



# Sommario

CAPITOLO 1 – L’ACETO: UN ALIMENTO ANTICO .....	15
1.1 Cenni storici .....	15
1.2 E la Cina? .....	19
1.3 Nel medioevo .....	19
1.4 Altre informazioni storiche .....	21
CAPITOLO 2 – L’ACETO DI IERI E DI OGGI.....	23
2.1 Come si fa l’aceto.....	25
Il metodo a fermentazione sommersa .....	26
2.2 Dall’uva al mosto .....	27
2.3 Il mosto di mele .....	29
Il sidro di mele.....	30
Una materia prima d’eccezione .....	31
CAPITOLO 3 – ACIDITÀ O ALCALINITÀ? .....	37
3.1 La Bioelettronica di Vincent .....	38
3.2 Il nostro pH e quello degli alimenti per una salute perfetta .	40
3.3 L’importanza dell’alimentazione .....	49
3.4 L’aceto contro virus, batteri e... vecchiaia .....	50
La medicina ufficiale usa l’aceto di mele?.....	54
Come si forma l’acido acetico? .....	54
CAPITOLO 4 – ACETI SPECIALI.....	57
4.1 Aceto di miele .....	57
4.2 L’idromele.....	58
4.3 L’aceto di riso .....	61
4.4 Aceto di malto.....	63
4.5 Aceto di cocco .....	64
4.6 Aceto di canna .....	65
4.7 Aceto di birra .....	67
4.8 Aceto di vino .....	69

CAPITOLO 5 – FARE L’ACETO IN CASA.....	73
5.1 Preparazione dell’aceto di vino.....	73
Preparazione della madre dell’aceto di vino.....	75
La preparazione dell’aceto.....	78
Un procedimento alternativo.....	80
Ancora più semplicemente.....	81
5.2 Il materiale giusto.....	82
Botti e tini.....	84
L’alternativa moderna.....	86
5.3 Qualche imprevisto.....	86
La fioretta.....	86
L’anguillula.....	86
Infiacchimento dell’aceto.....	87
Odore di muffa.....	87
La pastorizzazione.....	88
5.4 Come fare l’aceto di mele.....	88
Cosa contiene un buon aceto di mele?.....	90
5.5 Il benessere inizia... dall’intestino.....	94
5.6 Come acquistare un buon aceto.....	94
Come viene eseguita la filtrazione e la decolorazione.....	96
CAPITOLO 6 – COME USARE L’ACETO DI MELE.....	99
6.1 Per via interna.....	99
Uso orale.....	99
Gargarismi.....	101
6.2 Per via esterna.....	101
Lavaggi per il corpo.....	101
Bagni.....	102
Spugnature.....	102
Fasciature fredde.....	102
Scrub.....	105
Macerati.....	107
Suffumigi.....	107
CAPITOLO 7 – L’ACETO DI MELE PER LA BELLEZZA.....	109
7.1 Acne.....	109
7.2 Pelle secca e ruvida.....	110

7.3 Rughe e ipotonicità .....	113
7.4 Capelli lucidi e forti .....	113
7.5 Forfora .....	114
7.6 Balsamo naturale .....	115
7.7 Doppie punte .....	116
7.8 Capelli belli con i macerati.....	116
7.9 Capelli belli con un integratore naturale .....	116
7.10 Pidocchi .....	118
7.11 Pelle delle mani morbida .....	119
7.12 Denti splendenti .....	119
7.13 Deodorante.....	119
7.14 Calli e duroni.....	120
7.15 Macchie cutanee .....	122
7.16 Memoria.....	122
7.17 Nervosismo .....	122
7.18 Obesità .....	123
<b>CAPITOLO 8 – L'ACETO DI MELE PER IL BENESSERE .....</b>	<b>125</b>
8.1 Aerofagia .....	126
8.2 Afte .....	126
8.3 Alcolismo .....	126
8.4 Anemia.....	127
8.5 Angina (mal di gola) .....	128
8.6 Asma.....	128
8.7 Artrite.....	129
8.8 Astenia psicofisica .....	130
8.9 Capogiri .....	131
8.10 Cefalea .....	131
8.11 Colesterolo.....	131
8.12 Crampi muscolari .....	132
8.13 Decalcificazione .....	132
8.14 Demineralizzazione .....	133
8.15 Denti (mal di).....	134
8.16 Diarrea.....	134
8.17 Disintossicante (rimedio) .....	134
8.18 Distorsioni .....	136
8.19 Disturbi cardiovascolari .....	136

