural.

Pero empezaremos por el vinagre más reciente, más simple y más económico: el vinagre de alcohol o vinagre blanco, también llamado a veces «cristal» porque es natural y perfectamente incoloro.

¡No confundir «vinagre blanco» con «vinagre de vino blanco»!

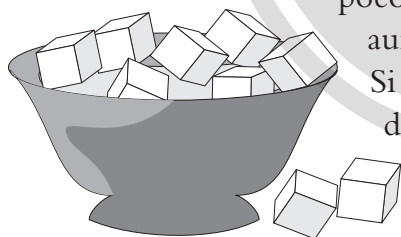
El vinagre blanco se obtiene directamente del alcohol industrial puro o casi puro, mientras que el vinagre de vino blanco procede de la fermentación de vinos blancos.

Este vinagre sin vino (ni sidra ni fruta) es el último descendiente de los vinagres y sin duda el más utilizado. ¡No vale la pena tratar de elaborar el producto en casa: sería de peor

calidad que el de la tienda y muchísimo más caro! La industria ha optado por el proceso de elaboración más rápido, más productivo y más simple en todas sus etapas. El azúcar (de remolacha, que permite el mejor rendimiento con el menor precio de coste), producido en cantidades industriales, se transforma en alcohol lo más concentrado posible (alrededor del 95 por ciento), que se convierte con gran celeridad en ácido acético. En cuanto al grado, mide en todos los casos la proporción (en volumen) de alcohol en el vino y de ácido acético en el vinagre, generalmente del orden del 10 por ciento en el vinagre blanco puro.

Decimos económico porque realmente lo es. Un litro de vinagre blanco cuesta un precio tal que lo convierte no en el producto natural más barato, pero casi... aunque se elabore a nivel industrial. Por esa misma razón es el segundo producto polivalente más económico de la casa (¡el primero es, y parece que seguirá siendo, el agua del grifo!).

En este sentido hay que señalar que pese a la creciente industrialización, el vinagre blanco es un producto natural, poco agresivo, que conserva su eficacia aunque se fabrique a nivel industrial. Si bien es posible que su cualidad más discutible sea el famoso calificativo de «natural»... (¡por más que la palabra esté muy de moda no debemos olvidar que muchos venenos



mortales son productos naturales, e incluso «bio», como las plantas venenosas! El amianto es un producto natural, igual que la *amanita phalloides*, la seta más letal... Por no hablar de la preciosa adelfa, que con unas gotitas de savia puede causar la muerte por paro cardíaco).

El vinagre blanco es el limpiador, desodorizante, desinfectante, desincrustante..., más inofensivo y a la vez más eficaz en muchísimas situaciones.

Es un notable producto doméstico ecológico, ya que es total y rápidamente biodegradable y no aporta emanaciones nocivas a la atmósfera (más concretamente a *nuestra* atmósfera, la de nuestro hogar), como por el contrario hacen numerosos productos de mantenimiento sintéticos que contribuyen a la contaminación medioambiental.

El cristal a precio de mayorista

En ocasiones este vinagre blanco, de alcohol o industrial, se comercializa con el nombre de «cristal». No hay ningún problema siempre que no sea más caro... ¡porque es estrictamente lo mismo!

Se utiliza tal cual, más o menos diluido, en función de las aplicaciones, perforando el agujerito del tapón de la botella de plástico previsto para tal efecto. Otro método, tan cómodo y eficaz como desconocido, es rociarlo, puro o diluido. No hay que romperse la cabeza por el tema del vaporizador: se puede aprovechar uno vacío (el del limpiacristales, por ejemplo) y funcionará perfectamente.

La primera virtud de este vinagre de alcohol, o vinagre industrial, es que disuelve la cal. Eso lo convierte en un producto ideal tanto para desincrustar los inodoros como para devolverle la transparencia a un jarrón o la brillantez al metal o para reavivar los colores de los tejidos. Es el peor

enemigo de los residuos en todas sus formas y los disuelve mejor a mayor temperatura.

También desengrasa, mata los microbios y elimina los olores. ¡Descubriremos también que disfruta combatiendo las manchas con valentía y tenacidad!

Ni manchas ni reproches

La bencina, que durante mucho tiempo se utilizó como quitamanchas, ya no se encuentra en las tiendas. Hace años que no se vende, debido a posibles efectos cancerígenos.

Acero inoxidable

Se trate de ollas o de cubiertos, el tratamiento del acero inoxidable es más o menos el mismo: para el día a día basta con agua jabonosa o un detergente para lavar platos.

Las manchas blancas de cal desaparecen con una solución de vinagre blanco y agua. Si la cal persiste, añadir sal o usar vinagre puro... No hace falta emplear una gran cantidad de vinagre puro: incluso con un grado de concentración mínimo, será más eficaz cuanto más tiempo se deje actuar.

