



Sommario

INTRODUZIONE	11
CAPITOLO 1 - QUANDO LA CRISI FA BENE ALLA SALUTE	13
1.1 Il tempo che (s)fugge.....	13
1.2 Fare le cose in casa: ci vuole davvero più tempo?	16
CAPITOLO 2 - IL FORMAGGIO FATTO IN CASA	19
2.1 Le materie prime.....	20
2.2 Le tecniche della caseificazione	21
Stufatura.....	21
Salatura.....	21
Stagionatura	22
2.3 Resa del formaggio.....	22
2.4 Preparazione delle colture naturali.....	23
Cosa occorre per iniziare	23
2.5 Il tomino fresco	24
2.7 Tomino stagionato	32
Tomino (formaggio a pasta morbida) semi stagionato	33
2.8 E con il siero avanzato?.....	35
Preparazione di ricotta con il solo siero	37
2.9 E gli altri formaggi?.....	39
Come procedere	40
2.10 Sperimentare	42
Cagliare con caglio vegetale	42
Il caciofiore	44
E se manca il caglio?.....	46
Ecco come fare qualche esperimento	47
Con... niente.....	48

2.11	Quando il caglio si ottiene dagli OGM	48
2.12	Dove reperire le materie prime e gli utensili	50
CAPITOLO 3 – IL PANE FATTO IN CASA		51
3.1	C'è pane e pane	52
3.2	Preparazione della pasta madre	55
	La vostra prima pasta madre	56
	Utilizzo	59
3.3	Rinforzo della pasta madre	60
3.4	Il pane	60
	Preparazione.....	62
	Fermentazione	64
	Cottura.....	65
	È pronto!.....	66
	Conservazione.....	66
3.5	Altri tipi di prodotti da forno.....	67
	Pane dei poveri alla gramigna	67
	Pane di orzo	68
	Pane dolce all'avena, frutta e nocciole	68
	Pane alla birra.....	69
	Cracker con farina completa	70
	Grissini torinesi	71
3.6	Riciclare il pane vecchio e altri prodotti da forno	72
	Per l'alimentazione	72
	Gnocchi di zucca	73
	Panzanella	74
	Canederli	75
	Frittata di pane	76
	Stuzzichini di pane	76
	Pangrattato	77
	Budino di pane	77
	Per altri usi.....	78
3.7	Bellezza e salute con farina & co.	80
	Il germe di grano.....	80
	Farina completa.....	83
	Chicco germogliato.....	85
	Crusca	88
	Amido di frumento.....	90
3.8	Sperimentare	91
	Pasta madre al mosto d'uva	92

3.9 Dove comprare le materie prime e i costi	93
Mulini	94
CAPITOLO 4 – FERMENTARE GLI ALIMENTI	95
4.1 Cos'è la fermentazione?.....	95
4.2 Crauti	99
4.3 Altri alimenti fermentati.....	101
CAPITOLO 5.....	103
LA PASTA FATTA IN CASA.....	103
5.1 Gli ingredienti per iniziare.....	103
Si inizia!	105
5.2 La pasta all'uovo	106
5.3 Gnocchi	107
Preparazione degli gnocchi di patate.....	108
Tips & tricks per la pasta fatta in casa	109
CAPITOLO 6 – ESSICCAZIONE E CONSERVAZIONE	
DEGLI ALIMENTI.....	111
6.1 Essiccazione al sole	112
6.2 Essiccazione all'aria aperta	113
6.3 Essiccazione nel forno di casa	114
6.4 Essiccare con gli essiccatoi casalinghi.....	116
6.5 Come essiccare frutta e verdura	116
Pomodori secchi.....	117
Banane essiccate	118
Fichi secchi	119
Funghi secchi	119
Erbe aromatiche essiccate	120
CAPITOLO 7 – SALSE CASALINGHE	123
7.1 Ketchup casalingo	123
7.2 Maionese	125
7.3 Il chili	128
7.4 Salsa di soia	129
7.5 Pesto.....	130
7.6 Aceto	132
Preparazione della madre.....	132
Preparazione dell'aceto.....	132

CAPITOLO 8 – IN CASA	135
8.1 Detersivi ecologici casalinghi	136
Gli ingredienti naturali	136
8.2 Ricette pratiche.....	138
Detergente per vetri.....	138
Anticalcare effervescente	138
Anticalcare per lavatrice	138
Detergente per pavimenti.....	139
Sbiancante per indumenti.....	139
Ammorbidente	139
Detergente universale all’aceto (pulitutto)	139
Detergente universale al bicarbonato di sodio	140
Detersivo per la lavatrice.....	140
Sgrassatore per il forno	140
Detersivo liquido per lavastoviglie.....	141
Per sturare i lavandini.....	141
Per i mobili incerati	141
Per eliminare i cattivi odori dal frigorifero	142
8.4 Come pulire	142
8.5 Spugne ecologiche fai da te	142
8.6 Shampoo e saponi fai da te.....	144
Shampoo di saponaria	144
Shampoo di argilla	145
Shampoo alla farina di ceci.....	146
Shampoo all’aloe	146
Polvere di Reetha	148
Sapone con farina di grano saraceno	149
Sapone antibatterico all’aloe	149
8.7 Dentifrici fai da te	149
Dentifricio cremoso	150
8.8 Profumi fai da te	150
Le note	150
Eau de toilette alla vaniglia	151
Profumo agrumato	151
8.9 Pannolini eco e fatti a mano	152
8.10 Panni cattura polvere fai da te.....	153
8.11 Eliminare ecologicamente le macchie dai tessuti.....	153
8.12 Colla ecologica: con farina, riso, latte	155
Colla di farina.....	155
Colla di latte... scaduto.....	156

