

C'EST MALIN

POCHE

MICHEL DROULHIOLE

LE VINAIGRE MALIN

VIE QUOTIDIENNE



Tous les bienfaits
pour la santé et la maison
d'un ingrédient 100 % naturel

LE VINAIGRE MALIN



Envie de faire des économies ? Marre des produits ménagers toxiques ? À la recherche d'astuces domestiques bio ? Et si vous deveniez « vinaigre addict » ?

Produit miracle aux vertus innombrables, le vinaigre a tout pour plaire ! Côté maison, c'est une véritable fée du logis : anticalcaire, antirouille, détachant, désodorisant... Côté santé, le vinaigre sera votre ami au quotidien : dents blanches, cheveux lumineux, anti-mal de tête... Et il est aussi votre meilleur partenaire minceur !

Dans ce livre :

- Vinaigre blanc, de cidre, de bière, de vin et bien d'autres !
Comment choisir le bon ?
- De A à Z, toutes les astuces du vinaigre qui ont fait leurs preuves !
- De nombreuses recettes, gourmandes ou pratiques, faciles à réaliser, pour profiter des bienfaits de ce produit naturel et pas cher

LE VINAIGRE, UN INGRÉDIENT 100 % MALIN ! POURQUOI DÉPENSER PLUS QUAND ON PEUT DÉPENSER MOINS ?

Michel Drouhiolo est l'auteur de nombreux guides pratiques dont *Le bicarbonate malin*, dans la même collection. Passé maître dans l'art d'expliquer simplement les choses les plus compliquées, il s'ingénie toujours à trouver la solution la plus pratique, quel que soit le problème !

ISBN 978-2-84899-291-4

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Fée du logis

Blanc, de cidre, vin ou bière, le vinaigre a d'innombrables vertus : anticalcaire, antirouille, détachant ou désodorisant... Pour tirer le meilleur parti de ce produit ménager tout en un, condiment, produit d'entre-

LOOLULORVIDVSDU(□)

Cuisine actuelle

LE
VINAIGRE
MALIN

DU MÊME AUTEUR, DANS LA MÊME COLLECTION

Tout détacher au naturel, c'est malin, 2015.

Le bicarbonate malin, 2010.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

© 2009 Leduc.s Éditions
Seizième impression (décembre 2015)
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-291-4
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

MICHEL DROULHIOLE

LE
VINAIGRE
MALIN

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Le hasard et l'acidité.....	9
Le vinaigre blanc, génie du foyer.....	15
Le vinaigre, génie personnel.....	89
Tous les vinaigres.....	109
Les recettes indispensables... les plus faciles.....	145
Le vinaigre « maison ».....	161
Jamais sans mon vinaigre.....	173
Table des matières.....	175

Le hasard et l'acidité

Tous les vinaigres sont issus de deux réactions chimiques successives, toujours les mêmes, qui se produisent spontanément au contact de l'oxygène de l'air. La première transforme le sucre en alcool et la seconde transforme l'alcool en acide acétique.

À partir du raisin par exemple, la première réaction, connue depuis la nuit des temps, donne du vin. À partir de la pomme elle donne du cidre... et elle produit une foule d'autres boissons fermentées (alcoolisées) à partir de quasiment tous les fruits, légumes ou autres éléments contenant du sucre. Nous verrons tout cela en détail un peu plus loin...

La seconde réaction donne le vinaigre – qui n'est donc pas forcément issu du seul vin.

Du vin... aigre ? Quelle drôle d'idée !