El fregadero debe desinfectarse también una vez a la semana como mínimo. Cerrar el desagüe y llenar con agua mezclada con 1 o $\frac{1}{2}$ vaso de vinagre blanco (según la capacidad del fregadero). Este mismo vinagre blanco es muy eficaz

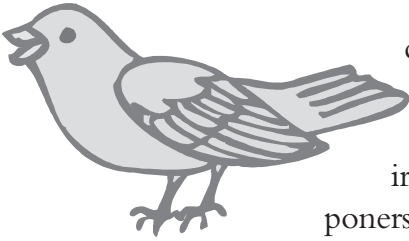
para desincrustar el acero inoxidable siempre que sea necesario, más aún si se calienta (lo cual es más fácil de hacer en una ollita que en superficies grandes).

No se pueden pedir imposibles

Un pequeño consejo preventivo: es mejor evitar los fregaderos de acero inoxidable en viviendas donde el agua tiene mucha cal, igual que los blancos o de color muy oscuro, si son de materiales sintéticos. Y, en todos los casos, la suciedad se ve más en los sanitarios oscuros que en los claros.

Animales enjaulados

Los pájaros, los roedores y muchos otros animales de compañía no pueden dejarse en libertad dentro de casa, pero la jaula (o la cubeta o el terrario) ha de limpiarse a fondo una vez al mes. El mejor producto de limpieza y desinfección es la lavandina. Sin embargo, optaremos por el vinagre blanco por dos motivos. Primero, porque la lavandina puede deteriorar el revestimiento liso del fondo, ya sea de metal o de plástico; también porque, a la larga, las emanaciones de cloro perjudicarán los pulmones de los pequeños residentes. Dicho esto, nunca está de más una limpieza a fondo con lavandina, cada dos o tres meses. (En este sentido, nunca se insistirá lo suficiente en el peligro que supone la lavandina actual, sin olor... que no obstante genera las mismas emanaciones nocivas si se respira



durante demasiado tiempo o desde demasiado cerca. ¡Al menos, antes, con ese olor a cloro tan irritante, no existía el peligro de exponerse más de lo necesario!).

¡Antideslizante, antiderrape!

Esta es una propiedad del vinagre poco conocida y sorprendente. ¡Todo lo que es de goma o de algo parecido (plásticos más o menos blandos) está diseñado para adherirse al soporte: desde el portalápices al escritorio hasta las suelas de los zapatos a la acera! Si estos objetos empiezan a deslizarse solos, ya sea por un alisado debido al desgaste o sencillamente porque tienen polvo, pasarlos por vinagre blanco hará que recuperen la adherencia.

Hay quien incluso unta de vinagre blanco las ruedas de la bicicleta antes de salir a una carretera húmeda. Es realmente eficaz, aunque limitado en el tiempo, y nunca debe suplantar al buen criterio si las condiciones son muy malas. «Es mejor abrir bien los ojos que meterse en un callejón sin salida», como dicen los jugadores de póker.

¿Virtudes antagónicas... o complementarias?

¿Por qué el vinagre combina tan bien con el aceite para elaborar ese producto genial que llamamos vina-

greta? (*Véase* pág. 134). Sencillamente es porque los dos son claramente adversarios, antagonistas, opuestos, contrarios... pero no enemigos: ¡uno es deslizante, el otro adherente!

Ocurre lo mismo con la base o las pastillas de caucho antideslizantes de alfombras y felpudos.

Antioxidante (desatascador)

Un baño de vinagre puro puede ayudar a desatascar un mecanismo bloqueado. Aunque para estos casos el vinagre tiene un competidor temible, que no obstante es hasta cierto punto su contrario: el petróleo (aunque no todo el mundo lo tiene siempre a mano en casa).

¡Cuidado! ¡Cuando se arregla un mecanismo atascado gracias al vinagre, después hay que aplicarle un poco de aceite! ¡El vinagre es desoxidante y solo faltaría que volviera a oxidarse!

Bandeja sanitaria

(*Véase* «Gatos (bandejas)», pág. 34).

Botellas o jarras sucias

Para limpiar unas u otras, el método tradicional consiste en verter vinagre blanco, añadir un puñadito de arroz, tapar y agitar bien.

Si están muy sucias o empañadas, aplicar el mismo método añadiendo sal gruesa al vinagre blanco.

Para ganar tiempo se puede recurrir a la escobilla de toda la vida (método clásico) o al lavavajillas (método moderno), siempre que el recipiente quepa de pie: ¡cuidado con las aspas que giran arriba! ¡Recordar que hay que quitar la etiqueta de la botella para no taponar el filtro!