8.20 Disturbi digestivi.....	136
8.21 Disturbi oculari .....	137
8.22 Dolori .....	137
Dolori articolari.....	138
Dolori improvvisi.....	138
8.33 Ematomi.....	139
8.34 Epistassi .....	139
8.35 Emorroidi.....	139
8.36 Eritemi da pannolino .....	140
8.37 Eruttazioni.....	140
8.38 Eruzioni cutanee di varia natura.....	140
8.39 Febbre .....	141
8.40 Ferite.....	141
8.41 Gambe stanche, pesanti.....	142
8.42 Glicemia.....	142
8.43 Gotta .....	142
8.44 Herpes .....	142
8.45 Incontinenza.....	143
8.46 Influenza .....	143
8.47 Insonnia .....	144
8.48 Ipertensione.....	144
8.49 Leucorrea.....	146
8.50 Medusa (punture di).....	146
8.51 Nausea e vomito.....	146
8.52 Otite .....	146
8.53 Piede d'atleta (tigna).....	147
8.54 Psoriasi.....	147
8.55 Puntura di vespe e api e altri insetti .....	148
8.56 Raffreddore .....	148
8.57 Raucedine .....	149
8.58 Scottature solari.....	149
8.59 Singhiozzo .....	149
8.60 Stanchezza .....	149
8.61 Strappi muscolari .....	150
8.62 Stress.....	151
8.63 Svenimento.....	151

8.64 Tosse .....	151
8.65 Verruche .....	151
<b>CAPITOLO 9 – L’ACETO BALSAMICO .....</b>	<b>153</b>
9.1 Preparazione dell’aceto balsamico.....	154
9.2 L’aceto balsamico per il benessere e in cucina .....	156
<b>CAPITOLO 10 – ACETI MEDICINALI E CURE</b>	
<b>A BASE DI ACETO .....</b>	<b>157</b>
10.1 Preparazione degli aceti medicinali.....	159
L’aceto dei Quattro ladri .....	159
Aceto tonico dell’umore .....	162
Aceto digestivo.....	163
Vermifugo all’aceto secondo Santa Ildegarda.....	165
<b>CAPITOLO 11 – ACETO PER LA CASA .....</b>	<b>167</b>
11.1 Anticalcare per rubinetti .....	167
11.2 Anticalcare per lavatrice .....	168
11.3 Anticalcare per ferro da stiro .....	168
11.4 Anticalcare per doccia .....	169
11.5 Pulizia degli occhiali da sole e da vista .....	169
11.6 Pulizia dei vetri.....	169
11.7 Pulizia dei sanitari.....	170
11.8 Per lo scopino del water .....	170
11.9 Pulizia di rame e ottone.....	170
11.10 Pulizia del legno .....	170
11.11 Pulire il forno a microonde.....	170
11.12 Pulizia del forno.....	170
11.13 Per lavare il frigorifero.....	171
11.14 Per eliminare i cattivi odori in cucina.....	171
11.15 Per eliminare la ruggine .....	172
11.16 Tazze macchiate di tè e caffè .....	172
11.17 Per lo scarico del lavandino .....	172
11.17 Contro le tarme .....	172
11.18 Contro le formiche.....	172
11.19 Al posto dell’ammorbidente .....	172
11.20 Detersivo per i piatti all’aceto .....	173
11.21 Pretrattante per pentole incrostate.....	173

11.22	Detersivo per i pavimenti in ceramica.....	174
11.23	Per il parquet.....	174
11.24	Per eliminare le macchie più ostinate dai tessuti.....	174
11.25	Per eliminare i segni di bruciature dai tessuti.....	175
11.26	Per eliminare le macchie di sudore.....	175
11.27	Per rimuovere le macchie di pipì dai tessuti.....	175
11.28	Per pulire le lettiere dei gatti.....	175
11.29	Per eliminare il cattivo odore dal vostro amico animale.....	175
11.30	Per allungare la vita ai collant.....	176
11.31	Per eliminare i cattivi odori dalle maglie in lana.....	176
11.32	Per le acidofile.....	176
11.33	Per eliminare le erbacce.....	178
11.34	Per allungare la vita ai fiori recisi.....	178
11.35	Per pulire gli infissi.....	178
11.36	Per pulire i muri.....	178
11.37	Per rimuovere la carta da parati.....	178
11.38	Per evitare che si ghiacci il parabrezza dell'auto.....	178
11.39	Per accelerare l'asciugatura del gesso.....	180
11.40	Per allungare la vita alle lanterne al propano.....	180
11.41	Per staccare adesivi e decalcomanie.....	180
<b>CAPITOLO 12 – ACETO IN CUCINA.....</b>		<b>181</b>
12.1	Aceti aromatici.....	181
	Aceto con le primule.....	182
	Aceto aglio e peperoncino.....	183
	Aceto di calendula.....	184
	Aceto ai lamponi.....	184
	Aceto aglio e lavanda.....	184
	Aceto al pepe rosa e miele.....	185
	Aceto ai frutti di bosco.....	186
	Aceto alla menta.....	186
	Aceto al ginepro e rosmarino.....	186
	Aceto ai capperi selvatici.....	187
12.2	Conserven all'aceto.....	188
	Alcune conserve sotto aceto.....	189
12.3	Ricette di cucina.....	196

Crema di tofu.....	196
Salsa verde .....	197
Frittata all'aceto balsamico .....	197
Formaggio con cagliatura vegetale .....	198
Ketchup .....	199
Maionese .....	200
Gelato all'aceto balsamico .....	201
12.4 Piccole soluzioni per la cucina .....	201
Come antibatterico per la carne .....	201
Per le uova sode .....	203
Per mantenere più a lungo il formaggio.....	203
Per conservare meglio un pranzo.....	203