10

C'est sans doute par hasard que l'on a découvert, développé puis élaboré le vin et c'est un autre hasard qui a montré que le vin devenait aigre, toujours au contact de l'air... et que ce vin « aigre », il ne fallait surtout pas le jeter mais au contraire persister dans l'erreur si l'on peut dire, pour le laisser devenir bien acide. De toute façon, dans le passé, on ne jetait quasiment jamais

Tourner vinaigre

Tourner vinaigre ou *Tourner au vinaigre* est une image communément utilisée pour souligner tout ce qui se dégrade, tout ce qui se gâte... Tout ce qui s'aigrit, en quelque sorte. Aussi bien les choses que les gens. On peut tout de même dire de cette métaphore qu'elle est profondément injuste parce que, si le vinaigre est bien issu du vin (ou du cidre, de la bière, de l'alcool de riz, etc.) qui s'aigrit... ce même vinaigre a un effet lénifiant : c'est plutôt son précurseur le vin, qui risque d'échauffer les esprits – et les muscles, dans les cas les plus vifs. ■

rien. Ce qui a permis à nos lointains ancêtres (ou grands cousins) de découvrir que les qualités de ce « vin aigre » étaient si nombreuses qu'elles justifiaient sa fabrication en tant que produit à part entière, et pas comme un sous-produit.

Le premier arrivé attend les autres !

En réalité, nul ne sait exactement d'où (et comment) est venu le vinaigre. Probablement provient-il du vin, mais même cela n'est pas sûr. C'est peut-être le jus de la pomme qui, en fermentant puis en s'acidifiant, a produit le premier « vinaigre ». Ou une céréale fermentée, au cœur de l'Asie...

De toute façon, ni la pomme ni le raisin ne sont originaires d'Europe occidentale. Aux dernières nouvelles, la vigne viendrait du sud de l'Europe centrale ou de l'Asie Mineure. Seule certitude : le raisin est un fruit du sud, largement répandu par la suite par les Phéniciens, les Grecs et les Romains, qui l'ont introduit

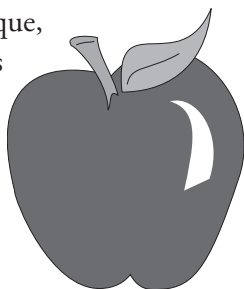


en Gaule – où étaient produits les meilleurs vins de l'Antiquité.

Mais d'autres « vinaigres » ont une histoire pas forcément plus courte et une liste de vertus au moins aussi longue sinon plus... à commencer par celui qui vient du cidre, donc de la pomme, originaire, elle, de la plus fraîche Asie centrale. La pomme a tout naturellement suivi le même itinéraire antique,

12

mais elle s'est implantée plus au nord, notamment chez les emblématiques Vikings, grands voyageurs eux aussi... Certains historiens interprètent même la progres-



sion du christianisme en Europe en opposant la civilisation (païenne) de la pomme à la civilisation (chrétienne) du raisin : fruit défendu (la vilaine pomme et son serpent) contre liqueur sacrée (le vin de messe).

D'autant plus que l'origine du vinaigre est peut-être encore ailleurs : le vinaigre de riz pourrait bien mettre tout le monde d'accord. Produit de la fermentation du riz blanc, noir ou rouge il dérive du riz fermenté, du vin ou de l'alcool de riz. Quel âge a-t-il?

Et à quand remonte un autre ancêtre vénérable, le vinaigre de bière?

Toutes ces histoires seraient bien intéressantes... Et sans doute plus longues que celle-là; mais certainement moins pratiques. Donc restons-en là.

Le vinaigre blanc, génie du foyer

L'essentiel c'est que, aujourd'hui, on produit toujours d'excellents vinaigres selon les méthodes ancestrales étroitement calquées sur le modèle naturel.

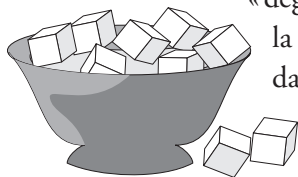
Mais c'est par le plus récent, le plus simple et le moins cher des vinaigres que nous allons commencer : le vinaigre d'alcool ou vinaigre blanc. Parfois aussi appelé « cristal » car il est naturellement et parfaitement incolore.

Ne pas confondre « blanc » et « vin blanc » !