Si la botella está realmente muy, muy sucia, dejar marinar una solución de sal gruesa y vinagre blanco en el interior de una botella llena hasta arriba. A continuación agitarla bien añadiendo $\frac{1}{3}$ de vinagre blanco y un puñado de sal gruesa disuelta, que aportará un efecto abrasivo.

Jaque al vinagre

Sea cual fuere la concentración y la temperatura, hay determinados casos en los que el vinagre no puede hacer nada. Las botellas de aperitivos o productos a base de anís, por citar un caso, son pura y simplemente irrecuperables: el olor del anís es uno de los más persistentes que existen y nunca desaparece del todo.

Cafeteras

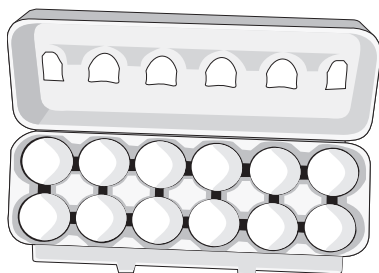
Salvo recomendaciones específicas (¡hay que leer —y guardar— las instrucciones!), las cafeteras se limpian como los hervidores, pero siempre con vinagre blanco, mejor que con el desincrustante de la tienda. Para enjuagar, calentar varias veces con agua limpia ¡y sin filtro!

A propósito de las instrucciones, determinados fabricantes, que venden también desincrustantes «domésticos», desaconsejan firmemente el empleo del vinagre blanco para limpiar sus pequeños artefactos. Es evidente que su desincrustante doméstico tiene una única ventaja respecto al vinagre blanco: ¡es más caro! Dos soluciones: o bien ignorar la advertencia (el cielo no se derrumbará sobre vuestras cabezas, ni siquiera en forma de lluvia ácida), o comprar una cafetera de otra marca, menos sensible.

Vale también para los hervidores.

Cáscaras de huevo

Un chorrito de vinagre en el agua de la cocción de los huevos, para que queden pasados por agua o duros, impedirá que las cáscaras se rompan. Hay que saber que esto depende



tanto de la calidad de la cáscara como de la receta, así como de la temperatura de inicio: dejar que el huevo se caliente poco a poco —no meterlo en el agua hasta que alcance los 10 °C— evita que se rompa.

Cazuelas, ollas, woks...

El método para limpiarlas o desincrustarlas, sencillísimo, tiene un único inconveniente: el olor. Hay que verter alrededor de 2 centímetros de vinagre, llevar a ebullición y apagar el fuego en ese momento.

Una alternativa, inodora pero menos eficaz, consiste en dejarlas en remojo medio día, en frío. Solución: empezar por la alternativa y, si eso no basta, encender el fuego.

Cepillos de pelo

(Véase «Peines y cepillos de pelo», pág. 64).

Cobre

Sobre otros limpiadores más conocidos, el vinagre blanco tiene la ventaja de ser un producto natural, no tóxico. ¡Cuidado!, como en el caso de la plata, los restos de la limpieza son muy tóxicos.

Cocina

Ya sean las hornallas de una cocina de gas o placas eléctricas, el vinagre blanco siempre es útil para desengrasar y limpiar los restos negros, sin dañar el soporte. Todo lo que sea desmontable (hornallas entre otras cosas) y esté muy sucio mejora si se deja en remojo en vinagre medio día (o toda la noche). En el enjuague el resultado es espectacular.

Colores errantes

Si una prenda nueva destiñe (o puede destiñir), sumergirla en un balde de agua tibia con vinagre ($\frac{1}{2}$ vaso por balde de agua). ¡Cuidado! Hay que ser prudentes con el vinagre, aunque sea un método menos agresivo que los siguientes. La lavandina es el decolorante más fiable y el más conocido. Otros quitamanchas básicos como el alcohol o el amoníaco también pueden perjudicar los colores. La acetona (o sucedáneos) también se lo lleva todo por delante —¡incluido el soporte, a veces!—. Reservarla para los casos graves o desesperados. El vinagre se diferencia además por sus dos propiedades antagonistas: limpia y fija a la vez.

La esquinita oculta

Recordar siempre la norma de probarlo la primera vez en una esquinita de la prenda, del revés, en un dobladillo... En resumen, en un sitio que no se vea, o lo menos posible: ¡con los colores nunca se sabe qué puede pasar!

Cristales y espejos

Cada uno tiene su propio método para limpiar los cristales, desde los productos comerciales (que no están tan mal, sobre todo las gamas profesionales) a mezclas caseras, cuya composición varía en cada hogar, alrededor de un valor seguro: el vinagre blanco.