Colla di riso.....	157
8.13 Pesticidi: ecologici, economici, fai da te	157
Pesticida alle foglie di ortica	158
Pesticida all'aglio	158
Pesticida al pomodoro	159
Contro le lumache	160
Contro le formiche.....	160
Contro gli uccelli.....	161
Contro le erbacce.....	161
8.14 Rotoli antispifferi fai da te.....	162
8.15 Recuperare i fondi di caffè, tè e limone	163
Limone.....	163
Caffè.....	163
Tè	165
8.16 Sperimentare	165
Detersivo fatto con la cenere	166
8.17 Rimettere a nuovo le spugne	167

CAPITOLO 9 – GESTIRE UNA CASA

RISPARMIANDO	169
9.1 Tassa sui rifiuti: ecco come risparmiare l'Iva	169
9.2 Riscaldamento: risparmiare sulla bolletta.....	170
9.3 Fare la spesa senza fregature utilizzando un servizio gratuito	172
9.4 Spendere meno al supermercato	173
9.5 Risparmiare energia con la lavastoviglie, il forno, il frigo.....	176
Forni.....	176
Frigorifero	177
Lavastoviglie	178
Lavatrice	179
Condizionatore e deumidificatore.....	180
9.6 Come allungare la vita alle batterie	180
9.7 Migliorare i rapporti in famiglia, risparmiando e... spegnendo la TV	181

CAPITOLO 10 – ENERGIE ALTERNATIVE

10.1 Caricabatterie a energia solare	185
10.2 Ricavare pile a bottone da pile comuni	187
10.3 Scaldare l'acqua con l'energia solare con materiali di recupero	188
10.4 Costruire un fornello portatile con delle lattine	190

10.5 Costruire un condizionatore casalingo con pochi euro.....	192
CAPITOLO 11 – REGALI FATTI IN CASA.....	195
11.1 Perché sono meglio quelli fai da te.....	195
11.2 Usare la pasta di sale o di mais.....	197
La pasta di sale.....	197
Pasta di mais.....	198
11.3 La pasta con la mollica di pane.....	199
11.4 Un giardino zen con materiali riciclati	200
11.5 Regali in metallo	202
Gioielli e bijoux	203
11.6 Regali natalizi.....	205
Sfera di neve fai da te	205
Portacandele fai da te.....	206
Scatole di leccornie	206
Biglietti, decorazioni, buste	206
Presepe in origami e quadri di francobolli	208
Regali all'uncinetto o ai ferri.....	209
Per i più piccini	209
Una tombola particolare	209
Menù a la carte	211
11.7 Bracciali ecologici.....	211
APPENDICE A – L'ENERGIA DEL FUTURO?.....	215
A.1 Caricare un iPod con una cipolla	215
A.2 Free energy, magneti, idrogeno	216
John R. R. Searl e il SEG	216
Idrogeno: non è tutto oro quello che luccica	222
MEG: il primo dispositivo ad energia free.....	223
A.3 Sperimentare: tutti i siti che insegnano come creare fonti di energia alternativa.....	224

Introduzione

Eh già! Chi l'avrebbe mai detto? Fino a pochi anni fa in qualche modo ci godevamo la vita... Nel limite del possibile, ci concedevamo ogni sorta di sfizio e oggi, quasi senza accorgercene, dobbiamo stare attenti a non spendere neppure un misero euro di troppo.

Questa situazione l'hanno chiamata "recessione", crisi. Ha coinvolto l'intero pianeta, mietendo vittime in tutti i settori.

Come è potuto accadere tutto questo? Alla domanda hanno tentato in molti di dare una risposta e abbiamo sentito veramente di tutto, anche l'inverosimile.

Qualunque sia il reale motivo, il risultato è che a tutt'oggi - anche se qualcuno ha suggerito che stiamo già superando la crisi - non stiamo per niente bene. Negli ultimi due anni molti hanno perso il lavoro, altri si sono visti ridurre lo stipendio e di conseguenza il proprio tenore di vita. Sono venute a crearsi situazioni che creano inquietudine nell'animo e danno da pensare: come il vedere sempre più persone, di tutte le età, mangiare presso le mense delle organizzazioni di carità. E poi, giovani o padri di famiglia che vanno a recuperare gli scarti dei supermercati buttati nei bidoni all'ora di chiusura. In molti casi, la situazione è davvero drammatica.

C'è chi dice che da tutto questo ci riprenderemo presto, mentre c'è chi afferma che il sistema è ancora in caduta libera. Noi, ovviamente, ci auguriamo che la crisi stia realmente per terminare come si sente dire in giro; tuttavia, nel frattempo, abbiamo deciso di preparare un manuale che offra alcuni consigli per sopravvivere o vivere meglio, anche in tempi poco favorevoli e, perché no, anche in tempi favorevoli... perché risparmiare va sempre bene.