Le vinaigre blanc est directement issu d'alcool industriel pur ou presque pur, alors que le vinaigre de vin blanc est obtenu par fermentation de vins blancs. ■

Ce vinaigre sans vin (ni cidre ni fruit) est le dernier né des vinaigres et certainement le plus employé. Inutile d'essayer de le produire vous-même : il serait de moins bonne qualité que celui du commerce et horriblement plus cher ! L'industrie a choisi le processus de fabrication le plus accéléré, le plus productif, et le plus simplifié à tous les étages : du sucre (de betterave, qui donne les meilleurs rendements au plus bas prix de revient) produit en quantités industrielles est transformé en alcool le plus concentré possible (autour de 95%), que l'on transforme également le plus vite et le plus complètement possible en acide acétique. Quant au

« degré », il mesure, dans tous les cas, la proportion (en volume) d'alcool dans le vin, et d'acide acétique dans le vinaigre – généralement de l'ordre de 10% dans le vinaigre blanc « pur ».



Quand on dit moins cher, c'est vraiment moins cher. Un litre de vinaigre blanc coûte environ un demi-euro, ce qui en fait non pas le premier mais « presque » le moins cher des produits naturels... qui est pourtant fabriqué industriellement. C'est même pour cette raison qu'il est le deuxième produit polyvalent le moins cher de la maison – le

premier, pas près d'être détrôné, est et reste l'eau du robinet!

Notons au passage que malgré son industrialisation très poussée, le vinaigre blanc est un produit naturel, peu agressif, qui reste efficace même quand il est fabriqué industriellement, bien que sa qualité la plus discutable soit peut-être ce fameux « naturel »... (Le mot a beau être furieusement à la mode, il ne doit pas faire oublier que bien des poisons mortels sont des produits naturels, et même des produits « bio » pour les plantes vénéneuses! L'amiante est un produit naturel, au même titre que le plus mortel de nos champignons, l'amanite phalloïde... Sans parler du joli laurier-rose, dont quelques microgouttes de sève peuvent vous tuer net, par arrêt du cœur.)

Le vinaigre blanc, lui, est le nettoyant, désodorisant, désinfectant, détartrant, etc., à la fois le plus inoffensif et le plus efficace dans un maximum de situations.

C'est un produit ménager écologique entre tous, ne serait-ce que parce qu'il est entièrement et rapidement biodégradable, et qu'il ne rajoute pas d'émanations nocives dans l'atmosphère (et plus particulièrement dans *votre* atmosphère, chez vous) comme le font de nombreux produits

d'entretien de synthèse actuels qui aggravent la pollution ambiante.

Le cristal au prix de gros

Ce vinaigre blanc, d'alcool ou industriel est parfois vendu sous le nom de « cristal ». Pas de problème s'il n'est pas plus cher... Parce que c'est rigoureusement le même! ■

18

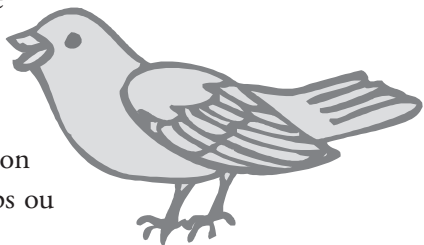
Selon les applications, on l'emploie tel quel, plus ou moins dilué, en perçant le petit trou prévu dans le bouchon de sa bouteille plastique. Autre usage, aussi efficace que commode et méconnu, en vaporisateur, pur ou dilué. Pour le vaporisateur, ne vous cassez pas la tête : un vaporisateur récupéré fait très bien l'affaire (ancien produit à vitres, par exemple).

La première vertu de ce vinaigre d'alcool, ou vinaigre industriel, est de dissoudre le calcaire, ce qui en fait un produit idéal aussi bien pour détartrer, pour retrouver la transparence du verre ou le brillant du métal, que pour raviver des couleurs de tissus. C'est le meilleur ennemi du tartre sous toutes ses formes, qu'il dissout d'autant mieux qu'on le chauffe.

Il dégraisse aussi, tue les microbes et élimine les odeurs. Nous le retrouverons aussi vaillant à la tâche sur certaines taches – qu'il adore!