Los resultados más nítidos se obtendrán frotando bien el cristal o el espejo con un papel de periódico impregnado del propio vinagre blanco. Si se utiliza un producto comercial, acabar con ese mismo toque de papel de periódico con un poco de vinagre... ¡y admirar la diferencia, sobre todo cuando esté totalmente seco y le dé el sol!

Cromados brillantes

Hay un método clásico, muy conocido, que consiste en frotar suavemente con una toallita (o mejor, un paño de microfibra) empapada de vinagre blanco puro. Este método tiene la enorme ventaja de ser muy indicado para los cromados auténticos, que no obstante escasean, y respetar además la mayoría de los falsos. Incluidos los revestimientos actuales de plástico brillante de coches, motos y bicicletas (de todos modos, probar primero en un sitio poco visible).

Cubo de basura

Para erradicar todos los malos olores, pulverizar ligeramente, con agua mezclada con vinagre, el interior del cubo

de basura antes de cambiar la bolsa (igual que para eliminar los pulgones del jardín, como veremos más adelante) pero sin mojarlo, o lo menos posible. Antes de cambiar la bolsa, dejar que el cubo seque bien (abierto y de pie, para evitar que la humedad se recondense a medida que se evapora).

Desagües de fregadero o de bañera

Padecen dos achaques endémicos: o ya no cierran o ya no abren. La mayoría de los desagües se sacan sin más, y basta con ajustar la clavija situada debajo para que abran más o menos.

Cuando el desagüe se puede mover sin problemas de abierto a cerrado, pero no es hermético, es culpa de la junta que lo rodea. Si observamos con detenimiento, se verán perfectamente los residuos depositados, que desaparecerán después de bañar el conjunto en agua caliente con vinagre blanco (mitad y mitad). El círculo metálico del fondo también debe rascarse cuidadosamente con un trapo o una esponja empapados de vinagre blanco puro. A veces es necesario despegar los residuos con una cuchilla flexible... ¡pero evitando resbalar!



Desatascador

Un baño prolongado (de varios días si es necesario) en vinagre puro o diluido al 50 por ciento puede bastar para re-

cuperar e incluso poner de nuevo en marcha un mecanismo atascado. Seguidamente, cuando esté seco, hay que engrasarlo a fondo.

(Véase también «Antioxidante (desatascador)», pág. 23).

Desincrustante

El vinagre blanco es el enemigo perfecto de la cal. Y aquí no se trata simplemente de una cuestión de ecología: ¡es el más eficaz, con diferencia! Además de sus aplicaciones concretas, el modo de empleo siempre es más o menos el mismo. Para eliminar los restos de cal, usar vinagre puro y dejar actuar durante 10 minutos como mínimo antes de enjuagar. Si eso no basta, calentar el vinagre. Un pequeño truco: si el agua es especialmente calcárea, tener siempre a mano un paño de rizo para limpiar a fondo grifos y mandos que hayan quedado salpicados, en lugar de dejar secar las gotas de agua. De este modo se dividirá por 3 o por 5 la frecuencia de la operación.

Diapositivas

De acuerdo, están pasadas de moda, pero... por un lado están esas fotos irrepetibles (los niños se han hecho mayores) y por otro la calidad de la imagen, más que satisfactoria. (¡Se necesitan como mínimo 16 millones de píxeles para obtener el equivalente de un negativo Kodachrome 24x36, cuyos colores tienen noventa años de estabilidad garantizada!).

Una diapositiva manchada debe escanearse primero a la más alta definición posible, para poder restaurarla numérica-

mente en la computadora, por si el tratamiento la perjudica más en lugar de restaurarla. En efecto, este tratamiento tiene riesgos... y consiste en frotar, con una precaución infinita, la mancha —fragmento a fragmento, y sin mojarla o lo menos posible— con un paño impregnado de agua mezclada con vinagre blanco puro. Este método puede tanto eliminar totalmente las manchas y las rayas como crear otras. Es mejor saberlo.

Ducha y mampara

No basta con secarlas. Hay que hacerlo, desde luego, pero mejor con un paño de microfibra lo más seco posible, humedecido apenas con agua y vinagre: se desliza solo y tiene un resultado espectacular con un esfuerzo mínimo. Ya puestos, aprovechar para secar también grifos y mandos. (Véase también «Desincrustante», pág. 30).

Emulsionante

El vinagre es el aliado perfecto para evitar que desperdiciemos agua o empapemos telas u otros materiales textiles sobre los que el agua tiene tendencia a deslizarse o perlarse en la superficie en lugar de penetrar hasta el núcleo de las fibras. Rociar suavemente e incluso frotar con un paño con agua mezclada con vinagre provoca que el agua penetre enseguida en las fibras, de forma que las sustancias limpiadoras (el vinagre el primero) actúen de inmediato.