Animaux en cage

Les oiseaux, les rongeurs et bien d'autres bestioles «de compagnie» ne peuvent pas être laissés en liberté dans le logement, mais leur cage (ou bac ou terrarium) doit être nettoyé à fond une fois par mois. Le meilleur produit nettoyant et désinfectant est l'eau de Javel. On lui préférera pourtant le vinaigre blanc, pour deux raisons. D'abord, l'eau de Javel risque d'endommager le revêtement lisse du fond, qu'il soit en métal ou en plastique; ensuite, à la longue, les émanations de chlore vont attaquer les poumons des petits pensionnaires. Cela dit, il n'est pas mauvais d'effectuer un nettoyage à fond à l'eau de Javel tous les deux ou trois mois. (À ce sujet, on ne dira jamais assez quel danger représente l'eau de Javel actuelle, sans odeur... qui émet néanmoins les mêmes émanations nocives si on la respire trop longtemps ou



de trop près. Avec la bonne vieille odeur de chlore d'avant, bien piquante, au moins, on ne risquait pas de s'exposer plus que nécessaire!

Antidérapant, antiglisse !

20

C'est une propriété du vinaigre méconnue et inattendue. Tout ce qui est caoutchouté ou d'apparence similaire (plastiques plus ou moins mous) est destiné à adhérer au sol, du porte-crayon sur le bureau aux semelles de chaussures sur le trottoir! Si ces objets se mettent à glisser tout seuls, soit par un lissage dû à l'usure soit, plus simplement, parce qu'ils se sont empoussiérés, passez-les au vinaigre blanc, qui leur rendra leur adhérence.

Certains vont même jusqu'à passer les roues de leur vélo au vinaigre blanc, avant de se lancer sur une route humide. C'est effectivement efficace, même si c'est limité dans le temps. Cela ne dispense pas de surveiller les reflets irisés au sol. «Un bon coup d'œil vaut mieux qu'une mauvaise impasse», comme disent les joueurs de poker.

Vertus antagonistes... ou complémentaires ?

Pourquoi donc le vinaigre s'associe-t-il aussi bien à l'huile pour faire ce produit génial qu'on appelle la vinaigrette? (Voir *Les recettes indispensables... les plus faciles*, p. 145.) C'est sans doute tout simplement parce que ces deux-là sont absolument adversaires, antagonistes, opposés, contraires... Mais pas ennemis : l'une glisse, l'autre adhère! ■

Pour les tapis, les paillasons, il en va de même avec leur socle ou leurs pastilles de caoutchouc antidérapantes.

Antirouille (dégrippant)

Un bain dans du vinaigre pur peut aider à décoincer un mécanisme bloqué, mais le vinaigre a, pour cet usage, un concurrent redoutable, qui est pourtant un peu son contraire : le pétrole – mais que tout le monde n'a pas forcément sous la main, à la maison.

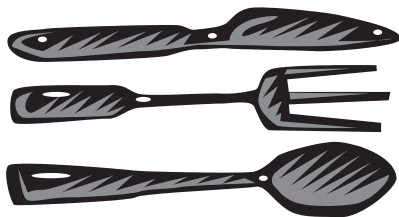
Attention! Si vous décoincez un mécanisme métallique bloqué grâce à du vinaigre, huilez-le légèrement après, parce que, après le décapage offert en prime par le vinaigre, il ne demande qu'à rouiller derechef!

Argenterie

La méthode classique consiste à frotter l'argenterie avec un produit spécial qui lui est dédié, en suivant scrupuleusement le mode d'emploi (qui peut varier d'une marque à l'autre).

Une méthode de jeune grand-mère (le papier-alu n'est pas si vieux) consiste à plonger l'argenterie dans une marmite d'eau salée (au gros sel et au bicarbonate de sodium), en compagnie de (ou enveloppée dans du) papier aluminium. Faites chauffer et arrêtez dès que ça bout. L'aluminium ressort noir et l'argenterie... argentée. Attention, ça marche parfois un peu trop bien, notamment sur les placages fragiles. Faites un essai sur la pièce la moins jolie.

La méthode douce consiste à tremper l'argenterie dans du vinaigre blanc (dilué de $\frac{3}{4}$, de moitié ou pur, selon le résultat – en commençant par la plus forte dilution), qui lui redonne l'éclat du neuf, à condition d'être patient et d'attendre aussi longtemps que nécessaire. Le gros avantage c'est que, contrairement aux autres produits, le



vinaigre blanc n'est pas toxique. Attention! Le résidu de nettoyage est aussi toxique que celui des produits classiques, lui.

Assouplissant

(Voir *Lave-linge*, p. 43.)

Bac à douche, baignoire

Même si cela peut sembler curieux, ils s'entretiennent comme les cages d'animaux familiers (p. 19), au détail près qu'ils sont plus résistants à l'eau de Javel et que, humides et tièdes comme ils sont, ils forment une source parfaite de propagation de microbes (surtout des champignons responsables de mycoses); on les nettoiera au moins une fois sur deux à l'eau de Javel. Cela dit, le nettoyage au vinaigre désinfecte assez bien lui aussi, et n'attaque pas la peau, comme l'eau de Javel insuffisamment rincée.

Bac à litière

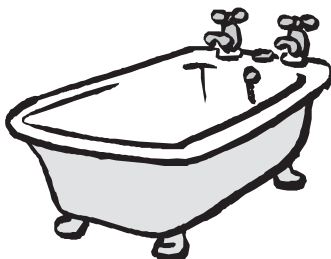
(Voir *Chats (litières)*, p. 28.)

Bondes d'évier, de vasque ou de baignoire

On leur connaît deux maladies endémiques : soit elles ne ferment pas ; soit elles n'ouvrent plus. La plupart des bondes se soulèvent, tout simplement et il suffit alors de régler la vis située au-dessous pour qu'elle s'ouvre plus – ou moins.

24

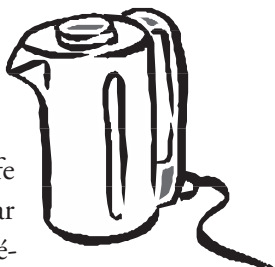
Si la bonde, bien que manœuvrant très bien de la position ouverte à la position fermée, n'assure plus l'étanchéité, c'est à cause du joint souple qui l'entoure. Regardez-le : il porte des dépôts de tartre bien visibles, qui disparaîtront après un bon bain de l'ensemble dans de l'eau chaude additionnée de vinaigre blanc (moitié-moitié). Le siège métallique, au fond de la vasque, doit lui aussi être soigneusement gratté, grâce à un tampon à vaisselle non agressif imbibé de vinaigre blanc pur. Il est parfois nécessaire de décoller le tartre avec une lame souple... Mais attention aux dérapages !



Bouilloire à détartrer

Une bouilloire électrique finit toujours par s'encrasser, la résistance se couvre de calcaire, chauffe moins bien et finit parfois par prendre des odeurs pas très appétissantes. Pour la nettoyer, la solution la plus simple, mais aussi la plus chère, consiste à acheter un produit « fait pour » et à suivre scrupuleusement le mode d'emploi (faire bouillir dans un certain volume d'eau, puis effectuer plusieurs cycles de chauffe à l'eau claire). À défaut, faire de même avec un mélange (50/50) d'eau et de vinaigre blanc. C'est aussi simple, aussi efficace – et moins cher.

(Voir aussi *Cafetière*, p. 27, notamment pour les « contre indications »... bidon.)



Bouteille ou carafe encrassée

Pour nettoyer l'une ou l'autre, la méthode classique consiste à y verser du vinaigre blanc, d'y ajouter une petite poignée de riz et de fortement secouer, après avoir bouché la bouteille ou la carafe.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le vinaigre malin

Michel Droulhiolle



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S